AIRFRYER

zum Abnehmen

70 leichte Rezeptideen mit klaren Portionsgrößen







Leichte Küche, die in deinen Tag passt.

CLARA WINTER

FARBAUSGABE • BONUS-REZEPTE PER QR-CODE

Gut zu wissen



Airfryer zum Abnehmen
Clara Winter
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.





Leicht in den Tag

01 Tomaten-Skyr-Eierbake 9
02 Pflaumen-Haferfrühstück 10
03 Pilz-Bohnen-Toast mit Gouda 11
04 Spinat-Hüttenkäse-Minis 12
05 Zucchini-Hafer-Muffins mit Sesam 13
06 Rührei mit Paprika auf Vollkornbrot 14
07 Aprikosen-Haferauflauf 15
08 Pilz-Quark-Eiertöpfchen 16
09 Himbeer-Haferfrühstück mit Kokos 17
10 Möhren-Quark-Muffins mit Walnüssen 18

Gemüse auf dem Teller

11 Zucchini-Quark-Gratin 19
12 Fenchel-Ricotta-Auflauf 20
13 Pilz-Hüttenkäse-Gratin 21
14 Möhrenauflauf mit Quarkguss 22
15 Paprika mit Bohnen-Ricotta-Füllung 23
16 Zucchini mit Linsen-Mozzarella-Füllung 24
17 Brokkoligratin mit Ricotta 25
18 Kohlrabigratin mit Hüttenkäse 26
19 Kürbis mit Quark-Hartkäse-Haube 27
20 Gefüllte Pilze mit weißen Bohnen 28

Sättigende Bowls

21 Linsen-Paprika-Reis-Bowl 29
22 Kichererbsen-Fenchel-Couscous 30
23 Bohnen mit Möhren und Quinoa 31
24 Edamame-Pilz-Bulgur 32
25 Kidneybohnen mit Zucchini und Reis 33
26 Linsen mit Blumenkohl und Quinoa 34
27 Kichererbsen-Tomaten-Nudelschale 35
28 Weiße Bohnen mit Brokkoli und Bulgur 36
29 Edamame mit Spargel und Reis 37
30 Linsen-Kürbis-Couscous 38

Geflügel und Fleisch

31 Hähnchen mit Tomaten und Bulgur 39
32 Zitronenpute mit Brokkoli 40
33 Hähnchen mit Pilzen und Couscous 41
34 Pute auf Möhren-Vollkornreis 42
35 Hähnchen mit Zucchini und Vollkornnudeln 43

Dein Rezeptverzeichnis

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





36 Putenstreifen mit Fenchel-Bulgur 44
37 Hähnchen mit Paprika und Quinoa 45
38 Puten-Möhren-Bällchen mit Curryquark 46
39 Rinder-Zucchini-Bällchen mit Kräuterquark 47
40 Pute mit Blumenkohl und Couscous 48

Fisch im Alltag

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

Vegetarisch gut essen

51 Tofu mit Paprika und Quinoa 59
52 Tofu mit Möhren und Couscous 60
53 Tofu mit Pilzen und Vollkornnudeln 61
54 Weiße-Bohnen-Zucchini-Puffer 62
55 Linsen-Kohlrabi-Puffer 63
56 Kichererbsen-Möhren-Taler 64
57 Tofu auf Spargel-Bulgur 65
58 Paprika mit Tofu und Feta 66
59 Auberginenhälften mit Linsen und Mozzarella 67
60 Tofu mit Blumenkohl und Reis 68

Kleine süße Pausen

61 Erdbeer-Quark-Auflauf mit Mandeln 69
62 Warme Aprikosen mit Mandelquark 70
63 Birnen-Quark-Auflauf mit Hafer 71
64 Warme Pfirsiche auf Pistazienskyr 72
65 Pflaumen-Quark-Küchlein 73
66 Apfelspalten auf Vanillejoghurt 74
67 Aprikosen-Quark-Auflauf 75
68 Warme Birne mit Walnussquark 76
69 Heidelbeer-Kakao-Quarkbake 77
70 Warme Pflaumen auf Haselnussskyr 78

Leichte Küche, die in deinen Tag passt.





Abnehmen ist kein Wettbewerb um die kleinste Portion. Dieses Buch hilft dir, Mahlzeiten mit überschaubaren Zutaten und nachvollziehbaren Mengen zu planen. Du findest leichte Gerichte ebenso wie sättigende Kombinationen aus Gemüse, Eiweiß und Getreide.

