

# Einfach Knusprig Das Airfryer Rezeptbuch

**150+ Rezepte**

**Von Köchen empfohlen**

**Inklusive  
Garzeiten  
Tabelle**



**2025  
XXL**



# Über den Autor



Schon in jungen Jahren habe ich begonnen, in verschiedenen Gastronomieküchen zu arbeiten. Dort durfte ich alles erleben – von außergewöhnlich gutem Essen bis hin zu Gerichten, die alles andere als appetitlich waren. Besonders habe ich Pommes, Chicken Nuggets und alles geliebt, was in die Fritteuse kommt. Doch eines habe ich gehasst: Das Öl in den Fritteusen wurde oft nur alle ein bis zwei Wochen gewechselt. Dadurch wurden die Speisen immer fettiger, öliger und mit der Zeit einfach ungenießbar.

Als ich das erste Mal von einer Heißluftfritteuse hörte, war ich begeistert und fasziniert: Kein Ölbad mehr, keine fettigen oder triefenden Gerichte – stattdessen frisch, knusprig, goldbraun und unglaublich lecker! Genau so sollte Essen sein.

Mit meiner jahrelangen Erfahrung in Küchen und meiner Leidenschaft für das Kochen sind über die Zeit einzigartige Rezepte entstanden, die wahre Geschmacksexplosionen hervorrufen. Diese Rezepte möchte ich nun in diesem Buch mit dir teilen. Es ist an der Zeit, dass die ganze Welt den unvergleichlichen Geschmack von knusprigen, gesunden und perfekt zubereiteten Gerichten kennenlernt.

# Einleitung

Herzlich willkommen in der Welt von Krustenwerk! Dieses Buch ist weit mehr als eine bloße Sammlung von Rezepten – es ist eine Hommage an den Genuss von knusprigen Köstlichkeiten und an die Freude, in der Küche Neues zu entdecken.

Unsere Mission ist es, deine Kocherfahrungen mit der Heißluftfritteuse zu einem einzigartigen Erlebnis zu machen. Mit der perfekten Kombination aus gesundem Kochen und unwiderstehlicher Knusprigkeit zeigt dir dieses Buch, wie vielseitig und spannend das Zubereiten mit der Heißluftfritteuse sein kann.

Von einfachen Snacks bis hin zu raffinierten Gerichten – all unsere Rezepte sind darauf ausgelegt, dir den Alltag zu erleichtern und gleichzeitig geschmackliche Highlights zu setzen. Dabei steht immer die Freude am Kochen und Genießen im Vordergrund. Wir möchten, dass jede Mahlzeit, die du mit diesen Rezepten zauberst, nicht nur deine Küche, sondern auch dein Herz erwärmt.

Lass uns gemeinsam den Zauber der Heißluftfritteuse entdecken und Momente schaffen, die knusprig, köstlich und unvergesslich sind. Denn gutes Essen verbindet und schenkt uns Erinnerungen, die für immer bleiben.

Ich möchte dir von Herzen danken, dass du unsere Rezepte und Produkte in deiner Küche verwendest. Jedes Mal, wenn du deine Lieblingsgerichte zubereitest, wird nicht nur deine Küche von Wärme erfüllt, sondern auch unser Herz. Deine Unterstützung ist für uns etwas ganz Besonderes, und es erfüllt uns mit Freude, wenn unsere Kreationen Teil deines kulinarischen Alltags werden. Wir hoffen, dass du jedes Mal genauso viel Freude am Kochen hast wie wir beim Erstellen dieser Rezepte!



 KRUSTENWERK

---

KRUSTENWERK

---

# Inhaltsver zeichnis





# Inhaltsverzeichnis

## Schnellsuche

### **20 Frühstück**

Starten Sie den Tag mit köstlichen Airfryer-Frühstücksideen, die schnell zubereitet und unwiderstehlich lecker sind.

### **10 Geflügel**

Zarte, knusprige und aromatische Geflügelgerichte – ideal für jede Gelegenheit.

### **10 Rind**

Entdecken Sie herzhafte Rindfleischrezepte, die im Airfryer besonders saftig und schmackhaft gelingen.

### **20 Fleisch**

Von saftigen Steaks bis hin zu würzigen Hackfleischgerichten – Genuss pur aus dem Airfryer.

### **10 Fisch und Meeresfrüchte**

Frische Aromen aus dem Meer, perfekt zubereitet für ein gesundes und leckeres Mahl.

### **10 Internationale Rezepte**

Reisen Sie kulinarisch um die Welt mit diesen exotischen und authentischen Airfryer-Gerichten.



## 20 Vegetarisch und Vegan

Kreative, pflanzliche Rezepte, die beweisen, wie vielseitig der Airfryer sein kann.

## 10 Brot Rezepte

Backen Sie Brot und Brötchen wie vom Bäcker – knusprig und frisch aus dem Airfryer.

## 10 Dessert

Süße Verführungen, die schnell zubereitet sind und jeden Dessertliebhaber begeistern.

## 20 Snacks und Beilagen

Ob kleine Häppchen oder die perfekte Ergänzung zu Hauptgerichten – hier finden Sie Ihre neuen Favoriten.

## 10 KRUSTENWERK Spezial

Exklusive Rezepte, inspiriert von regionaler Küche und besonderen Anlässen.

# Inhaltsverzeichnis

Mit den knusprigsten Rezepten



Über den Autor.....	3
Einleitung.....	4
Inhaltsverzeichnis Schnellsuche.....	5
Warum die Heißluftfritöse?.....	10
Funktionen der Heißluftfritöse.....	11
Worauf beimn Kauf achten?.....	12
Tipps für die Pflege.....	13
Die optimale Nutzung.....	14
Sicherheitsvorkehrungen.....	15
Gesundheitliche Vorteile.....	16
 Frühstück.....	17
Pancakes.....	18
French Toast Sticks.....	19
Scotch Eggs.....	20
Airfryer Omelette.....	21
Käse Ei Toast.....	22
Baked Oats.....	23
Frühstücks Tacos.....	24
Frühstück Muffins.....	25
Gefüllte Croissants.....	26
Frühstücks Kartoffeln.....	27
Avocado Ei Toast.....	28
Frühstücks Crêpes.....	29
Frühstücks Pfannkuchen.....	30
Frühstücks Rösti.....	31
Gefüllte Paprika.....	32
Kartoffel Bällchen.....	33
Mini Frittatas.....	34
Frühstücks Müsliriegel.....	35
Frühstücks Sandwich.....	36
Süße Apfel Röllchen.....	37
 Geflügel.....	38
Saftiges Hähnchen.....	39
Knuspriges Backhähnchen.....	40
Chicken Wings.....	41
Hähnchen Gemüse Würfel.....	42
Zitronen-Hähnchen.....	43
BBQ-Hähnchen.....	44
Knusprige Hähnchenschnitzel.....	45
Saftige Hähnchenschenkel.....	46
Hähnchenbrustfilet.....	47
Honig-Balsamico Entenbrust.....	48
 Rind.....	49
Saftige, Rinderfleischbällchen.....	50
Saftige Rindersteaks.....	51
Rumpsteak.....	52
Saftige Rinderfrikadellen.....	53
Zarte Short Ribs.....	54
Rinderbraten mit Kartoffelpüree.....	55
Rinderstreifensalat.....	56
Rinderhackfleisch Gemüse Pfanne.....	57
Rindersmash Burger.....	58
Rind Steak Sandwich.....	59
 Fleisch.....	60
Knusprige Schnitzel.....	61
Schweinefilet im Speckmantel .....	62
Knusprige Entenbrust.....	63
Cheeseburger Spieße.....	64
Hähnchengeschnetzeltes.....	65
Fleischspieße.....	66
Herzhafter Hackbraten.....	67
Mini Flammkuchen.....	68
Zartes Schweinefilet.....	69
Pork Royal.....	70
Hackfleisch im Teigmantel.....	71
Schweinemedaillons.....	72
Rindfleisch-Spieße.....	73
Hirschgulasch mit Preiselbeeren.....	74
Rinderrouladen Kartoffelgemüse.....	75
Königsberger Klopse.....	76
Airfryer-Gulasch.....	77
Hähnchen-Gyros-Spieße.....	78
Airfryer Cevapčići.....	79
Chili con Carne.....	80
 Fisch und Meeresfrüchte.....	81
Knuspriges Fischfilet.....	82
Kabeljau mit Blattspinat.....	83
Marinierter Lachs.....	84
Schwarzer Tintenfisch Risotto.....	85
Zander im Strudelteig mit Lachskern.....	86
Panierte Garnelen.....	87
Thunfisch Medaillons.....	88
Fish and Chips.....	89
Meeresfrüchte Spieße.....	90
Heißer Meeresfrüchte Mix.....	91

## und den leckersten Rezepten



<u>Internationale Rezepte</u> .....	92
Mediterrane Falafel.....	93
Spanische Patatas Bravas.....	94
Indische Tandoori Hähnchenspieße.....	95
Griechische Souvlaki.....	96
Empanadas mit Hackfleischfüllung.....	97
Tandoori-Hähnchen.....	98
Indonesische Satay-Hähnchenspieße.....	99
Afrikanische Peri-Peri Hähnchen.....	100
Buffalo Blumenkohl-Wings.....	101
Norwegische Kartoffel Lefse.....	102
<u>Vegetarisch und Vegan</u> .....	103
Griechisches Ofengemüse.....	104
Knusprige Gemüse-Bratlinge.....	105
Gefüllte Paprika.....	106
Gefüllte Zucchini.....	107
Gerösteter Blumenkohl.....	108
Vegane Gemüse-Bällchen.....	109
Gefüllte Auberginenhälften.....	110
Geröstete Süßkartoffelpalten.....	111
Mediterrane Gemüsespieße.....	112
Gemüse Kofta Spieße.....	113
Gefüllte Champignons.....	114
Käse Mozzarella Sticks.....	115
Gemüse-Quiche.....	116
Auberginen Schnitzel.....	117
Mini-Melanzani-Pizzen.....	118
Falafel mit Tahini-Dip.....	119
Kartoffelrösti.....	120
Rotkohl mit Apfel und Walnüssen.....	121
Kürbiswürfel, Kichererbsen und Feta.....	122
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark.....	123
<u>Brot Rezepte</u> .....	124
Rustikales Brot.....	125
Joghurt Krustenbrot.....	126
Knoblauchbrot.....	127
Knuspriges Körner Brot.....	128
Baguette Brötchen.....	129
Schnelle Brotchips.....	130
Focaccia mit Zitrone Pflaume.....	131
Oliven Brot.....	132
Brot mit Haferflocken.....	133
Feta Oliven Laib .....	134

<u>Dessert</u> .....	135
Fluffiger Kaiserschmarrn mit Mohn.....	136
Süße Nutella Swirls.....	137
Fettarme Quarkbällchen.....	138
Knusprig Churros.....	139
Mini Schokoladenkuchen.....	140
Apfeltaschen.....	141
Käsekuchen Muffins.....	142
Gefüllte Bratäpfel.....	143
Schoko Banane.....	144
S'mores Küßlein.....	145
<u>Snacks und Beilagen</u> .....	146
Selbstgemachte Mozzarella Sticks .....	147
Selbstgemachte Curly Fries.....	148
Mini Cheeseburger Slider.....	149
Knoblauch Parmesan Kartoffelpalten.....	150
Crispy Chicken Sticks .....	151
Knusprige Chicken Nuggets .....	152
Mini Pizzas.....	153
Würzige Süßkartoffel Wedges.....	154
Knoblauch Parmesan Pilze.....	155
Kartoffel Gratin.....	156
Knusprige Bratkartoffeln.....	157
Aromatische Folienkartoffeln.....	158
Knusprige Kürbisrösti.....	159
Gebackener Feta.....	160
Knusprige Auberginenwürfel.....	161
Geröstete Parmesanmöhren.....	162
Knusprige Gnocchi.....	163
Knusprige Kartoffelpuffer.....	164
Kichererbsen.....	165
Knusprige Blätterteigschnecken.....	166
<u>KRUSTENWERK Spezial</u> .....	167
Saftige Maiskolben Spieße.....	168
Knuspriger Spargel.....	169
Knuspriger Veggie Döner .....	170
Schafskäse Nudeln.....	171
Knusprige Bratkartoffelwürfel.....	172
Knusprige Kartoffelchips.....	173
Gnocchi Churros.....	174
Crispy Maultaschen Bowl.....	175
knusprigen Kartoffelgratin.....	176
Heiße Ofenkartoffel.....	177



# Warum die Heißluftfritteuse?

## *Vorteile der Heißluftfritteuse*

### Gesünderes Kochen

01

Der wohl größte Vorteil der Heißluftfritteuse ist, dass sie mit deutlich weniger oder sogar keinem Öl auskommt. Das bedeutet, dass die zubereiteten Lebensmittel weniger Fett enthalten, was sich positiv auf die Kalorienbilanz und die Gesundheit auswirkt. Frittieren, Backen und Braten funktioniert mit Heißluft und einer schnellen Luftzirkulation, wodurch die Speisen eine knusprige Textur erhalten, ohne das unangenehme Gefühl von fettigem Essen.

### Schnelligkeit und Effizienz

02

Heißluftfritteusen sind besonders schnell und effizient. Durch die schnelle Zirkulation der heißen Luft werden die Lebensmittel gleichmäßig gegart, wodurch die Zubereitungszeit im Vergleich zu herkömmlichen Methoden wie dem Braten oder Grillen deutlich verkürzt wird. Oft sind die Gerichte in nur wenigen Minuten fertig, was die Heißluftfritteuse zu einem praktischen Helfer im Alltag macht.

### Einfache Reinigung

03

Eine weitere Stärke der Heißluftfritteuse ist die einfache Reinigung. Da sie wenig bis kein Öl benötigt, entstehen weniger Fettrückstände, die aufwendig gereinigt werden müssen. Viele Modelle haben abnehmbare Teile wie Körbe oder Schalen, die in der Spülmaschine gereinigt werden können. Dadurch spart man Zeit und Aufwand, der beim traditionellen Frittieren oft notwendig ist.

### Vielseitigkeit

04

Heißluftfritteusen sind wahre Allrounder. Sie können nicht nur frittieren, sondern auch backen, grillen und sogar rösten. Dies macht sie zu einer hervorragenden Wahl, um eine Vielzahl von Gerichten zuzubereiten, von knusprigen Pommes über gebackene Desserts bis hin zu saftigen Steaks und gegrilltem Gemüse. Die Vielseitigkeit der Heißluftfritteuse eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, kreative Rezepte auszuprobieren.

# Prinzipien und Funktionen der Heißluftfritteuse

---

Die Funktionsweise der Heißluftfritteuse basiert auf einem einfachen Prinzip: Sie zirkuliert heiße Luft um das Lebensmittel, wodurch dieses in kurzer Zeit von allen Seiten gleichmäßig gegart wird. In vielen Geräten sorgt ein leistungsstarker Ventilator dafür, dass die heiße Luft schnell und effizient im Inneren zirkuliert. Durch die hohe Luftzirkulation wird das Essen außen knusprig und bleibt innen saftig – ganz ohne Öl oder mit nur sehr wenig Fett. Einige Modelle verfügen zudem über verschiedene Temperatur- und Zeiteinstellungen, die es ermöglichen, eine Vielzahl von Gerichten mit optimalem Ergebnis zuzubereiten. Die Heißluftfritteuse ist also nicht nur ein praktisches, sondern auch ein sehr anpassungsfähiges Gerät.

---

**KRUSTENWERK**





# Worauf beim Kauf einer Heißluftfritteuse achten?



## Kapazität

01

Die Kapazität des Geräts bestimmt, wie viel du gleichzeitig zubereiten kannst. Für kleinere Haushalte reicht eine Heißluftfritteuse mit einer Kapazität von 2-3 Litern aus. Bei größeren Haushalten oder für mehr Personen empfiehlt sich ein Modell mit 4-5 Litern oder mehr, um die Zubereitung größerer Mengen zu ermöglichen.

02

## Leistung

Achte auf die Leistung des Geräts. Heißluftfritteusen mit einer höheren Wattzahl sind in der Regel schneller und bieten eine bessere Luftzirkulation, was zu gleichmäßigeren Ergebnissen führt. Eine Leistung von 1.200 bis 2.000 Watt ist üblich und ausreichend.

03

## Zusatzfunktionen

Viele Heißluftfritteusen bieten zusätzliche Funktionen wie voreingestellte Programme, eine Temperaturregelung oder einen digitalen Touchscreen. Überlege, ob du diese Extras nutzen möchtest oder ob ein einfaches Modell deinen Bedürfnissen genügt.

04

## Reinigungsfreundlichkeit

Achte darauf, dass die abnehmbaren Teile spülmaschinenfest sind, um die Reinigung zu erleichtern. Einige Modelle haben sogar antihaftbeschichtete Körbe, die das Anhaften von Lebensmitteln verhindern und die Reinigung noch einfacher machen.



## Tipps für die Pflege deiner Heißluftfritteuse

Damit deine Heißluftfritteuse lange in einwandfreiem Zustand bleibt, ist eine regelmäßige Pflege unerlässlich:

**Reinigung nach jeder Benutzung:** Leere den Korb und wische alle Oberflächen ab, um Fett- oder Essensreste zu entfernen. Viele Modelle haben eine Antihaftbeschichtung, die das Anhaften von Speisen verhindert und die Reinigung vereinfacht.

**Vermeidung von Kratzern:** Verwende beim Reinigen keine scharfen oder kratzenden Utensilien, um die Oberfläche der Heißluftfritteuse nicht zu beschädigen.

**Regelmäßige Kontrolle:** Überprüfe regelmäßig den Zustand des Geräts, insbesondere den Luftfilter und die Heizspirale. So stellst du sicher, dass die Heißluftfritteuse jederzeit optimal funktioniert.

Mit diesen Tipps und einer regelmäßigen Pflege wirst du lange Freude an deiner Heißluftfritteuse haben und jedes Mal perfekte Ergebnisse erzielen.

# Die optimale Nutzung der Heißluftfritteuse



Die Heißluftfritteuse ist ein vielseitiges Küchengerät, das dir die Möglichkeit bietet, Lebensmittel knusprig und gesund zuzubereiten. Damit du das Beste aus deiner Heißluftfritteuse herausholen kannst, ist es wichtig, die richtige Handhabung zu kennen. In diesem Abschnitt werden die Themen Vorheizen, Temperatur und Garzeiten, Sicherheitsvorkehrungen sowie häufige Fehler und deren Vermeidung ausführlich erklärt.

## **1. Vorheizen**

Das Vorheizen der Heißluftfritteuse ist ein wesentlicher Schritt, um gleichmäßige Garergebnisse zu erzielen. Viele Geräte verfügen über eine Vorheizfunktion, die sicherstellt, dass die gewünschte Temperatur erreicht wird, bevor du die Lebensmittel hinzufügst.

### **Warum vorheizen?**

- Durch das Vorheizen wird die Heißluftfritteuse direkt auf die benötigte Temperatur gebracht, sodass die Speisen gleichmäßig gegart werden. Ohne Vorheizen kann es zu ungleichmäßigen Ergebnissen kommen, insbesondere bei Gerichten, die eine kurze Garzeit haben.

### **Wie vorheizen?**

- Stelle die Temperatur ein, die für dein Gericht benötigt wird, und lasse die Heißluftfritteuse 3-5 Minuten laufen. Manche Geräte zeigen mit einem Signal an, wenn die Vorheizphase abgeschlossen ist.



## **2. Temperatur und Garzeiten**

Die richtige Kombination aus Temperatur und Garzeit ist entscheidend für das perfekte Ergebnis. Je nach Lebensmittel solltest du darauf achten, die Anweisungen in der Bedienungsanleitung oder einem Rezept zu befolgen. Eine zu niedrige Temperatur führt zu ungleichmäßiger Garung, während eine zu hohe Temperatur das Essen schnell verbrennen lässt.

### **Temperaturbereich**

- Gemüse: 160°C bis 180°C
- Fleisch: 180°C bis 200°C
- Tiefkühlprodukte (z. B. Pommes): 200°C

### **Garzeiten-Beispiele**

- Pommes: 15-20 Minuten bei 200°C
- Hähnchenschenkel: 25 Minuten bei 190°C
- Fischfilet: 10-15 Minuten bei 170°C



**Tipp:** Kontrolliere während des Garvorgangs regelmäßig das Essen und schüttle den Korb bei Bedarf, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.



# Sicherheitsvorkehrungen

Auch wenn die Heißluftfritteuse einfach zu bedienen ist, gibt es einige wichtige Sicherheitsmaßnahmen zu beachten:

## **Richtige Platzierung**

- Stelle das Gerät immer auf eine stabile und hitzebeständige Oberfläche, fern von Wänden oder brennbaren Gegenständen.

## **Überfüllung vermeiden**

- Fülle den Korb nicht über die empfohlene Kapazität hinaus, da dies die Luftzirkulation behindert und zu ungleichmäßigen Ergebnissen führen kann.

## **Sichere Handhabung**

- Achte darauf, dass die heißen Oberflächen des Geräts nicht versehentlich berührt werden. Verwende hitzebeständige Handschuhe, wenn du den Korb herausnimmst.

## **Regelmäßige Reinigung**

- Reinige das Gerät nach jedem Gebrauch, um Fett- und Essensreste zu entfernen. Dies verhindert Rauchentwicklung und sorgt für eine lange Lebensdauer deiner Heißluftfritteuse.

# Häufige Fehler bei der Heißluftfritteuse und wie du sie vermeiden kannst



Auch bei der Nutzung einer Heißluftfritteuse passieren oft Fehler, die jedoch leicht vermieden werden können.

## **Überfüllter Korb:**

- Viele Nutzer füllen den Korb bis oben hin. Dies führt dazu, dass die Luft nicht mehr gut zirkulieren kann und die Speisen ungleichmäßig gegart werden. Lösung: Teile die Lebensmittel in kleinere Portionen auf.

## **Nicht umrühren oder schütteln:**

- Besonders bei Lebensmitteln wie Pommes ist es wichtig, den Korb während des Garens regelmäßig zu schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

## **Zu viel Öl verwenden:**

- Eine Heißluftfritteuse benötigt oft nur wenig oder gar kein Öl. Zu viel Öl kann zu Rauchbildung oder fettigen Speisen führen.

## **Falsche Temperatur oder Garzeit:**

- Halte dich an die empfohlenen Einstellungen, um Über- oder Untergaren zu vermeiden. Kontrolliere das Essen, wenn du dir unsicher bist.



**KRUSTENWERK**



## Gesundheitliche Vorteile bei der Nutzung einer Heißluftfritteuse

Die Heißluftfritteuse bietet nicht nur praktische Vorteile, sondern trägt auch zu einer gesünderen Ernährung bei. Hier sind einige der wichtigsten gesundheitlichen Aspekte:

### Weniger Fett und Kalorien

- Im Vergleich zur herkömmlichen Fritteuse benötigst du bei der Heißluftfritteuse nur minimal oder gar kein Öl. Dadurch werden die Mahlzeiten deutlich fettärmer, ohne dass du auf den knusprigen Geschmack verzichten musst.

### Reduzierter Acrylamidgehalt

- Beim herkömmlichen Frittieren bildet sich oft Acrylamid – eine Substanz, die bei hoher Temperatur in fettreichen Lebensmitteln entstehen kann und als gesundheitlich bedenklich gilt. Die Heißluftfritteuse reduziert durch die schonendere Zubereitung die Bildung von Acrylamid.

### Bewahrung von Nährstoffen

- Durch die schnelle Zubereitung bei hohen Temperaturen bleiben viele Nährstoffe in den Lebensmitteln besser erhalten, insbesondere bei Gemüse.

### Vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten

- Die Heißluftfritteuse eignet sich nicht nur zum Frittieren, sondern auch zum Grillen, Backen und Rösten. Du kannst damit eine Vielzahl gesunder Gerichte zubereiten, von Gemüsechips über gegrillten Fisch bis hin zu selbstgemachten Desserts.

### Weniger Cholesterin

- Da du kein oder nur sehr wenig Öl verwenden musst, kannst du den Cholesteringehalt deiner Gerichte deutlich senken – ein Vorteil für Herz und Gefäße.

# Frühstück



# Airfryer Pancakes



20min  
Zeit



180°  
Temperatur



20 Stück  
Anzahl

## Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 EL Butter (geschmolzen)

## Zubereitung

### **- 1 -**

#### Teig vorbereiten:

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen.

Ei, Milch, Vanilleextrakt und geschmolzene Butter hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

### **- 2 -**

#### Form vorbereiten:

Eine kleine ofenfeste Form leicht einfetten.

Eine kleine Menge Teig hineingeben (ca. 1 cm dick).

### **- 3 -**

#### Pancakes im Airfryer backen:

Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C ca. 8-10 Minuten backen.

Pancake vorsichtig herausnehmen und den nächsten backen.

### **- 4 -**

#### Servieren:

Pancakes servieren mit leckeren Toppings wie Erdbeeren, Banane, Ahornsyrup.





# Airfryer French Toast Sticks



20min  
Zeit



180°  
Temperatur



3 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 6 Scheiben Toastbrot (gern Vollkorn)
- 100 ml Milch
- 40 g Butter (geschmolzen)
- 2 Eier

---

## Zubereitung

### **- 1 -**

Toast vorbereiten:  
Toastscheiben in Streifen schneiden. Anschließend Milch, geschmolzene Butter und Eier in einer flachen Schale gut verrühren.

### **- 2 -**

Toaststicks eintauchen:  
Die Brotstreifen kurz in die Eiermilch tauchen, sodass sie gut bedeckt sind.

### **- 3 -**

Backen im Airfryer: Toaststicks in den Airfryer-Korb legen (am besten in zwei Durchgängen für eine gleichmäßige Knusprigkeit). 10 Minuten bei 180 °C, bis sie goldbraun sind.

### **- 4 -**

Servieren:  
Mit Zimt-Zucker bestreuen und mit Apfelmus oder Ahornsirup genießen.



# Airfryer Scotch Eggs



20min

Zeit



200°

Temperatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 4 Eier
- 300 g Hackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- 1 weiteres Ei (verquirlt)
- 80 g Paniermehl (z. B. Panko)
- 1 EL Öl
- 50 g Mehl
- ½ TL Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

Eier vorkochen:

Die 4 Eier in kochendem Wasser 6-7 Minuten für ein weiches Eigelb oder 9 Minuten für ein festes Eigelb kochen. Danach in Eiswasser abshrecken und vorsichtig schälen.

- 2 -

Leischmasse vorbereiten:

Hackfleisch mit Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermengen.

In 4 Portionen teilen. Jede Portion Fleisch flach drücken, ein Ei hineingeben und vorsichtig umhüllen.

Die Fleischhülle gut andrücken, damit sie beim Backen nicht aufplatzt.

- 3 -

Panieren:

Die umhüllten Eier zuerst in Mehl wenden, dann ins verquirlte Ei tauchen und abschließend im Paniermehl wälzen. Mit etwas Öl bepinseln oder besprühen, damit sie schön knusprig werden.

- 4 -

Im Airfryer backen:

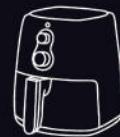
Die Scotch Eggs in den Airfryer legen.

Bei 200 °C für ca. 12-15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

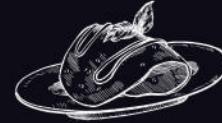
# Airfryer Omelette



20min  
Zeit



175°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 4 Eier
- Etwas frische Petersilie
- 2 EL Milch oder Wasser
- 2 Prisen Salz
- 5 Cherry-Tomaten
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  Paprika
- $\frac{1}{8}$  TL getrocknetes
- 1 EL Speckwürfel
- Basilikum oder andere Kräuter

## Zubereitung

### Zutaten vorbereiten: - 1 -

Tomaten und Paprika klein würfeln. Petersilie fein hacken. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Basilikum in einer Schüssel verquirlen. Gemüse, Petersilie und Speckwürfel hinzufügen und gut vermengen.

### - 2 -

#### Form vorbereiten:

Eine ofenfeste Glasform oder eine kleine Kuchenform (ca. 20 cm Durchmesser), die in den Airfryer passt, mit Backpapier auslegen. Die Ei-Mischung in die vorbereitete Form gießen.

### - 3 -

#### Omelette garen:

Airfryer auf 175 ° C vorheizen.

Die Form vorsichtig in den Airfryer-Korb stellen. 15 Minuten garen, dann prüfen. Falls das Omelette noch nicht fest ist, weitere 2 Minuten garen.

### - 4 -

#### Servieren:

Das Omelette direkt aus der Form genießen oder auf einen Teller stürzen. Mit zusätzlichen Kräutern oder Käse garnieren, wenn gewünscht.





# Airfryer Käse Ei Toast



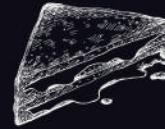
20min

Zeit



180°

Themperatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 4 EL Butter aufstrich mit Meersalz
- 4 Eier
- 200 g Mozzarella (gerieben)

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung der Brotscheiben:

Lege die Toastbrotscheiben flach auf deine Arbeitsfläche. Drücke mit dem Boden eines Glases eine kleine Mulde in die Mitte jeder Scheibe, um Platz für das Ei zu schaffen.

- 2 -

Brot bestreichen:

Verteile den Butter aufstrich gleichmäßig auf den Brotscheiben, sodass sie gut bedeckt sind.

- 3 -

Ei und Käse hinzufügen:

Schlage je ein Ei vorsichtig in die Vertiefung der Brotscheiben und bestreue es großzügig mit dem geriebenen Mozzarella.

- 4 -

Backen in der Heißluftfritteuse:

Lege die belegten Brote in die Heißluftfritteuse und backe sie bei 200 °C für 5 Minuten, bis das Ei gestockt und der Käse goldbraun geschmolzen ist.



# Airfryer Baked Oats



20min  
Zeit



180°  
Thermostat



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- Haferflocken
- Milch:
- Banane
- Backpulver
- Optional: Vanillepulver

Toppings für Variationen:

- Früchte
- Nüsse
- Schokolade

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Die Haferflocken, das Backpulver, die Banane und die Milch in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab oder einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten.

- 2 -

Belegen:

Die Mischung in eine kleine, runde Form geben, die für die Heißluftfritteuse geeignet ist. Belege die Oberfläche nach Wunsch mit Früchten, Nüssen oder Schokostückchen.

- 3 -

Backen:

Stelle die Form in den Korb der Heißluftfritteuse und backe die Baked Oats bei 180 °C für etwa 15–17 Minuten, bis sie goldbraun sind.

- 4 -

Tipp:

Mit den verschiedenen Topping-Optionen kannst du das Rezept jedes Mal neu erfinden. Guten Appetit!



# Airfryer Frühstücks Tacos



20min

Zeit



180°

Temperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Wezentortillas
- 2 Eier
- 50 g Cheddar oder Gouda (gerieben)
- 100 g Frühstücksspeck oder Schinkenwürfel
- 2 EL Frühlingszwiebeln (geschnitten)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 kleine Tomate (gewürfelt) oder Schinkenwürfel

---

## Zubereitung

### Tortillas vorbereiten: - 1 -

Bestreiche die Tortillas leicht mit Olivenöl und forme sie vorsichtig in Taco-Form. Backe die Tortillas bei 180 °C für 3–4 Minuten, bis sie knusprig sind. Nimm sie heraus und stelle sie beiseite.

### - 2 -

#### Füllung zubereiten:

Brate den Frühstücksspeck oder die Schinkenwürfel direkt in der Heißluftfritteuse (bei 180 °C für 4 Minuten) goldbraun. Schlage die Eier auf, würze sie mit Salz und Pfeffer, und rühre sie leicht in einer kleinen Schüssel.

### - 3 -

#### Füllung backen:

Gieße die Eiermasse in eine Form, die in die Heißluftfritteuse passt, und backe sie bei 180 °C für 5 Minuten, bis sie gestockt ist. Mit einer Gabel auflockern.

### - 4 -

#### Tacos zusammenstellen:

Füll die knusprigen Tortillas mit den Rühreiern, dem gebratenen Speck/Schinken, Tomatenwürfeln und dem geriebenen Käse. Backe sie bei 200 °C für 2–3 Minuten, bis der Käse geschmolzen ist.

# Airfryer

## Frühstücks Muffins



20min

Zeit



180°

Themeratur



4 Stück

Portionen

### Zutaten:

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 EL Frühlingszwiebeln (fein gehackt)
- 50 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 kleine Paprika (gewürfelt)
- Optional: eine Prise Paprikapulver

### Zubereitung

- 1 -

#### Muffinformchen vorbereiten:

Verwende ofenfeste Silikon-Muffinformchen oder andere hitzebeständige Formen, die in die Heißluftfritteuse passen.

Lege jeweils eine Scheibe Frühstücksspeck in jede Form, sodass sie die Seiten auskleidet.

- 2 -

#### Eiermasse anrühren:

Schlage die Eier in eine Schüssel und verquirle sie mit Milch, Salz, Pfeffer und optionalen Gewürzen.

Rühre die Paprikawürfel und die Hälfte des geriebenen Käses unter die Masse.

- 3 -

#### Formen befüllen:

Gieße die Eiermasse gleichmäßig in die vorbereiteten Förmchen mit dem Speck.

Bestreue die Muffins mit dem restlichen Käse.

- 4 -

#### Backen:

Stelle die Förmchen in den Korb der Heißluftfritteuse.

Backe die Muffins bei 180 °C für 12–15 Minuten, bis die Eier gestockt und die Muffins goldbraun sind. Lecke die Frühstück Muffins auf ein knuspriges stück Brot.





# Airfryer Gefüllte Croissants



15min

Zeit



180°

Thermostat



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Packung fertiger Croissant-Teig (aus dem Kühlregal)
- 4 TL Frischkäse
- 4 TL Marmelade (z. B. Erdbeer oder Aprikose)
- 1 Ei (verquirlt, zum Bestreichen)
- Puderzucker zum Bestäuben (optional)

---

## Zubereitung

### - 1 -

Teig vorbereiten:  
Rolle den fertigen Croissant-Teig aus und teile ihn entlang der vorgestanzten Linien in Dreiecke.

### - 2 -

Füllung hinzufügen:  
Gib auf die breite Seite jedes Teigdreiecks je 1 TL Frischkäse und 1 TL Marmelade.  
Rolle die Dreiecke vorsichtig von der breiten Seite her auf, sodass die typische Croissant-Form entsteht.

### - 3 -

Croissants bestreichen:  
Lege die Croissants in den Korb der Heißluftfritteuse (nicht zu eng, damit sie gut aufgehen können).  
Bestreiche die Oberfläche der Croissants mit dem verquirten Ei für eine goldbraune Farbe.

### - 4 -

Backen  
Backe die Croissants bei 180 °C für 8–10 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



# Airfryer Frühstücks Kartoffeln



15min  
Zeit



180°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
  - 1 EL Olivenöl
  - 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
  - ½ TL Knoblauchpulver
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - 2 Eier
  - 1 EL frische Kräuter
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Kartoffeln vorbereiten:

Schäle die Kartoffeln (oder lasse die Schale dran, wenn du sie magst) und schneide sie in kleine Würfel. Gib die Würfel in eine Schüssel, füge Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzu und mische alles gut durch.

- 2 -

### Kartoffeln backen:

Verteile die gewürzten Kartoffelwürfel im Korb der Heißluftfritteuse.

- 3 -

### Backen:

Backe sie bei 200 °C für 15 Minuten, schüttle den Korb zwischendurch einmal, damit sie gleichmäßig garen.

- 4 -

### Servieren:

Bestreue die fertigen Frühstückskartoffeln mit frisch gehackten Kräutern und serviere sie mit einem Ei direkt aus der Heißluftfritteuse.



# Airfryer Avocado Ei Toast



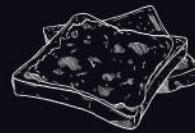
15min

Zeit



180°

Temperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Eier
- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken (optional)
- Frische Kräuter

---

## Zubereitung

- 1 -

Toast vorbereiten:

Lege die beiden Toastscheiben in den Korb der Heißluftfritteuse und backe sie bei 180 °C für 3–4 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

- 2 -

Avocado vorbereiten:

Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löffle das Fruchtfleisch in eine Schüssel. Zerdrücke die Avocado mit einer Gabel und mische sie mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

- 3 -

Toast belegen:

Toast mit Avocado belegen, Ei daraufsetzen und nach Belieben würzen.

- 4 -

Servieren:

Bestreue die Toasts mit frischen Kräutern und serviere sie sofort.



# Airfryer Frühstücks Crêpes



15min  
Zeit



180°  
Therperatur



5 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 125 g Mehl
  - 1 Ei
  - 250 ml Milch
  - 1 EL Zucker
  - 1 TL Vanillezucker
  - 1 EL geschmolzene Butter
  - 2 TL Nutella oder Erdnussbutter
  - 1 Banane (in Scheiben)
  - 2 Eier (für das Topping)
- 

## Zubereitung

- 1 -

Crêpe-Teig zubereiten:

Alle Teigzutaten verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.  
Die geschmolzene Butter unterrühren.

- 2 -

Crêpes in der Heißluftfritteuse backen:

Lege ein Stück Backpapier in den Korb der Heißluftfritteuse, damit der Teig nicht festklebt.  
Gieße etwa 2-3 Esslöffel Teig in den Korb und verteile den Teig vorsichtig. Bei 160 °C 3-4 Minuten backen.

- 3 -

Eier zubereiten:

Backe die Eier bei 180°C für etwa 6 Minuten, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch weich ist.

- 4 -

Crêpes füllen und servieren:

Bestreiche die Crêpes mit Nutella oder Erdnussbutter.  
Verteile die Banane in Scheiben auf den Crêpes und lege das fertige Ei darauf.  
Optional mit Zimt bestreuen und sofort servieren.

# Airfryer Frühstücks Pfannkuchen



15min

Zeit



180°

Themperatur



4 Stück

Portionen

## Zutaten:

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Öl oder geschmolzene Butter

## Zubereitung

- 1 -

### Teig vorbereiten:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig in eine kleine ofenfeste Form gießen.

- 2 -

### Pfannkuchen backen:

Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und bei 180°C für 10-12 Minuten backen, bis der Pfannkuchen goldbraun und fest ist.

- 3 -

Den Pfannkuchen in Stücke schneiden und nach Belieben mit Ahornsirup, frischen Früchten oder Joghurt servieren.

- 4 -

### Tipp:

Du kannst den Teig auch mit Zimt oder Kakao verfeinern, um den Pfannkuchen einen extra Geschmack zu geben!



# Airfryer Frühstücks Rösti



20min

Zeit



180°

Thermostat



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 2 große Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (optional)
- 1 TL Öl (zum Einpinseln)

---

## Zubereitung

### - 1 -

Vorbereiten:  
Kartoffeln schälen und grob raspeln, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Die Kartoffelraspeln mit Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen.

### - 2 -

Backen:  
Aus der Mischung kleine Fladen formen und auf ein Stück Backpapier in der Heißluftfritteuse legen.  
Die Rösti mit etwas Öl bepinseln und bei 180 °C für 15-18 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

### - 3 -

Servieren:  
Mit Kräutern, Joghurt oder Spiegelei servieren.

### - 4 -

Tipp:  
Für mehr Geschmack kannst du Zwiebelraspeln ein Spiegelei oder Käse hinzufügen!



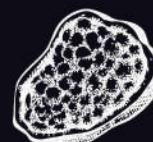
# Airfryer Gefüllte Paprika



15min  
Zeit



180°  
Themeratur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Paprika (am besten rote oder gelbe)
- 2 Eier
- 50 g Feta-Käse (zerkrümelt)
- 1 EL Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum, gehackt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

---

## Zubereitung

### **- 1 -**

#### Vorbereiten:

Paprika längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Paprikahälften in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 °C für 5 Minuten vorbacken.

### **- 2 -**

#### Würzen:

Jede Paprikahälfte mit einem Ei füllen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Feta-Käse darüber streuen und zurück in die Heißluftfritteuse geben.

### **- 3 -**

#### Backen:

Bei 180 °C für 10-12 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist.

### **- 4 -**

#### Tipp:

Du kannst die Füllung mit Spinat, Tomaten oder Schinken ergänzen. Perfekt für ein proteinreiches Frühstück!

# Airfryer Kartoffel Bällchen



20min  
Zeit



180°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 50 g geriebener Käse (z. B. Cheddar)
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

## Zubereitung

### Vorbereiten:

- 1 -

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die überschüssige Flüssigkeit mit einem Tuch ausdrücken. In einer Schüssel die Kartoffeln mit Ei, Mehl, Paprikapulver, Käse, Salz und Pfeffer vermengen.

### Bällchen formen:

- 2 -

Aus der Mischung kleine Bällchen formen. Die Bällchen mit etwas Öl besprühen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

### Backen:

- 3 -

Bei 180°C für 12-15 Minuten backen, bis die Bällchen goldbraun und knusprig sind. Warm servieren, z. B. mit einem Dip wie Sour Cream oder Ketchup.

### Tipp:

- 4 -

Du kannst die Bällchen mit Kräutern oder Gewürzen nach Belieben variieren!

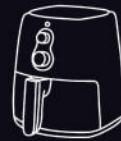




# Airfryer Mini Frittatas



20min  
Zeit



180°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 4 Eier
- 50 g gewürfelter Schinken
- 50 g geriebener Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)
- 1/2 Paprika (klein gewürfelt)
- 1/4 Zwiebel (klein gewürfelt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereiten:

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Zwiebel, Schinken und Käse zu den Eiern geben und gut vermengen.

- 2 -

Einfetten:

Kleine ofenfeste Förmchen (die in die Heißluftfritteuse passen) leicht mit Öl einfetten und die Ei-Mischung hineingießen.

- 3 -

Backen:

Die Förmchen in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und bei 180°C für 8-10 Minuten backen, bis die Frittatas gestockt und leicht goldbraun sind.

- 4 -

Tipp:

Du kannst die Mini-Frittatas mit frischen Kräutern oder zusätzlich Gemüse wie Spinat oder Tomaten verfeinern!



# Airfryer Frühstücks Müsliriegel



15min

Zeit



180°

Temperatur



7 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Haferflocken
- 50 g Honig oder Ahornsirup
- 50 g Erdnussbutter (oder andere Nussbutter)
- 30 g getrocknete Früchte (z. B. Cranberries oder Rosinen)
- 30 g Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse, grob gehackt)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt

---

## Zubereitung

### - 1 -

**Vorbereiten:**  
In einer großen Schüssel Haferflocken, getrocknete Früchte, Nüsse, Zimt und Salz vermengen. In einem kleinen Topf Honig (oder Ahornsirup) und Erdnussbutter bei mittlerer Hitze erwärmen, bis beides geschmolzen ist. Dann den Vanilleextrakt hinzufügen und gut umrühren.

### - 2 -

**Formen:**  
Die flüssige Mischung über die trockenen Zutaten gießen und alles gut miteinander vermengen. Die Masse in eine kleine, rechteckige Form drücken, die in den Heißluftfritteusenkorb passt.

### - 3 -

**Backen:**  
Die Form in den Korb legen und bei 160°C für 8-10 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind. Aus der Heißluftfritteuse nehmen, abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

### - 4 -

**Tipp:**  
Du kannst die Müsliriegel auch mit Schokoladenstückchen oder Samen (z. B. Chiasamen oder Leinsamen) variieren!

# Airfryer

## Frühstücks Sandwich



10min

Zeit



180°

Temperatur



2 Stück

Portionen



### Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkorn- oder Toastbrot
- 2 Eier
- 2 Scheiben Schinken oder Speck
- 2 Scheiben Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

#### - 1 -

Vorbereiten:  
Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen. In einer Heißluftfritteuse bei niedriger Temperatur die Eier braten. Das Ei soll weich sein, daher nur kurz braten, oder als Spiegelei zubereiten. Die Butter auf einer Seite der Brotscheiben verstreichen.

#### - 2 -

Belegen:  
Eine Scheibe Brot in den Korb der Heißluftfritteuse legen und mit einer Scheibe Käse, Schinken und dem Ei belegen. Mit einer zweiten Scheibe Brot bedecken.

#### - 3 -

Backen:  
Das Sandwich für 4-5 Minuten bei 180°C backen, bis der Käse geschmolzen und das Brot goldbraun und knusprig ist. Wiederholen, bis beide Sandwiches fertig sind. In der Mitte durchschneiden und servieren.

#### - 4 -

Tipp:  
Du kannst das Sandwich auch mit frischen Tomatenscheiben, Bacon oder Avocado ergänzen



# Airfryer Süße Apfel Röllchen



15min

Zeit



180°

Temperatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Apfel
- 4 Blätter Filoteig (oder Blätterteig)
- 2 TL Zimt
- 2 TL brauner Zucker
- 1 EL Butter (geschmolzen)
- 1 TL Honig (optional)
- Puderzucker zum Bestreuen (optional)

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereiten:

Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In der Heißluftfritöse die Apfelwürfel mit Zimt, braunem Zucker und 1 TL Butter anbraten, bis die Äpfel weich sind und der Zucker geschmolzen ist (ca. 5 Minuten).

- 2 -

Röllchen rollen:

Die Filoteigblätter (oder Blätterteig) auf einer Fläche auslegen. Jeweils 1/4 der Apfelmischung auf das untere Ende jedes Teigblattes legen und zu einem Röllchen aufrollen. Die Röllchen mit geschmolzener Butter bestreichen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.

- 3 -

Backen:

Für 8-10 Minuten bei 180°C backen, bis die Röllchen goldbraun und knusprig sind. Nach Belieben mit Honig beträufeln und mit Puderzucker bestreuen. Warm genießen!

- 4 -

Tipp:

Diese süßen Röllchen schmecken auch lecker mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Joghurt!

# Geflügel

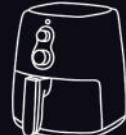




# Airfryer Saftiges Hähnchen



20min  
Zeit



180°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Knoblauchgranulat
- 1 TL Chiliflocken (optional)
- 2 TL Gewürzmischung (z. B. Texas Chicken oder eigene Mischung)
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereiten:

Marinade anrühren: Öl mit Knoblauchgranulat und optional Chiliflocken in einer Schüssel vermengen. Die Filets abspülen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Alles gründlich bedecken.

- 2 -

Würzen:

Filets mit Gewürzmischung sowie etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

- 3 -

Garen:

Die Hähnchenbrustfilets im Airfryer bei 180 °C für ca. 20 Minuten garen. Achte darauf, dass die Filets nicht zu eng liegen, damit die Luft gut zirkulieren kann.

- 4 -

Tipp:

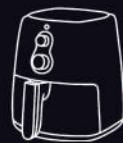
Wenn das Hähnchen goldbraun und durchgegart ist, kurz ruhen lassen. Dazu passen frischer Salat oder gedünstetes Gemüse.



# Airfryer knuspriges Backhähnchen



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 küchenfertiges, frisches Hähnchen
- Salz
- 2 Eier
- 3 EL Mehl (gehäuft)
- 1 Schuss Rapsöl
- 3 EL Semmelbrösel (gehäuft)

---

## Zubereitung

### **- 1 -**

Vorbereiten:  
Das Hähnchen in vier Teile zerlegen. Hals und Rückgrat entfernen. Das Fleisch gut salzen.

Die Eier in einem Teller verquirlen. Einen zweiten Teller mit Semmelbröseln und einen dritten Teller mit Mehl vorbereiten.

### **- 2 -**

Panieren:  
Die Hähnchenteile zuerst im Mehl wälzen, dann durch die Eier ziehen und abschließend in den Semmelbröseln wenden.

### **- 3 -**

Backen:  
Die panierten Hähnchenteile in der Heißluftfritteuse bei 200°C etwa 20 Minuten backen.

### **- 4 -**

Tipp:  
Während des Backens können die Hähnchenteile leicht mit Öl besprüht werden, um eine kräftigere, goldbraune Farbe zu erzielen.



# Airfryer Chicken Wings



20min  
Zeit



205°  
Themeratur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 400 g Hähnchenflügel
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Sonnenblumenöl

---

## Zubereitung

### - 1 -

#### Vorbereiten:

Die Hähnchenflügel mit einem Küchentuch trocken tupfen und in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Sonnenblumenöl marinieren. Wenn möglich, die Chicken Wings ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit sie die Marinade intensiver aufnehmen.

### - 2 -

#### Garen:

Die marinierten Hähnchenflügel in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Bei 190 °C für 15 Minuten garen. Nach der ersten Garzeit die Chicken Wings einmal wenden.

### - 3 -

#### Final Garen::

Die Temperatur auf 205 °C erhöhen und weitere 5 Minuten garen, damit die Haut schön knusprig wird.

### - 4 -

#### Tipp:

Die Chicken Wings sofort genießen – perfekt als Snack oder Hauptgericht. Dazu passen Dips wie Sour Cream oder BBQ-Sauce. Guten Appetit!

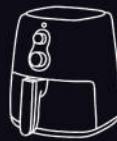


# Airfryer Hähnchen Gemüse Würfel



20min

Zeit



205°

Themperatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 600 g Hähnchenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz

---

## Zubereitung

### Vorbereiten:

- 1 -

Schneide die Hähnchenbrust in gleichmäßige Würfel.

Wasche die Paprika und Zucchini gründlich. Entkerne die Paprika und schneide sie sowie die Zucchini in mundgerechte Stücke.

- 2 -

### Marinieren:

Mische das Öl mit dem Salz in einer großen Schüssel. Press die Knoblauchzehe hinein und rühre alles gut durch.

Gib das vorbereitete Gemüse und die Hähnchenstücke dazu und vermengen alles gründlich, sodass die Marinade gut verteilt ist.

### Garen:

- 3 -

Heize die Heißluftfritteuse auf 190 °C vor.

Fülle die Hähnchen-Gemüse-Mischung in den Korb der Fritteuse. Gare alles für 13 Minuten.

- 4 -

### Tipp:

Nach etwa der Hälfte der Garzeit einmal umrühren, damit alles gleichmäßig gegart wird.

Das Gericht direkt heiß genießen. Es passt hervorragend zu Reis, Brot oder einfach pur als leichtes Hauptgericht.



# Airfryer Zitronen Hähnchen



## Zutaten:

- 4 Hähnchenoberkeulen
- 1 Bio-Zitrone
- 120 g rote Zwiebeln
- 400 g Karotten
- 10 g frische Petersilie
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

## Zubereitung

### Vorbereiten:

**- 1 -**

Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit 4 Zitronenschalenstreifen unter der Haut versehen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in den Frittierkorb legen und bei 160 °C für 15 Minuten vorgaren.

**- 2 -**

### Gemüse schneiden:

Zwiebeln in Spalten, Karotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Petersilie abzupfen.

### Garen::

Keulen herausnehmen, Gemüse in den Korb geben, Keulen mit der Hautseite nach unten darauflegen und erneut bei 160°C für 15 Minuten garen. Dann Gemüse wenden, Keulen mit der Hautseite nach oben platzieren und bei 180 °C für 8–10 Minuten knusprig backen.

**- 4 -**

### Sud:

Sud aus dem Korb in einem Topf mit Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Keulen mit Gemüse, Zitronenscheiben und Petersilie anrichten, Sud darüberträufeln. Fertig!

# Airfryer BBQ-Hähnchen



20min  
Zeit



190°  
Thermostat



2 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 200 g Hähncheninnenfilet
- 100 g Baconstreifen
- 3 EL BBQ-Soße

## Zubereitung

### Vorbereiten:

- 1 -

Schneide die Hähnchenbrust in ca. 4 cm lange Streifen. Wickel jeweils einen Baconstreifen um jedes Hähnchenstück und bestreiche sie mit etwas BBQ-Soße.

### Garen:

- 2 -

Lege die Hähnchenstücke in den Korb der Heißluftfritteuse und backe sie bei 190 °C für 8 Minuten, bis sie durchgegart und knusprig sind.

### Servieren:

- 3 -

Die BBQ-Hähnchenstreifen sofort heiß genießen. Perfekt als Snack oder Beilage.

### Tipp:

- 4 -

Wickel den Bacon straff um die Hähnchenstücke, damit er beim Backen in der Heißluftfritteuse schön knusprig wird. Für noch mehr Geschmack kannst du die BBQ-Soße kurz vor Ende der Garzeit erneut dünn auftragen und die Stücke 1-2 Minuten länger backen.



# Airfryer Knusprige Hähnchenschnitzel



15min  
Zeit



200°  
Themperatur



3 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 3 Hähnchenschnitzel
  - 1 Ei
  - Etwas Mehl
  - Etwas Paniermehl
  - Etwas Öl
  - Salz, Pfeffer und Paprikapulver
- 

## Zubereitung

- 1 -

Schnitzel vorbereiten:  
Die Hähnchenschnitzel unter fließendem Wasser abspülen und anschließend trocken tupfen. Würze sie von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver.

- 2 -

Panieren:

Bereite drei Teller vor: einen mit Mehl, einen mit dem verquirlten Ei und einen mit Paniermehl. Wende die Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl, bis sie vollständig und gleichmäßig bedeckt sind.

- 3 -

Backen in der Heißluftfritteuse:

Besprühe den Boden der Heißluftfritteuse oder die Schnitzel selbst mit etwas Öl, um eine knusprige Panade zu erhalten. Lege die Schnitzel in den Korb und backe sie bei 200 °C für etwa 10 Minuten. Wende sie nach 5 Minuten, damit beide Seiten gleichmäßig goldbraun werden.

- 4 -

Tipp:  
Dazu passen Kartoffelwedges, Reis, ein frischer Salat ein cremiger Dip wie Knoblauchsoße oder mit Parmesan bestreuen. Guten Appetit!



# Airfryer Saftige Hähnchenschenkel



40min

Zeit



200°

Temperatur



4 Stück

Portionen

## Zutaten:

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer und edelsüßes Paprikapulver (jeweils eine Prise)

## Zubereitung

### **- 1 -**

Vorbereitung:  
Spüle die Hähnchenschenkel unter kaltem Wasser ab und tupfe sie mit Küchenpapier gründlich trocken. Teile sie anschließend am Gelenk in Ober- und Unterkeule.

### **- 2 -**

Marinade herstellen:  
Gib das Sonnenblumenöl in eine kleine Schüssel. Würze es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und verrühre alles zu einer aromatischen Marinade.  
Bestreiche die Hähnchenstücke großzügig von allen Seiten mit der Marinade. Massiere die Gewürze leicht ein, damit sie besonders gut in das Fleisch einziehen.

### **- 3 -**

Garen in der Heißluftfritteuse:  
Lege die marinierten Hähnchenstücke nebeneinander in den Korb der Heißluftfritteuse. Gare sie bei 200 °C für etwa 35 Minuten, bis sie außen goldbraun und knusprig sind.

### **- 4 -**

Tipp:  
Für ein besonders intensives Aroma kannst du die Hähnchenschenkel vor dem Garen 1-2 Stunden marinieren lassen. Dazu passt ein frischer Gurkensalat oder Kartoffelecken.



# Airfryer Hähnchenbrustfilet



30min  
Zeit



180°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 600 g Hähnchenbrustfilet (4 Stück)
- 2 TL Chicken Gewürz
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Knoblauchgranulat
- 1 TL Chiliflocken (optional)

---

## Zubereitung

- 1 -

Marinade herstellen:

Vermische Rapsöl, Knoblauchgranulat und nach Wunsch Chiliflocken in einer Schüssel. Spüle die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser ab und tupfe sie mit Küchenpapier trocken.

- 2 -

Hähnchen marinieren:

Tupfe die Hähnchenbrüste trocken, lege sie in die Marinade und würze sie großzügig mit dem Chicken Gewürz.. Lass das Hähnchen etwa 10 Minuten ziehen, damit die Gewürze ihre volle Wirkung entfalten können.

- 3 -

Garen:

Lege die Filets in die Heißluftfritteuse, stelle sie auf 180 °C und gare sie 20 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit wenden, um sie gleichmäßig goldbraun werden zu lassen.

- 4 -

Tipp:

Serviere die Hähnchenbrustfilets mit einem knackigen Salat, gebratenem Gemüse oder Ofenkartoffeln.

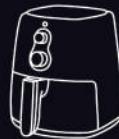


# Airfryer Honig Balsamico Entenbrust



25min

Zeit



200°

Themperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Entenbrüste (je ca. 250 g)
- 2 EL Honig
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL frischer Rosmarin, fein gehackt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung der Entenbrust:

Die Entenbrüste mit einem scharfen Messer auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, dabei darauf achten, das Fleisch nicht zu verletzen.

Die Hautseite großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Garen in der Heißluftfritteuse:

Lege die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in den Korb der Heißluftfritteuse. Gare sie bei 180 °C für 15 Minuten.

Wende die Entenbrüste und gare sie weitere 5 Minuten, um auch die Fleischseite gleichmäßig zu garen.

- 3 -

Honig-Balsamico-Glasur:

Während die Entenbrust gart, den Honig, Balsamico-Essig, Sojasoße und Rosmarin in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze verrühren. Die Mischung leicht einkochen lassen, bis sie sirupartig wird.

- 4 -

Finalisieren:

Bestreiche die Haut großzügig mit der Honig-Balsamico-Glasur. Gare sie für weitere 3–5 Minuten bei 200 °C, damit die Glasur karamellisiert und die Haut knusprig wird.

# Rind





# Airfryer Saftige Rinderfleischbällchen



25min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 750 g Rinderhackfleisch
  - 1 alte Semmel (vom Vortag)
  - 2 Zwiebeln, fein gehackt
  - 10 g frische Petersilie, fein gehackt
  - 1 EL Olivenöl
  - 1 Prise Salz
  - 3 EL Semmelbrösel + 1 Prise Pfeffer
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Semmel vorbereiten:

Die Semmel in etwas Wasser einweichen und danach gut ausdrücken. Das Rinderhackfleisch, die ausgepresste Semmel, die gehackten Zwiebeln, die Petersilie und das Olivenöl in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

### Bällchen formen:

Aus der Fleischmasse kleine Bällchen formen und diese in den Semmelbröseln wälzen.

- 3 -

Frittieren:  
Die Fleischbällchen in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 200°C für 20 Minuten garen, bis sie außen knusprig und innen durchgegart sind.

- 4 -

### Tipp:

Serviere die Rinderfleischbällchen mit einer Tomatensauce oder deinem Lieblingsdip. Guten Appetit!

# Airfryer Saftige Rindersteaks



25min  
Zeit



200°  
Themeratur



2 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 2 Rindersteaks à 200 g (ca. 1,5 cm dick)
- 2 EL Kaffeemehl
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Chili
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Backkakao

## Zubereitung

- 1 -

### Fleisch vorbereiten:

Die Steaks aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 30 Minuten auf Zimmertemperatur kommen lassen. Währenddessen die Gewürze – Kaffeemehl, Zucker, Salz, Chili, Zimt und Backkakao – in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Steaks gleichmäßig mit der Gewürzmischung einreiben und etwas einmassieren. Je länger du das Fleisch einreibst, desto besser haftet die Würzmischung.

- 2 -

### Steaks garen:

Den Airfryer 3 Minuten auf 200 °C vorheizen. Die gewürzten Steaks in den Korb legen und bei 200 °C für 8 Minuten garen (für Medium-Rare). Wenn du es etwas mehr durchgegart möchtest, kannst du die Zeit um 1-2 Minuten verlängern.

- 3 -

### Ruhen lassen:

Die fertigen Steaks aus dem Airfryer nehmen und für etwa 3 Minuten auf einem vorgewärmten Teller ruhen lassen.

- 4 -

### Tipp:

Serviere die Steaks mit knusprigen Pommes oder einem frischen Salat für ein perfektes Mahl!





# Airfryer Rumpsteak



60min

Zeit



200°

Themperatur



1 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Rumpsteak (200–250 g)
  - Meersalz
  - Eine Prise Chiliflocken
  - Eine Prise Paprikapulver
  - Eine Prise Zimt
  - Eine Prise Zucker
  - Pfeffer nach Geschmack
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Steak vorbereiten:

Nimm das Rumpsteak etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur erreicht. Tupfe es trocken und schneide gegebenenfalls überschüssiges Fett oder Sehnen ab. Heize die Heißluftfriteuse für 3 Minuten auf 200 °C vor, damit das Steak gleichmäßig gegrillt wird.

- 2 -

### Steak würzen:

Bestreue das Steak rundum mit Meersalz, Chiliflocken, Paprikapulver, Zimt, Zucker und Pfeffer. Massiere die Gewürze gut in das Fleisch ein, damit sie gleichmäßig haften.

- 3 -

### Steak garen:

Lege das gewürzte Rumpsteak auf ein Stück Backpapier und platziere es im Frittierkorb der Heißluftfriteuse. