AIRFRYER

ohne zugesetzten Zucker

70 herzhafte und natürlich milde Rezeptideen







Weniger zugesetzte Süße, mehr eigene Aromen.

EVA LINDEN

FARBAUSGABE • BONUS-REZEPTE PER QR-CODE

Gut zu wissen



Airfryer ohne zugesetzten Zucker
Eva Linden
1. Ausgabe 2026
© 2026 Joachim Ehrnsperger

Verantwortlich für Inhalt und Herausgabe:
Joachim Ehrnsperger
Erik-Geiershoefer Str.1
90584 Allersberg

Die Rezepte wurden redaktionell entwickelt und auf Mengen, Abläufe und rechnerische Plausibilität geprüft, aber nicht in einer Testküche systematisch nachgekocht. Geräte unterscheiden sich. Die KI-generierten Food-Abbildungen sind Serviervorschläge; Aussehen und Bräunung können abweichen.

Zutaten und Packungen auf persönliche Allergien prüfen. Häufige Allergene in diesem Buch sind unter anderem Ei, Milch, glutenhaltiges Getreide, Soja, Fisch, Krebstiere, Nüsse, Sesam, Sellerie und Senf. Austauschen kann Garverhalten und Nährwerte verändern.

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuell notwendige Ernährungsberatung oder medizinische Behandlung. Die Autorennamen der Reihe sind Pseudonyme.

Alle Rechte vorbehalten. Abbildungen: mit KI-Unterstützung erstellt. Rezepttexte und Gestaltung: redaktionell erarbeitet. Quellenstand: September 2026.

Dein Rezeptverzeichnis

Rezepte 1–35 · Die Zahl rechts führt zur Rezeptseite.





Frühstück ohne Zuckerzusatz

01 Pfirsich-Haferfrühstück mit Kokos 9
02 Paprika-Bohnen-Toast mit Feta 10
03 Spinat-Quark-Eiertöpfchen 11
04 Birnen-Haferbake mit Mandeln 12
05 Zucchini-Quark-Muffins mit Kürbiskernen 13
06 Rührei mit Tomaten auf Vollkornbrot 14
07 Apfel-Haferfrühstück mit Pistazien 15
08 Brokkoli-Ricotta-Eierküchlein 16
09 Himbeer-Haferfrühstück mit Walnüssen 17
10 Tomaten-Mini-Pizza mit Mozzarella 18

Gemüsegerichte mit Charakter

11 Paprikagratin mit Hüttenkäse 19
12 Sellerie-Quark-Auflauf mit Hartkäse 20
13 Brokkoli-Skyr-Auflauf mit Mozzarella 21
14 Tomaten-Ricotta-Gratin 22
15 Zucchinistifte mit Kräuterquark 23
16 Möhrenstifte mit Zitronenquark 24
17 Kartoffelstifte mit Paprikaskyr 25
18 Süßkartoffelstifte mit Curryquark 26
19 Kohlrabistifte mit Dilljoghurt 27
20 Kürbisstifte mit Zitronenjoghurt 28

Bohnen, Linsen und Getreide

21 Kichererbsen-Möhren-Bulgur 29
22 Linsen-Brokkoli-Vollkornnudeln 30
23 Weiße Bohnen mit Kürbis und Reis 31
24 Kidneybohnen mit Pilzen und Quinoa 32
25 Edamame-Zucchini-Couscous 33
26 Linsen-Tomaten-Bulgur 34
27 Kichererbsen mit Spargel und Quinoa 35
28 Weiße Bohnen mit Aubergine und Nudeln 36
29 Linsen-Fenchel-Reisschale 37
30 Kichererbsen mit Roter Bete und Couscous 38

Geflügel und Fleisch

31 Knoblauchhähnchen mit Kohlrabi-Reis 39
32 Putenstreifen mit Tomaten-Quinoa 40
33 Hähnchen mit Kürbis und Bulgur 41
34 Pute mit Spargel und Couscous 42
35 Ingwerhähnchen auf Weißkohl-Reis 43

Dein Rezeptverzeichnis

Rezepte 36–70 · Die Zahl rechts führt zur Rezeptseite.





36 Pute mit Aubergine und Vollkornnudeln 44
37 Hähnchen mit Lauch und Quinoa 45
38 Puten-Zucchini-Bällchen mit Paprika 46
39 Rinder-Möhren-Bällchen mit Knoblauch 47
40 Pute mit Brokkoli und Vollkornnudeln 48

Fisch und Meeresfrüchte

41 Lachs auf Kohlrabi-Quinoa 49
42 Kabeljau mit Fenchel und Bulgur 50
43 Garnelen mit Pilzen und Vollkornreis 51
44 Forelle auf Zucchini-Couscous 52
45 Seelachs mit Möhren und Quinoa 53
46 Lachs auf Tomaten-Vollkornnudeln 54
47 Kabeljau mit Spargel und Couscous 55
48 Garnelen mit Blumenkohl und Bulgur 56
49 Forelle mit Paprika und Vollkornreis 57
50 Seelachs auf Lauch-Couscous 58

Vegetarische Feierabendküche

51 Tofu mit Kürbis und Quinoa 59
52 Tofu mit Tomaten und Bulgur 60
53 Tofu mit Kohlrabi und Vollkornreis 61
54 Paprika mit Kichererbsen und Mozzarella 62
55 Zucchini mit Tofu und Gouda 63
56 Pilze mit Linsen und Feta 64
57 Aubergine mit weißen Bohnen und Ricotta 65
58 Linsen-Zucchini-Puffer mit Curryskyr 66
59 Kichererbsen-Kohlrabi-Taler 67
60 Weiße-Bohnen-Möhren-Puffer 68

Früchte und milde Desserts

61 Warme Apfelspalten mit Mandelquark 69
62 Pfirsich-Kokos-Quarkauflauf 70
63 Warme Birnen mit Pistazienjoghurt 71
64 Erdbeer-Hafer-Quarkbake 72
65 Vanille-Ricotta-Soufflés mit Kokos 73
66 Warme Aprikosen auf Walnussjoghurt 74
67 Himbeer-Kokos-Quarkauflauf 75
68 Warme Pflaumen mit Pistazienquark 76
69 Mandel-Kürbiskern-Cracker 77
70 Kakao-Ricotta-Soufflés mit Mandeln 78

Weniger zugesetzte Süße, mehr eigene Aromen.





Tomaten, geröstetes Gemüse, Kräuter und reife Früchte bringen bereits viel Geschmack mit. Dieses Buch zeigt herzhafte Gerichte und milde Desserts, die ohne zugesetzten Zucker auskommen. Es ersetzt Zucker nicht durch Honig, Sirup oder süßende Dattelpasten.

Ohne Zuckerzusatz ist nicht zuckerfrei

Milchprodukte, Obst und Gemüse enthalten von Natur aus Zucker. Dieser bleibt in den Gerichten enthalten. Der Titel verspricht daher keine zuckerfreien Lebensmittel, sondern Rezepte ohne zugesetzten Zucker und ohne als Zuckerersatz eingesetzte Süßungsmittel.

Bei Milchprodukten steht „natur“ nicht automatisch für identische Nährwerte. Vergleiche Packungsangaben und verwende die genannten ungesüßten Varianten.

Kleine Schritte. Gute Ergebnisse.



01 · Schneiden
Ähnlich große Stücke garen gleichmäßiger.

02 · Platz lassen
Heiße Luft braucht freie Wege.

03 · Prüfen
Garzustand geht vor Minutenangabe.

Zeiten richtig lesen

Vorbereitung, Airfryer-Garzeit und gegebenenfalls Ruhezeit stehen getrennt. Ein vom Gerätehersteller empfohlenes Vorheizen kommt hinzu. Vorgegarte Zutaten müssen bereits vorhanden sein; ihre ursprüngliche Kochzeit ist nicht enthalten. Die Garzeit umfasst die ausdrücklich genannten Teilphasen.

Korb und Formen

Die Mengen sind für eine Portion und einen Airfryer ab ungefähr 5,5 l ausgelegt. Entscheidend sind die nutzbare Korbfläche und die passende Form. Bei kleinerem Korb in mehreren Durchgängen arbeiten und entsprechend mehr Zeit einplanen. Für zwei Personen verdoppeln sich Zutaten, nicht automatisch die mögliche Korbfüllung.

Herstellerangaben haben Vorrang. Verwende nur passende ofenfeste Formen; kein Kunststoffgeschirr. Backpapier nie lose vorheizen und nicht in die Nähe des Heizelements gelangen lassen. Heiße Formen mit Ofenhandschuhen herausheben.

Ein guter Plan spart Handgriffe.





01 Zutatenliste lesen

Wähle Naturprodukte und kontrolliere Brot, Senf, Sojasauce, Konserven und Gewürzmischungen auf Zuckerzusätze. Produkte derselben Art können sich unterscheiden.

02 Süße neu einordnen

Die Desserts schmecken bewusst mild und teils säuerlich. Vanille, Zimt und geröstete Nüsse ergänzen das Aroma, ohne einen klassischen Kuchen zu imitieren.

03 Natürlich vorkommenden Zucker mitdenken

Auch ohne Zusatz können Kohlenhydrate und Energie enthalten sein. Bei persönlichen Ernährungsvorgaben zählen alle Zutaten und die Portionsgröße.

Die Angaben auf einen Blick

kcal	EW	KH	F
Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Alle Nährwerte sind redaktionelle Schätzungen aus typischen Zutatenwerten, keine Laboranalysen. Produkt, Abtropfgewicht und Garverlust verändern die tatsächlichen Werte. Angegeben werden kcal, Eiweiß, verwertbare Kohlenhydrate und Fett pro vollständiger Portion. Kohlenhydrate sind im europäischen Sinn angegeben; Ballaststoffe nicht nochmals abziehen.

Sicher durchgaren

Bei rohen tierischen Zutaten und beim Aufwärmen sollen im Inneren mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Ein Küchenthermometer ist dafür zuverlässiger als die Farbe. Bei Bedarf weitergaren. Kartoffeln und Gebäck nur goldgelb bräunen.

Reste richtig behandeln

Reste zügig abkühlen, in flache geschlossene Behälter füllen und bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, aufbewahren. Gegarte Speisen innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen; Gerichte mit rohen Bestandteilen spätestens am Folgetag. Reis und Nudeln besonders zügig kühlen, nicht bei Raumtemperatur stehen lassen.

01 · Pfirsich-Haferfrühstück mit Kokos

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g Pfirsich, entsteint
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Magerquark
- 10 g Kokosraspel, ungesüßt
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Gewürzen verrühren. Obst und Kokosraspel, ungesüßt unterheben.

3. In eine kleine flache ofenfeste Form füllen, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.

4. Die Haferflocken sollen weich sein, die Oberfläche nur leicht goldgelb. 3 Minuten stehen lassen und warm löffeln.

Küchentipp: Das Frühstück kommt ohne Ei aus. Die Mitte bleibt weich und wird beim kurzen Stehen etwas fester.

Geschätzt pro Portion: 340 kcal | 19 g EW | 39,4 g KH | 10,7 g Fett

02 · Paprika-Bohnen-Toast mit Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	7–9 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 65 g Vollkornbrot ohne Zuckerzusatz
- 80 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 80 g Paprika, entkernt
- 30 g Feta
- 3 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Airfryer-Korb; kein Backpapier nötig

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Öl sowie Gewürzen mischen.

2. Das Bohnenmus auf das Brot streichen. Paprika, entkernt darauflegen und Feta klein gezupft darüber verteilen.

3. Brot in den Korb legen und bei 180 °C 7–9 Minuten überbacken. Der Belag soll durchgehend heiß, der Rand goldgelb sein.

4. Vorsichtig herausheben und mit den frischen Kräutern servieren. Lose Beläge vor dem Backen leicht andrücken.

Küchentipp: Die Form muss mit Luftabstand in den Korb passen. Zeiten sind Richtwerte; den Garzustand prüfen.

Geschätzt pro Portion: 360 kcal | 15,2 g EW | 43,5 g KH | 11,6 g Fett

03 · Spinat-Quark-Eiertöpfchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	15–19 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g frischer Babyspinat
- 60 g Magerquark
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

2 flache ofenfeste Förmchen à ca. 180 ml und eine kleine Form zum Vorgaren

Zubereitung

1. Spinat waschen, sehr gut trocknen und grob hacken. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

2. Eier mit Milch, Magerquark und den Gewürzen verrühren. Frische Kräuter erst nach dem Garen verwenden. Das Gemüse untermischen.

3. Restliches Öl auf zwei flache Förmchen verteilen. Masse höchstens 2,5 cm hoch einfüllen und bei 160 °C weitere 11–15 Minuten garen.

4. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausheben, mit den frischen Kräutern bestreuen und warm servieren.

Küchentipp: Die Zeit umfasst das Vorgaren des Gemüses. Feuchte Gemüsemasse vor dem Vermischen kurz abtropfen lassen.

Geschätzt pro Portion: 240 kcal | 22,4 g EW | 5,8 g KH | 13,2 g Fett

04 · Birnen-Haferbake mit Mandeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g Birne ohne Kerngehäuse
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Naturjoghurt
- 10 g Mandeln, gemahlen
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.
2. Haferflocken mit Milch, Naturjoghurt und Gewürzen verrühren. Obst und Mandeln, gemahlen unterheben.
3. In eine kleine flache ofenfeste Form füllen, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.
4. Die Haferflocken sollen weich sein, die Oberfläche nur leicht goldgelb. 3 Minuten stehen lassen und warm löffeln.

Küchentipp: Das Frühstück kommt ohne Ei aus. Die Mitte bleibt weich und wird beim kurzen Stehen etwas fester.

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 13,1 g EW | 43,4 g KH | 12,2 g Fett

05 · Zucchini-Quark-Muffins mit Kürbiskernen

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 35 g zarte Haferflocken
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 90 g Magerquark
- 65 g Zucchini
- 10 g Kürbiskerne
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

3 ofenfeste Muffinförmchen à ca. 100 ml · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Zucchini fein raspeln, in einem sauberen Tuch leicht ausdrücken. Förmchen mit Öl ausstreichen.

2. Quark, Ei, Haferflocken und Gewürze verrühren. Gemüse und Kürbiskerne untermischen. Auf drei Förmchen verteilen, maximal 3 cm hoch.

3. Bei 160 °C 18–22 Minuten backen, bis die Muffins gestockt sind und leicht Farbe annehmen. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten in den Formen ruhen lassen. Mit einem Messer vorsichtig lösen; alle drei Muffins ergeben eine Portion.

Küchentipp: Ohne Backpulver werden die Muffins kompakt und saftig. Erst nach der Ruhezeit aus den Förmchen lösen.

Geschätzt pro Portion: 360 kcal | 26 g EW | 26,6 g KH | 15,6 g Fett

06 · Rührei mit Tomaten auf Vollkornbrot

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	13–17 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Tomaten
- 60 g Vollkornbrot ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form und Airfryer-Korb

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Öl in der Form bei 180 °C 5 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen, zugeben. Bei 170 °C 6–8 Minuten garen, dabei nach 3 Minuten und zum Ende mit einem hitzefesten Spatel locker zusammenschieben.

3. Das Ei vollständig stocken lassen. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form herausnehmen. Brotscheiben bei 170 °C 2–4 Minuten goldgelb rösten. Eimischung darauf verteilen und Kräuter darüberstreuen.

Küchentipp: Die Form muss mit Luftabstand in den Korb passen. Zeiten sind Richtwerte; den Garzustand prüfen.

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 18,5 g EW | 30,2 g KH | 15,2 g Fett

07 · Apfel-Haferfrühstück mit Pistazien

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Skyr natur
- 10 g Pistazien, ungesalzen, gehackt
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.

2. Haferflocken mit Milch, Skyr natur und Gewürzen verrühren. Obst und Pistazien, ungesalzen, gehackt unterheben.

3. In eine kleine flache ofenfeste Form füllen, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.

4. Die Haferflocken sollen weich sein, die Oberfläche nur leicht goldgelb. 3 Minuten stehen lassen und warm löffeln.

Küchentipp: Das Frühstück kommt ohne Ei aus. Die Mitte bleibt weich und wird beim kurzen Stehen etwas fester.

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 19 g EW | 43,4 g KH | 9,1 g Fett

08 · Brokkoli-Ricotta-Eierküchlein

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	15–19 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g Brokkoli
- 60 g Ricotta
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

2 flache ofenfeste Förmchen à ca. 180 ml und eine kleine Form zum Vorgaren

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

2. Eier mit Milch, Ricotta und den Gewürzen verrühren. Frische Kräuter erst nach dem Garen verwenden. Das Gemüse untermischen.

3. Restliches Öl auf zwei flache Förmchen verteilen. Masse höchstens 2,5 cm hoch einfüllen und bei 160 °C weitere 11–15 Minuten garen.

4. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausheben, mit den frischen Kräutern bestreuen und warm servieren.

Küchentipp: Die Zeit umfasst das Vorgaren des Gemüses. Feuchte Gemüsemasse vor dem Vermischen kurz abtropfen lassen.

Geschätzt pro Portion: 305 kcal | 21,7 g EW | 6 g KH | 20,9 g Fett

09 · Himbeer-Haferfrühstück mit Walnüssen

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g frische Himbeeren
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Magerquark
- 10 g Walnusskerne, gehackt
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Frische himbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.
2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Gewürzen verrühren. Obst und Walnusskerne, gehackt unterheben.
3. In eine kleine flache ofenfeste Form füllen, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.
4. Die Haferflocken sollen weich sein, die Oberfläche nur leicht goldgelb. 3 Minuten stehen lassen und warm löffeln.

Küchentipp: Das Frühstück kommt ohne Ei aus. Die Mitte bleibt weich und wird beim kurzen Stehen etwas fester.

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 20,1 g EW | 35,7 g KH | 11,2 g Fett

10 · Tomaten-Mini-Pizza mit Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	21–25 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 60 g Tomaten
- 30 g Mozzarella, abgetropft
- 3 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache Form, ca. 18 cm Durchmesser; passend zugeschnittenes Backpapier · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Das Gemüse sehr fein schneiden. Körnigen Frischkäse mit Ei und gemahlenen Mandeln verrühren; die Hälfte der trockenen Gewürze einarbeiten.

2. Papier passend in die Form legen, leicht ölen und sofort mit der Masse beschweren. Den Teig etwa 1 cm flach verstreichen; nicht mit losem Papier vorheizen.

3. Bei 170 °C 14–16 Minuten vorbacken, bis der Boden an der Oberfläche fest geworden ist. Das Gemüse darauf verteilen und den Käse darübergeben.

4. Weitere 7–9 Minuten backen. Auch die Mitte des Bodens muss fest sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit den restlichen Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. 3 Minuten stehen lassen, dann mit dem Papier herausheben und in Stücke schneiden.

Küchentipp: Der Boden bleibt weicher als eine Hefepizza. Erst vorbacken, dann belegen und nach dem Backen kurz fest werden lassen.

Geschätzt pro Portion: 455 kcal | 34,5 g EW | 8,9 g KH | 30,8 g Fett

11 · Paprikagratin mit Hüttenkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	24–28 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 230 g Paprika, entkernt
- 110 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Körniger frischkäse mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Gouda, gerieben darüber verteilen.

3. Bei 170 °C weitere 16–20 Minuten backen. Die Mitte soll fest und durchgehend heiß, die Oberfläche goldgelb sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

Küchentipp: Das Vorgaren zählt zur Garzeit. Sehr dicke Gemüsestücke würden innen zu fest bleiben.

Geschätzt pro Portion: 370 kcal | 28,2 g EW | 17,6 g KH | 19,4 g Fett

12 · Sellerie-Quark-Auflauf mit Hartkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	24–28 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 230 g Knollensellerie, geschält
- 110 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Sellerie in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Magerquark mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Hartkäse, gerieben darüber verteilen.

3. Bei 170 °C weitere 16–20 Minuten backen. Die Mitte soll fest und durchgehend heiß, die Oberfläche goldgelb sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

Küchentipp: Das Vorgaren zählt zur Garzeit. Sehr dicke Gemüsestücke würden innen zu fest bleiben.

Geschätzt pro Portion: 335 kcal | 30,9 g EW | 12,2 g KH | 15,3 g Fett

13 · Brokkoli-Skyr-Auflauf mit Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	24–28 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 230 g Brokkoli
- 110 g Skyr natur
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Mozzarella, abgetropft
- 3 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Skyr natur mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Mozzarella, abgetropft darüber verteilen.

3. Bei 170 °C weitere 16–20 Minuten backen. Die Mitte soll fest und durchgehend heiß, die Oberfläche goldgelb sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

Küchentipp: Das Vorgaren zählt zur Garzeit. Sehr dicke Gemüsestücke würden innen zu fest bleiben.

Geschätzt pro Portion: 320 kcal | 30 g EW | 16,7 g KH | 13,3 g Fett

14 · Tomaten-Ricotta-Gratin

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	24–28 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 230 g Tomaten
- 110 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Ricotta mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Hartkäse, gerieben darüber verteilen.

3. Bei 170 °C weitere 16–20 Minuten backen. Die Mitte soll fest und durchgehend heiß, die Oberfläche goldgelb sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

Küchentipp: Das Vorgaren zählt zur Garzeit. Sehr dicke Gemüsestücke würden innen zu fest bleiben.

Geschätzt pro Portion: 430 kcal | 28,3 g EW | 11,7 g KH | 29,1 g Fett

15 · Zucchinistifte mit Kräuterquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zutaten

- 250 g Zucchini
- 6 g Rapsöl
- 150 g Magerquark
- 10 g Sesamsamen
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Zucchini in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Magerquark mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Sesamsamen fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 260 kcal | 23,9 g EW | 12,7 g KH | 12,3 g Fett

16 · Möhrenstifte mit Zitronenquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Möhre
- 6 g Rapsöl
- 150 g Magerquark
- 10 g Mandeln, gemahlen
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Möhre in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Magerquark mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Mandeln, gemahlen fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 315 kcal | 22,3 g EW | 24,5 g KH | 12,2 g Fett

17 · Kartoffelstifte mit Paprikaskyr

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Kartoffeln, roh, geschält
- 6 g Rapsöl
- 150 g Skyr natur
- 10 g Kürbiskerne
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Kartoffeln, roh, geschält in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Skyr natur mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Kürbiskerne fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 24,6 g EW | 44 g KH | 11,5 g Fett

18 · Süßkartoffelstifte mit Curryquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Süßkartoffel
- 6 g Rapsöl
- 150 g Magerquark
- 10 g Erdnüsse, ungesalzen
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Süßkartoffel in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Magerquark mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Erdnüsse, ungesalzen fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 430 kcal | 24,7 g EW | 56,9 g KH | 11,5 g Fett

19 · Kohlrabistifte mit Dilljoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Kohlrabi, geschält
- 6 g Rapsöl
- 150 g Naturjoghurt
- 10 g Walnusskerne, gehackt
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Kohlrabi, geschält in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Naturjoghurt mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Walnusskerne, gehackt fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 280 kcal | 11,2 g EW | 17,4 g KH | 18 g Fett

20 · Kürbisstifte mit Zitronenjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Hokkaido, entkernt
- 6 g Rapsöl
- 150 g Naturjoghurt
- 10 g Sesamsamen
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Hokkaido, entkernt in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Naturjoghurt mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Sesamsamen fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 365 kcal | 11,5 g EW | 38,4 g KH | 17,8 g Fett

21 · Kichererbsen-Möhren-Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g Möhre
- 90 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Möhre in höchstens 3 mm dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Bulgur, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 420 kcal | 16,9 g EW | 55,1 g KH | 11 g Fett

22 · Linsen-Brokkoli-Vollkornnudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Brokkoli
- 90 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Linsen, gegart und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Linsen, gegart und abgetropft und Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 430 kcal | 23,1 g EW | 56,3 g KH | 10,1 g Fett

23 · Weiße Bohnen mit Kürbis und Reis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 180 g Hokkaido, entkernt
- 90 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Hokkaido in 1 cm große Würfel schneiden. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft und Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 455 kcal | 18,2 g EW | 67,1 g KH | 10 g Fett

24 · Kidneybohnen mit Pilzen und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 180 g Champignons
- 90 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft und Quinoa, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 385 kcal | 22,3 g EW | 42,8 g KH | 10,3 g Fett

25 · Edamame-Zucchini-Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 180 g Zucchini
- 90 g Couscous, bereits gegart
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft und Couscous, bereits gegart mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 435 kcal | 28 g EW | 34 g KH | 18 g Fett

26 · Linsen-Tomaten-Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Tomaten
- 90 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Linsen, gegart und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Linsen, gegart und abgetropft und Bulgur, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 340 kcal | 17,1 g EW | 42,7 g KH | 8,4 g Fett

27 · Kichererbsen mit Spargel und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g grüner Spargel
- 90 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Quinoa, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 425 kcal | 20,7 g EW | 50,9 g KH | 12,3 g Fett

28 · Weiße Bohnen mit Aubergine und Nudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 180 g Aubergine
- 90 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Aubergine in 1,5 cm große Würfel schneiden. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft und Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 415 kcal | 19,8 g EW | 53,5 g KH | 9,9 g Fett

29 · Linsen-Fenchel-Reisschale

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Fenchel, geputzt
- 90 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Linsen, gegart und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Linsen, gegart und abgetropft und Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 400 kcal | 17,3 g EW | 52,5 g KH | 9,1 g Fett

30 · Kichererbsen mit Roter Bete und Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g Rote Bete, vorgegart
- 90 g Couscous, bereits gegart
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Vorgegarte Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Couscous, bereits gegart mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 460 kcal | 19,1 g EW | 65,1 g KH | 11 g Fett

31 · Knoblauchhähnchen mit Kohlrabi-Reis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Kohlrabi, geschält
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 420 kcal | 47,4 g EW | 31,5 g KH | 8,4 g Fett

32 · Putenstreifen mit Tomaten-Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Putenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 49,3 g EW | 23,8 g KH | 9,1 g Fett

33 · Hähnchen mit Kürbis und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Hokkaido, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Hokkaido in 1 cm große Würfel schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 440 kcal | 47,6 g EW | 35,7 g KH | 8,5 g Fett

34 · Pute mit Spargel und Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Putenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Couscous, bereits gegart mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 51,2 g EW | 26 g KH | 7,2 g Fett

35 · Ingwerhähnchen auf Weißkohl-Reis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Weißkohl, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Kohl in sehr feine, etwa 3 mm breite Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren. Sesam erst am Ende darüberstreuen.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 445 kcal | 48 g EW | 31,3 g KH | 11 g Fett

36 · Pute mit Aubergine und Vollkornnudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Aubergine
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Aubergine in 1,5 cm große Würfel schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Putenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 435 kcal | 51 g EW | 32,2 g KH | 8,9 g Fett

37 · Hähnchen mit Lauch und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Lauch, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Lauch längs einschneiden, zwischen den Schichten gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 420 kcal | 48,6 g EW | 25,1 g KH | 9,6 g Fett

38 · Puten-Zucchini-Bällchen mit Paprika

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	14–18 Min.	180 °C	1



Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

Zutaten

- 170 g Putenhackfleisch, roh
- 100 g Zucchini
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g zarte Haferflocken
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Zucchini fein raspeln und sehr gründlich ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Haferflocken und den trockenen Gewürzen verkneten.

2. Sechs flache Bällchen formen, etwa 4 cm breit und höchstens 2 cm dick. Außen dünn mit dem Öl bestreichen.

3. Mit Abstand in den Korb legen. Bei 180 °C 14–18 Minuten garen, nach 8 Minuten vorsichtig wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Quark mit 1–2 EL Wasser und frischen Kräutern oder Zitrussaft glatt rühren. Zu allen sechs Bällchen als eine Portion servieren.

Küchentipp: Fein geraspeltes, ausgedrücktes Gemüse hält die Bällchen zusammen. Mit feuchten Händen formen.

Geschätzt pro Portion: 480 kcal | 53,2 g EW | 12,9 g KH | 23,8 g Fett

39 · Rinder-Möhren-Bällchen mit Knoblauch

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	14–18 Min.	180 °C	1



Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

Zutaten

- 170 g Rinderhackfleisch, roh
- 100 g Möhre
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g zarte Haferflocken
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Möhre fein raspeln und sehr gründlich ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Haferflocken und den trockenen Gewürzen verkneten.

2. Sechs flache Bällchen formen, etwa 4 cm breit und höchstens 2 cm dick. Außen dünn mit dem Öl bestreichen.

3. Mit Abstand in den Korb legen. Bei 180 °C 14–18 Minuten garen, nach 8 Minuten vorsichtig wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Quark mit 1–2 EL Wasser und frischen Kräutern oder Zitrussaft glatt rühren. Zu allen sechs Bällchen als eine Portion servieren.

Küchentipp: Fein geraspeltes, ausgedrücktes Gemüse hält die Bällchen zusammen. Mit feuchten Händen formen.

Geschätzt pro Portion: 615 kcal | 52,5 g EW | 18,5 g KH | 35,5 g Fett

40 · Pute mit Brokkoli und Vollkornnudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Brokkoli
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Putenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 450 kcal | 54,1 g EW | 33,3 g KH | 9,2 g Fett

41 · Lachs auf Kohlrabi-Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Kohlrabi, geschält
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 590 kcal | 43,7 g EW | 26,1 g KH | 30,5 g Fett

42 · Kabeljau mit Fenchel und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Fenchel, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 335 kcal | 37,9 g EW | 19,8 g KH | 6,9 g Fett

43 · Garnelen mit Pilzen und Vollkornreis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Champignons
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 365 kcal | 44,5 g EW | 25,9 g KH | 7,5 g Fett

44 · Forelle auf Zucchini-Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 20 ml Wasser
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Forellenfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Couscous, bereits gegart mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 460 kcal | 42,8 g EW | 26,1 g KH | 18,5 g Fett

45 · Seelachs mit Möhren und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Möhre
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Möhre in höchstens 3 mm dünne Scheiben schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Seelachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 370 kcal | 36,5 g EW | 31,7 g KH | 8,5 g Fett

46 · Lachs auf Tomaten-Vollkornnudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 600 kcal | 43,5 g EW | 30,8 g KH | 30,5 g Fett

47 · Kabeljau mit Spargel und Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Couscous, bereits gegart mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 40,4 g EW | 26 g KH | 6,7 g Fett

48 · Garnelen mit Blumenkohl und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren. Sesam erst am Ende darüberstreuen.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 360 kcal | 44,3 g EW | 19,5 g KH | 9,2 g Fett

49 · Forelle mit Paprika und Vollkornreis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Forellenfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 490 kcal | 40,6 g EW | 33,1 g KH | 19,2 g Fett

50 · Seelachs auf Lauch-Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Lauch, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Lauch längs einschneiden, zwischen den Schichten gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Seelachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Couscous, bereits gegart mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 37,3 g EW | 28,3 g KH | 7 g Fett

51 · Tofu mit Kürbis und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–23 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Hokkaido, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Hokkaido in 1 cm große Würfel schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Fester naturtofu, abgetropft mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 13–17 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Tofu soll rundum heiß sein und leichte Röstkanten haben. Reste als Beilage ebenfalls vollständig durcherhitzen.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 570 kcal | 39,5 g EW | 42,7 g KH | 25,4 g Fett

52 · Tofu mit Tomaten und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–23 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Fester naturtofu, abgetropft mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 13–17 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Tofu soll rundum heiß sein und leichte Röstkanten haben. Reste als Beilage ebenfalls vollständig durcherhitzen.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 450 kcal | 36,8 g EW | 20,8 g KH | 23 g Fett

53 · Tofu mit Kohlrabi und Vollkornreis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–23 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Kohlrabi, geschält
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Fester naturtofu, abgetropft mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 13–17 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Tofu soll rundum heiß sein und leichte Röstkanten haben. Reste als Beilage ebenfalls vollständig durcherhitzen.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren. Sesam erst am Ende darüberstreuen.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 540 kcal | 39,4 g EW | 34 g KH | 26,1 g Fett

54 · Paprika mit Kichererbsen und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Paprika, entkernt
- 120 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Paprika längs halbieren, Samen und weiße Häute entfernen. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Kichererbsen, abgespült und abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Mozzarella, abgetropft darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 395 kcal | 19,3 g EW | 38,6 g KH | 15,2 g Fett

55 · Zucchini mit Tofu und Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Zucchini
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Gouda, gerieben
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Fruchtfleisch fein hacken. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Fester naturtofu, abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Gouda, gerieben darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 425 kcal | 34,5 g EW | 10,4 g KH | 26,8 g Fett

56 · Pilze mit Linsen und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Champignons
- 120 g Linsen, gegart und abgetropft
- 40 g Feta
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Sehr große Champignons verwenden. Stiele herausdrehen und klein hacken. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Linsen, gegart und abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Feta darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 23,1 g EW | 24,3 g KH | 14,3 g Fett

57 · Aubergine mit weißen Bohnen und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Aubergine
- 120 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 40 g Ricotta
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Aubergine längs halbieren. Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden, die Schale ganz lassen. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Nach dem Vorgaren einen Teil des weichen Fruchtfleischs herauslösen und klein hacken. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Ricotta darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 310 kcal | 16,5 g EW | 29,2 g KH | 10,6 g Fett

58 · Linsen-Zucchini-Puffer mit Curryskyr

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 160 g Linsen, gegart und abgetropft
- 100 g Zucchini
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb und ein passgenaues, durch die Puffer beschwertes Stück Backpapier · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Zucchini fein raspeln und kräftig ausdrücken.

2. Beides mit Ei, Haferflocken und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

3. Vier flache Puffer formen, höchstens 1,5 cm dick. Dünn mit Öl bepinseln, auf dem beschwerten Papier im Korb verteilen. Nicht mit losem Papier vorheizen.

4. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten behutsam wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Skyr mit frischen Kräutern, gegebenenfalls Zitrussaft und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zu den vier Puffern reichen.

Küchentipp: Kleine flache Puffer lassen sich leichter wenden. Erst wenden, wenn die Unterseite fest genug ist.

Geschätzt pro Portion: 435 kcal | 32,9 g EW | 42,4 g KH | 12,6 g Fett

59 · Kichererbsen-Kohlrabi-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 160 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 100 g Kohlrabi, geschält
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb und ein passgenaues, durch die Puffer beschwertes Stück Backpapier · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Kohlrabi, geschält fein raspeln und kräftig ausdrücken.

2. Beides mit Ei, Haferflocken und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

3. Vier flache Puffer formen, höchstens 1,5 cm dick. Dünn mit Öl bepinseln, auf dem beschwerten Papier im Korb verteilen. Nicht mit losem Papier vorheizen.

4. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten behutsam wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Skyr mit frischen Kräutern, gegebenenfalls Zitrussaft und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zu den vier Puffern reichen.

Küchentipp: Kleine flache Puffer lassen sich leichter wenden. Erst wenden, wenn die Unterseite fest genug ist.

Geschätzt pro Portion: 495 kcal | 33,1 g EW | 49 g KH | 15 g Fett

60 · Weiße-Bohnen-Möhren-Puffer

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 160 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 100 g Möhre
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb und ein passgenaues, durch die Puffer beschwertes Stück Backpapier · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Möhre fein raspeln und kräftig ausdrücken.

2. Beides mit Ei, Haferflocken und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

3. Vier flache Puffer formen, höchstens 1,5 cm dick. Dünn mit Öl bepinseln, auf dem beschwerten Papier im Korb verteilen. Nicht mit losem Papier vorheizen.

4. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten behutsam wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Skyr mit frischen Kräutern, gegebenenfalls Zitrussaft und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zu den vier Puffern reichen.

Küchentipp: Kleine flache Puffer lassen sich leichter wenden. Erst wenden, wenn die Unterseite fest genug ist.

Geschätzt pro Portion: 455 kcal | 32,1 g EW | 45,6 g KH | 12,5 g Fett

61 · Warme Apfelspalten mit Mandelquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 15 g Mandeln, gemahlen
- 150 g Magerquark
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Mandeln, gemahlen erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Magerquark anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 305 kcal | 21,7 g EW | 28,5 g KH | 10,8 g Fett

62 · Pfirsich-Kokos-Quarkauflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g Pfirsich, entsteint
- 12 g Kokosraspel, ungesüßt
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Kokosraspel, ungesüßt glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 25,9 g EW | 14 g KH | 15 g Fett

63 · Warme Birnen mit Pistazienjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Birne ohne Kerngehäuse
- 15 g Pistazien, ungesalzen, gehackt
- 150 g Naturjoghurt
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Pistazien, ungesalzen, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Naturjoghurt anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 9,1 g EW | 30,5 g KH | 14,8 g Fett

64 · Erdbeer-Hafer-Quarkbake

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Erdbeeren
- 12 g zarte Haferflocken
- 2 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 1 Prise gemahlene Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Frische erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und zarte Haferflocken glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 265 kcal | 26,6 g EW | 18,1 g KH | 8,2 g Fett

65 · Vanille-Ricotta-Soufflés mit Kokos

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	17–22 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 70 g Ricotta
- 10 g Kokosraspel, ungesüßt
- 3 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

2 ofenfeste Förmchen à ca. 250 ml

Zubereitung

1. Eier sauber trennen. Die Förmchen mit Öl ausstreichen. Eiweiß in einer fettfreien Schüssel zu weichem, standfestem Schnee schlagen.

2. Eigelbe mit Ricotta und den Gewürzen glatt rühren. Kokosraspel, ungesüßt fein mahlen und einarbeiten.

3. Eischnee in zwei Portionen behutsam unterheben. Auf die Förmchen verteilen; höchstens zu zwei Dritteln und maximal 3,5 cm hoch füllen.

4. Bei 160 °C 17–22 Minuten backen, ohne den Korb unnötig zu öffnen. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und sofort servieren. Beim Abkühlen fallen die Küchlein zusammen; das ist bei diesem luftigen Eiergebäck normal.

Küchentipp: Alle Zutaten und Schüsseln vor dem Aufschlagen bereithalten. Die Masse direkt nach dem Unterheben backen.

Geschätzt pro Portion: 360 kcal | 21 g EW | 3,5 g KH | 28 g Fett

66 · Warme Aprikosen auf Walnussjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Aprikosen, entsteint
- 15 g Walnusskerne, gehackt
- 150 g Naturjoghurt
- 2 g Rapsöl
- 1 TL fein abgeriebene Schale einer gewaschenen Bio-Orange

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Walnusskerne, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Naturjoghurt anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 295 kcal | 10 g EW | 24,3 g KH | 17,7 g Fett

67 · Himbeer-Kokos-Quarkauflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Himbeeren
- 12 g Kokosraspel, ungesüßt
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Frische himbeeren waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Kokosraspel, ungesüßt glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 305 kcal | 26,1 g EW | 11 g KH | 15,3 g Fett

68 · Warme Pflaumen mit Pistazienquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Pflaumen, entsteint
- 15 g Pistazien, ungesalzen, gehackt
- 150 g Magerquark
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Pflaumen, entsteint waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Pistazien, ungesalzen, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Magerquark anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 22,4 g EW | 25,8 g KH | 10,2 g Fett

69 · Mandel-Kürbiskern-Cracker

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	10–14 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 25 g Mandeln, gemahlen
- 10 g Leinsamen, geschrotet
- 25 g pasteurisiertes Eiklar
- 10 g Kürbiskerne
- 3 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Backpapier, durch den Teig vollständig beschwert, im Airfryer-Korb · Ruhezeit: 10 Min.

Zubereitung

1. Gemahlene Mandeln, Leinsamen und Kürbiskerne mit Eiklar, Öl und Gewürzen zu einer feuchten Masse verrühren. 5 Minuten quellen lassen.

2. Zwischen zwei kleinen Bögen Backpapier etwa 3 mm dünn ausrollen. Oberes Papier abziehen, in acht kleine Rechtecke teilen und diese mit etwas Abstand auf dem unteren Papier anordnen.

3. Mit dem Papier in den Korb setzen, die Ränder dürfen nicht hochstehen. Bei 160 °C 10–14 Minuten hellgolden backen. Das Gebäck muss trocken und das Eiklar vollständig durchgegart sein.

4. 5 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen. Die acht kleinen Cracker ergeben eine Snackportion und schmecken nussig, ohne zugesetzte Süße.

Küchentipp: Zeitangabe zur Ruhe: 5 Minuten Quellen plus 5 Minuten Abkühlen. Zu dicke Cracker bleiben weich.

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 13,1 g EW | 2,3 g KH | 25,2 g Fett

70 · Kakao-Ricotta-Soufflés mit Mandeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	17–22 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 70 g Ricotta
- 10 g Mandeln, gemahlen
- 3 g Rapsöl
- 5 g Backkakao ohne Zuckerzusatz

2 ofenfeste Förmchen à ca. 250 ml

Zubereitung

1. Eier sauber trennen. Die Förmchen mit Öl ausstreichen. Eiweiß in einer fettfreien Schüssel zu weichem, standfestem Schnee schlagen.

2. Eigelbe mit Ricotta und den Gewürzen glatt rühren. Mandeln, gemahlen fein mahlen und einarbeiten.

3. Eischnee in zwei Portionen behutsam unterheben. Auf die Förmchen verteilen; höchstens zu zwei Dritteln und maximal 3,5 cm hoch füllen.

4. Bei 160 °C 17–22 Minuten backen, ohne den Korb unnötig zu öffnen. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und sofort servieren. Beim Abkühlen fallen die Küchlein zusammen; das ist bei diesem luftigen Eiergebäck normal.

Küchentipp: Alle Zutaten und Schüsseln vor dem Aufschlagen bereithalten. Die Masse direkt nach dem Unterheben backen.

Geschätzt pro Portion: 370 kcal | 23,6 g EW | 4,1 g KH | 28 g Fett

Sieben Ideen für deine Woche

Eine flexible Auswahl von Hauptgerichten, kein vollständiger Ernährungsplan.





MO	Paprikagratin mit Hüttenkäse	S. 19
DI	Kichererbsen-Möhren-Bulgur	S. 29
MI	Lachs auf Kohlrabi-Quinoa	S. 49
DO	Knoblauchhähnchen mit Kohlrabi-Reis	S. 39
FR	Tofu mit Kürbis und Quinoa	S. 59
SA	Kabeljau mit Fenchel und Bulgur	S. 50
SO	Sellerie-Quark-Auflauf mit Hartkäse	S. 20

Wähle passend zu Vorräten und Hunger. Plane Frühstück, weitere Mahlzeiten und Getränke zusätzlich. Für mehrere Personen die Mengen vervielfachen und die nötigen Airfryer-Durchgänge mitdenken.

Wenn es anders kommt





Zu dunkel, innen noch fest?

Temperatur um etwa 10–20 °C senken und in kurzen Intervallen weitergaren. Beim nächsten Mal dünnere Stücke oder eine flachere Füllung wählen.

Zu weich statt knusprig?

Zutaten trockener verarbeiten, weniger dicht einfüllen und einmal mehr wenden. Eine geschlossene Form sorgt eher für saftige als für krosse Ergebnisse.

Eine Zutat fehlt?

Ähnliche Gemüsearten mit vergleichbarer Garzeit wählen. Milchprodukte oder Nüsse verändern Bindung und Nährwerte; bei Keto oder Low Carb High Protein die Kohlenhydrat- und Eiweißgrenzen neu prüfen.

Mehrere Portionen geplant?

Zutaten proportional erhöhen, aber Korb und Form nicht überfüllen. In mehreren Durchgängen garen und fertige Speisen heiß halten oder zügig kühlen.

Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 1

Apfel-Haferfrühstück mit Pistazien	15
Aubergine mit weißen Bohnen und Ricotta	65
Birnen-Haferbake mit Mandeln	12
Brokkoli-Ricotta-Eierküchlein	16
Brokkoli-Skyr-Auflauf mit Mozzarella	21
Edamame-Zucchini-Couscous	33
Erdbeer-Hafer-Quarkbake	72
Forelle auf Zucchini-Couscous	52
Forelle mit Paprika und Vollkornreis	57
Garnelen mit Blumenkohl und Bulgur	56
Garnelen mit Pilzen und Vollkornreis	51
Himbeer-Haferfrühstück mit Walnüssen	17
Himbeer-Kokos-Quarkauflauf	75
Hähnchen mit Kürbis und Bulgur	41
Hähnchen mit Lauch und Quinoa	45
Ingwerhähnchen auf Weißkohl-Reis	43
Kabeljau mit Fenchel und Bulgur	50
Kabeljau mit Spargel und Couscous	55
Kakao-Ricotta-Soufflés mit Mandeln	78
Kartoffelstifte mit Paprikaskyr	25
Kichererbsen mit Roter Bete und Couscous	38
Kichererbsen mit Spargel und Quinoa	35
Kichererbsen-Kohlrabi-Taler	67
Kichererbsen-Möhren-Bulgur	29
Kidneybohnen mit Pilzen und Quinoa	32
Knoblauchhähnchen mit Kohlrabi-Reis	39
Kohlrabistifte mit Dilljoghurt	27
Kürbisstifte mit Zitronenjoghurt	28
Lachs auf Kohlrabi-Quinoa	49
Lachs auf Tomaten-Vollkornnudeln	54
Linsen-Brokkoli-Vollkornnudeln	30
Linsen-Fenchel-Reisschale	37
Linsen-Tomaten-Bulgur	34
Linsen-Zucchini-Puffer mit Curryskyr	66
Mandel-Kürbiskern-Cracker	77

Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 2

Möhrenstifte mit Zitronenquark	24
Paprika mit Kichererbsen und Mozzarella	62
Paprika-Bohnen-Toast mit Feta	10
Paprikagratin mit Hüttenkäse	19
Pfirsich-Haferfrühstück mit Kokos	9
Pfirsich-Kokos-Quarkauflauf	70
Pilze mit Linsen und Feta	64
Pute mit Aubergine und Vollkornnudeln	44
Pute mit Brokkoli und Vollkornnudeln	48
Pute mit Spargel und Couscous	42
Puten-Zucchini-Bällchen mit Paprika	46
Putenstreifen mit Tomaten-Quinoa	40
Rinder-Möhren-Bällchen mit Knoblauch	47
Rührei mit Tomaten auf Vollkornbrot	14
Seelachs auf Lauch-Couscous	58
Seelachs mit Möhren und Quinoa	53
Sellerie-Quark-Auflauf mit Hartkäse	20
Spinat-Quark-Eiertöpfchen	11
Süßkartoffelstifte mit Curryquark	26
Tofu mit Kohlrabi und Vollkornreis	61
Tofu mit Kürbis und Quinoa	59
Tofu mit Tomaten und Bulgur	60
Tomaten-Mini-Pizza mit Mozzarella	18
Tomaten-Ricotta-Gratin	22
Vanille-Ricotta-Soufflés mit Kokos	73
Warme Apfelspalten mit Mandelquark	69
Warme Aprikosen auf Walnussjoghurt	74
Warme Birnen mit Pistazienjoghurt	71
Warme Pflaumen mit Pistazienquark	76
Weiße Bohnen mit Aubergine und Nudeln	36
Weiße Bohnen mit Kürbis und Reis	31
Weiße-Bohnen-Möhren-Puffer	68
Zucchini mit Tofu und Gouda	63
Zucchini-Quark-Muffins mit Kürbiskernen	13
Zucchinistifte mit Kräuterquark	23

Worauf die Hinweise beruhen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Gut essen und trinken: lebensmittelbezogene Empfehlungen
https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Diäten und Fasten; langfristiges Gewichtsmanagement
https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/diaeten-und-fasten/

NIDDK, National Institutes of Health
Eating & Physical Activity to Lose or Maintain Weight
https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/eating-physical-activity

Harvard T. H. Chan School of Public Health
Diet Review: Ketogenic Diet for Weight Loss
https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/diet-reviews/ketogenic-diet/

Europäische Union
Verordnung (EG) Nr. 1924/2006, Anhang: nährwertbezogene Angaben
https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=CELEX:32006R1924

Bundesinstitut für Risikobewertung
Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt: Quellen erkennen, Risiken vermeiden
https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt-quellen-erkennen-risiken-vermeiden/

Bundesinstitut für Risikobewertung
Vorkochen für mehrere Tage
https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/vorkochen-fuer-mehrere-tage/

Bundesinstitut für Risikobewertung
Fragen und Antworten zu Acrylamid in Lebensmitteln
https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-acrylamid-in-lebensmitteln/

Quellenstand: September 2026. Die Quellen stützen die allgemeinen Ernährungs- und Hygienehinweise; sie sind keine Bestätigung der einzelnen Rezepte oder der geschätzten Nährwerte.

Noch mehr Rezepte?







Dein Zugang zu weiteren Rezeptideen

Scanne den QR-Code mit der Kamera deines Smartphones. Öffne den angezeigten Link und entdecke weitere leckere Rezepte in der Bonus-Bibliothek.

BONUS-REZEPTE · ZUGANG PER QR-CODE