Rezepte sind keine Abnehmgarantie

Eine Gewichtsveränderung hängt von der gesamten Ernährung, dem Energiebedarf und weiteren persönlichen Faktoren ab. Eine einzelne Mahlzeit entscheidet darüber nicht. Es gibt hier weder einen vorgeschriebenen Tageskalorienwert noch eine Zusage, in einer bestimmten Zeit Gewicht zu verlieren.

Die Wochenübersicht ist eine Auswahl an Hauptgerichten, kein vollständiger Diätplan. Frühstück, weitere Mahlzeiten und Getränke kommen nach deinem Bedarf hinzu.

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 Öl abmessen

Kleine abgewogene Mengen lassen sich gleichmäßig verteilen. Auch im Airfryer ist zusätzliches Öl Teil der Nährwertberechnung.

02 Portionen bewusst wählen

Alle Rezeptmengen ergeben eine Portion. Ergänze oder passe sie deinem Hunger und deinem Alltag an; Zusätze verändern die Nährwerte.

03 Lieblingsgerichte behalten

Wähle aus verschiedenen Kapiteln, statt immer dasselbe zu essen. Genuss und praktikable Abläufe helfen beim Dranbleiben.

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 · Tomaten-Skyr-Eierbake

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

2. Eier mit Milch, Skyr natur 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: 230 kcal | 20,5 g EW | 5,7 g KH | 13,1 g Fett

02 · Pflaumen-Haferfrühstück

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



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g Pflaumen, entsteint
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Magerquark
- 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. Pflaumen, entsteint waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark 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: 340 kcal | 20,2 g EW | 40,8 g KH | 9,7 g Fett

03 · Pilz-Bohnen-Toast mit Gouda

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 Champignons
- 30 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Airfryer-Korb; kein Backpapier nötig

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Öl sowie Gewürzen mischen.

2. Das Bohnenmus auf das Brot streichen. Champignons darauflegen und Gouda, gerieben 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: 385 kcal | 20,3 g EW | 40,5 g KH | 13,4 g Fett

04 · Spinat-Hüttenkäse-Minis

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 körniger Frischkäse
- 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. 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, körniger Frischkäse 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: 255 kcal | 22,4 g EW | 4,7 g KH | 15,6 g Fett

05 · Zucchini-Hafer-Muffins mit Sesam

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 Sesamsamen
- 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 Sesamsamen 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 | 24,8 g EW | 27,2 g KH | 15,7 g Fett

06 · Rührei mit Paprika auf Vollkornbrot

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



Flache ofenfeste Form und Airfryer-Korb

Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Paprika, entkernt
- 60 g Vollkornbrot 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

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen 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: 360 kcal | 18,6 g EW | 32,6 g KH | 15,3 g Fett

07 · Aprikosen-Haferauflauf

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



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g Aprikosen, entsteint
- 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. Aprikosen, entsteint 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: 340 kcal | 20,1 g EW | 40,4 g KH | 9,3 g Fett

08 · Pilz-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 Champignons
- 60 g Magerquark
- 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. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. 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: 235 kcal | 22,5 g EW | 4,6 g KH | 13,1 g Fett

09 · Himbeer-Haferfrühstück mit Kokos

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 Naturjoghurt
- 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. Frische himbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.

2. Haferflocken mit Milch, Naturjoghurt 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 | 12,5 g EW | 36,3 g KH | 13,8 g Fett

10 · Möhren-Quark-Muffins mit Walnüssen

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 Möhre
- 10 g Walnusskerne, gehackt
- 3 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

2. Quark, Ei, Haferflocken und Gewürze verrühren. Gemüse und Walnusskerne, gehackt 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: 380 kcal | 23,9 g EW | 29,9 g KH | 17 g Fett

11 · Zucchini-Quark-Gratin

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



Zutaten

- 230 g Zucchini
- 110 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Gouda, 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. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde 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. 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: 305 kcal | 29,6 g EW | 11,9 g KH | 15,1 g Fett

12 · Fenchel-Ricotta-Auflauf

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



Zutaten

- 230 g Fenchel, geputzt
- 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
- 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. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen 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: 465 kcal | 29,1 g EW | 12,9 g KH | 29,2 g Fett

13 · Pilz-Hüttenkäse-Gratin

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



Zutaten

- 230 g Champignons
- 110 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Mozzarella, abgetropft
- 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. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben 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. 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: 325 kcal | 31,7 g EW | 8 g KH | 17,6 g Fett

14 · Möhrenauflauf mit Quarkguss

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



Zutaten

- 230 g Möhre
- 110 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 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 · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Möhre in höchstens 3 mm dünne Scheiben 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. 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: 355 kcal | 27,8 g EW | 22,9 g KH | 14,6 g Fett

15 · Paprika mit Bohnen-Ricotta-Füllung

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



Zutaten

- 250 g Paprika, entkernt
- 120 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 40 g Ricotta
- 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. Paprika längs halbieren, Samen und weiße Häute entfernen. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. 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: 330 kcal | 16,6 g EW | 34,9 g KH | 10,8 g Fett

16 · Zucchini mit Linsen-Mozzarella-Füllung

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



Zutaten

- 250 g Zucchini
- 120 g Linsen, gegart und abgetropft
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 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. 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. Linsen, gegart 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: 330 kcal | 20,8 g EW | 28 g KH | 13,4 g Fett

17 · Brokkoligratin mit Ricotta

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



Zutaten

- 230 g Brokkoli
- 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
- 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. 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: 470 kcal | 32,8 g EW | 15,2 g KH | 29,6 g Fett

18 · Kohlrabigratin mit Hüttenkäse

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



Zutaten

- 230 g Kohlrabi, geschält
- 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
- 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. Kohlrabi 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. 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: 360 kcal | 29,9 g EW | 14,7 g KH | 18,9 g Fett

19 · Kürbis mit Quark-Hartkäse-Haube

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



Zutaten

- 230 g Hokkaido, entkernt
- 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
- 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. Hokkaido in 1 cm große Würfel 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: 415 kcal | 31,3 g EW | 34,4 g KH | 16 g Fett

20 · Gefüllte Pilze mit weißen Bohnen

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



Zutaten

- 250 g Champignons
- 120 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 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. Sehr große Champignons verwenden. Stiele herausdrehen und klein hacken. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. 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. 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: 335 kcal | 24,6 g EW | 22,9 g KH | 13,3 g Fett

21 · Linsen-Paprika-Reis-Bowl

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



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Paprika, 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. Paprika in etwa 1 cm breite 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 | 16,9 g EW | 56 g KH | 9,3 g Fett

22 · Kichererbsen-Fenchel-Couscous

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



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g Fenchel, geputzt
- 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. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen 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: 435 kcal | 18,4 g EW | 55,4 g KH | 11 g Fett

23 · Bohnen mit Möhren und Quinoa

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



Zutaten

- 150 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 180 g Möhre
- 90 g Quinoa, 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. 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 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: 410 kcal | 18,1 g EW | 53,6 g KH | 10,1 g Fett

24 · Edamame-Pilz-Bulgur

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



Zutaten

- 150 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 180 g Champignons
- 90 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 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. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben 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 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: 415 kcal | 30,1 g EW | 23,9 g KH | 17,8 g Fett

25 · Kidneybohnen mit Zucchini und Reis

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



Zutaten

- 150 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 180 g Zucchini
- 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. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde 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 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: 375 kcal | 18 g EW | 49,5 g KH | 9,6 g Fett

26 · Linsen mit Blumenkohl und Quinoa

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



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Blumenkohl
- 90 g Quinoa, 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. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. 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 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 | 20,2 g EW | 46,6 g KH | 10,1 g Fett

27 · Kichererbsen-Tomaten-Nudelschale

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



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g Tomaten
- 90 g Vollkornnudeln, 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. 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 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: 445 kcal | 19,5 g EW | 58 g KH | 12,3 g Fett

28 · Weiße Bohnen mit Brokkoli und Bulgur

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



Zutaten

- 150 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 180 g Brokkoli
- 90 g Bulgur, 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. 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 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: 370 kcal | 20,6 g EW | 44 g KH | 8,9 g Fett

29 · Edamame mit Spargel und Reis

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



Zutaten

- 150 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 180 g grüner Spargel
- 90 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 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. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke 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 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: 445 kcal | 28,1 g EW | 35,4 g KH | 18,2 g Fett

30 · Linsen-Kürbis-Couscous

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



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Hokkaido, entkernt
- 90 g Couscous, bereits gegart
- 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. 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 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: 445 kcal | 19,2 g EW | 66,8 g KH | 9,1 g Fett

31 · Hähnchen mit Tomaten und Bulgur

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



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 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. 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: 360 kcal | 46,2 g EW | 18,8 g KH | 7,7 g Fett

32 · Zitronenpute mit Brokkoli

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 Quinoa, 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. 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. 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: 425 kcal | 52,8 g EW | 26,6 g KH | 9,5 g Fett

33 · Hähnchen mit Pilzen und Couscous

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



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Champignons
- 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. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben 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. 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: 395 kcal | 50,9 g EW | 23,2 g KH | 7,9 g Fett

34 · Pute auf Möhren-Vollkornreis

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



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Möhre
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, 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. 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. 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: 430 kcal | 47,4 g EW | 36,7 g KH | 8,2 g Fett

35 · Hähnchen mit Zucchini und Vollkornnudeln

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



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Zucchini
- 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. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde 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. 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: 430 kcal | 50,3 g EW | 30,8 g KH | 9,6 g Fett

36 · Putenstreifen mit Fenchel-Bulgur

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



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 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. 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. 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: 380 kcal | 48,7 g EW | 19,8 g KH | 7,4 g Fett

37 · Hähnchen mit Paprika und Quinoa

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



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, 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. 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 | 47,7 g EW | 28,1 g KH | 9,6 g Fett

38 · Puten-Möhren-Bällchen mit Curryquark

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 Möhre
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g zarte Haferflocken
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 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: 500 kcal | 52,4 g EW | 17,7 g KH | 23,6 g Fett

39 · Rinder-Zucchini-Bällchen mit Kräuterquark

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 Zucchini
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g zarte Haferflocken
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 5 g Schnittlauch und 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: 590 kcal | 53,3 g EW | 13 g KH | 35,7 g Fett

40 · Pute mit Blumenkohl und Couscous

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



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 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. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. 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: 400 kcal | 50,8 g EW | 27 g KH | 7,6 g Fett

41 · Kabeljau auf Zucchini-Quinoa

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



Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, 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. 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. 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. 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: 350 kcal | 39,9 g EW | 23,4 g KH | 8,9 g Fett

42 · Seelachs mit Brokkoli und Bulgur

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



Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Brokkoli
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, 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. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn 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. 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: 325 kcal | 38,9 g EW | 21,4 g KH | 7,2 g Fett

43 · Lachs mit Fenchel-Couscous

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



Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Fenchel, geputzt
- 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. 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. 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. 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: 590 kcal | 42,2 g EW | 27,8 g KH | 29 g Fett

44 · Garnelen auf Möhrenreis

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



Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Möhre
- 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. 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. 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. 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: 425 kcal | 41,7 g EW | 38 g KH | 9,8 g Fett

45 · Forelle mit Tomaten und Quinoa

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



Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 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. 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. 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: 465 kcal | 42,1 g EW | 23,8 g KH | 19,9 g Fett

46 · Kabeljau mit Blumenkohl und Reis

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



Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, 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. 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. 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. 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: 360 kcal | 38,8 g EW | 28,2 g KH | 7,8 g Fett

47 · Seelachs mit Pilzen und Vollkornnudeln

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



Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Champignons
- 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. 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. 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. 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: 375 kcal | 42,2 g EW | 27,9 g KH | 8,5 g Fett

48 · Garnelen mit Brokkoli-Couscous

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



Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Brokkoli
- 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. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn 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. 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: 375 kcal | 45 g EW | 29,6 g KH | 6,9 g Fett

49 · Lachs mit Paprika und Bulgur

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



Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Paprika, 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. 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. 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. 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: 560 kcal | 41 g EW | 23,1 g KH | 29,2 g Fett

50 · Forelle mit Spargel und Vollkornreis

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



Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, 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. 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. 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: 475 kcal | 42,9 g EW | 28 g KH | 18,8 g Fett

51 · Tofu mit Paprika und Quinoa

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



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, 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. 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: 510 kcal | 38,3 g EW | 30,1 g KH | 24,9 g Fett

52 · Tofu mit Möhren und Couscous

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



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Möhre
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 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. 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. Couscous, bereits gegart 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: 520 kcal | 37,3 g EW | 36,7 g KH | 23 g Fett

53 · Tofu mit Pilzen und Vollkornnudeln

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



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Champignons
- 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. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben 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. Vollkornnudeln, 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: 530 kcal | 43,6 g EW | 29,9 g KH | 24,7 g Fett

54 · Weiße-Bohnen-Zucchini-Puffer

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



Zutaten

- 160 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült 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
- 5 g Schnittlauch und 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. 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 | 33 g EW | 40,9 g KH | 12,7 g Fett

55 · Linsen-Kohlrabi-Puffer

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



Zutaten

- 160 g Linsen, gegart 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. Linsen, gegart 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: 445 kcal | 33,1 g EW | 44,2 g KH | 12,3 g Fett

56 · Kichererbsen-Möhren-Taler

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



Zutaten

- 160 g Kichererbsen, 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. Kichererbsen, 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: 500 kcal | 32,1 g EW | 52 g KH | 15,1 g Fett

57 · Tofu auf Spargel-Bulgur

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



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g grüner Spargel
- 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. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange 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: 460 kcal | 39,3 g EW | 20 g KH | 22,8 g Fett

58 · Paprika mit Tofu und Feta

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



Zutaten

- 250 g Paprika, entkernt
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Feta
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 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. Paprika längs halbieren, Samen und weiße Häute entfernen. 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. 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: 420 kcal | 28,5 g EW | 17,8 g KH | 24,2 g Fett

59 · Auberginenhälften mit Linsen und Mozzarella

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



Zutaten

- 250 g Aubergine
- 120 g Linsen, gegart und abgetropft
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 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. Linsen, gegart 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: 345 kcal | 19,3 g EW | 30 g KH | 12,9 g Fett

60 · Tofu mit Blumenkohl und Reis

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



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Blumenkohl
- 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. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. 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 | 39,9 g EW | 31,5 g KH | 26,5 g Fett

61 · Erdbeer-Quark-Auflauf mit Mandeln

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 Mandeln, gemahlen
- 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 erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Mandeln, gemahlen 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: 290 kcal | 27,4 g EW | 11,5 g KH | 13,8 g Fett

62 · Warme Aprikosen mit Mandelquark

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



Zutaten

- 180 g Aprikosen, entsteint
- 15 g Mandeln, gemahlen
- 150 g Magerquark
- 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

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. 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: 300 kcal | 23,8 g EW | 23,4 g KH | 11,2 g Fett

63 · Birnen-Quark-Auflauf mit Hafer

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 Birne ohne Kerngehäuse
- 12 g zarte Haferflocken
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

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

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse 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: 280 kcal | 26,2 g EW | 23 g KH | 8 g Fett

64 · Warme Pfirsiche auf Pistazienskyr

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



Zutaten

- 180 g Pfirsich, entsteint
- 15 g Pistazien, ungesalzen, gehackt
- 150 g Skyr natur
- 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. Pfirsich, 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 Skyr natur anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

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

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 21,3 g EW | 23,1 g KH | 10,2 g Fett

65 · Pflaumen-Quark-Küchlein

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 Pflaumen, entsteint
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

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

Zubereitung

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

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Mandeln, gemahlen 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 | 27,4 g EW | 15,1 g KH | 13,8 g Fett

66 · Apfelspalten auf Vanillejoghurt

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



Zutaten

- 180 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 15 g Haselnüsse, 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. 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. Haselnüsse, 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 | 8 g EW | 29,7 g KH | 17,1 g Fett

67 · Aprikosen-Quark-Auflauf

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 Aprikosen, entsteint
- 12 g zarte Haferflocken
- 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 · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint 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: 275 kcal | 27 g EW | 20,6 g KH | 8,2 g Fett

68 · Warme Birne mit Walnussquark

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



Zutaten

- 180 g Birne ohne Kerngehäuse
- 15 g Walnusskerne, gehackt
- 150 g Magerquark
- 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

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. 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 Magerquark anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

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

Geschätzt pro Portion: 320 kcal | 21,1 g EW | 29 g KH | 12,3 g Fett

69 · Heidelbeer-Kakao-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 Heidelbeeren
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 2 g Rapsöl
- 5 g Backkakao ohne Zuckerzusatz

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

Zubereitung

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

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Mandeln, gemahlen 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: 315 kcal | 28,4 g EW | 13,7 g KH | 15 g Fett

70 · Warme Pflaumen auf Haselnussskyr

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



Zutaten

- 180 g Pflaumen, entsteint
- 15 g Haselnüsse, gehackt
- 150 g Skyr natur
- 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. Haselnüsse, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

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

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

Geschätzt pro Portion: 295 kcal | 20 g EW | 25,1 g KH | 12,3 g Fett

Sieben Ideen für deine Woche

Eine flexible Auswahl von Hauptgerichten, kein vollständiger Ernährungsplan.





MO	Zucchini-Quark-Gratin	S. 19
DI	Linsen-Paprika-Reis-Bowl	S. 29
MI	Kabeljau auf Zucchini-Quinoa	S. 49
DO	Hähnchen mit Tomaten und Bulgur	S. 39
FR	Tofu mit Paprika und Quinoa	S. 59
SA	Seelachs mit Brokkoli und Bulgur	S. 50
SO	Fenchel-Ricotta-Auflauf	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

Apfelspalten auf Vanillejoghurt	74
Aprikosen-Haferauflauf	15
Aprikosen-Quark-Auflauf	75
Auberginenhälften mit Linsen und Mozzarella	67
Birnen-Quark-Auflauf mit Hafer	71
Bohnen mit Möhren und Quinoa	31
Brokkoligratin mit Ricotta	25
Edamame mit Spargel und Reis	37
Edamame-Pilz-Bulgur	32
Erdbeer-Quark-Auflauf mit Mandeln	69
Fenchel-Ricotta-Auflauf	20
Forelle mit Spargel und Vollkornreis	58
Forelle mit Tomaten und Quinoa	53
Garnelen auf Möhrenreis	52
Garnelen mit Brokkoli-Couscous	56
Gefüllte Pilze mit weißen Bohnen	28
Heidelbeer-Kakao-Quarkbake	77
Himbeer-Haferfrühstück mit Kokos	17
Hähnchen mit Paprika und Quinoa	45
Hähnchen mit Pilzen und Couscous	41
Hähnchen mit Tomaten und Bulgur	39
Hähnchen mit Zucchini und Vollkornnudeln	43
Kabeljau auf Zucchini-Quinoa	49
Kabeljau mit Blumenkohl und Reis	54
Kichererbsen-Fenchel-Couscous	30
Kichererbsen-Möhren-Taler	64
Kichererbsen-Tomaten-Nudelschale	35
Kidneybohnen mit Zucchini und Reis	33
Kohlrabigratin mit Hüttenkäse	26
Kürbis mit Quark-Hartkäse-Haube	27
Lachs mit Fenchel-Couscous	51
Lachs mit Paprika und Bulgur	57
Linsen mit Blumenkohl und Quinoa	34
Linsen-Kohlrabi-Puffer	63
Linsen-Kürbis-Couscous	38

Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 2

Linsen-Paprika-Reis-Bowl	29
Möhren-Quark-Muffins mit Walnüssen	18
Möhrenauflauf mit Quarkguss	22
Paprika mit Bohnen-Ricotta-Füllung	23
Paprika mit Tofu und Feta	66
Pflaumen-Haferfrühstück	10
Pflaumen-Quark-Küchlein	73
Pilz-Bohnen-Toast mit Gouda	11
Pilz-Hüttenkäse-Gratin	21
Pilz-Quark-Eiertöpfchen	16
Pute auf Möhren-Vollkornreis	42
Pute mit Blumenkohl und Couscous	48
Puten-Möhren-Bällchen mit Curryquark	46
Putenstreifen mit Fenchel-Bulgur	44
Rinder-Zucchini-Bällchen mit Kräuterquark	47
Rührei mit Paprika auf Vollkornbrot	14
Seelachs mit Brokkoli und Bulgur	50
Seelachs mit Pilzen und Vollkornnudeln	55
Spinat-Hüttenkäse-Minis	12
Tofu auf Spargel-Bulgur	65
Tofu mit Blumenkohl und Reis	68
Tofu mit Möhren und Couscous	60
Tofu mit Paprika und Quinoa	59
Tofu mit Pilzen und Vollkornnudeln	61
Tomaten-Skyr-Eierbake	9
Warme Aprikosen mit Mandelquark	70
Warme Birne mit Walnussquark	76
Warme Pfirsiche auf Pistazienskyr	72
Warme Pflaumen auf Haselnussskyr	78
Weiße Bohnen mit Brokkoli und Bulgur	36
Weiße-Bohnen-Zucchini-Puffer	62
Zitronenpute mit Brokkoli	40
Zucchini mit Linsen-Mozzarella-Füllung	24
Zucchini-Hafer-Muffins mit Sesam	13
Zucchini-Quark-Gratin	19

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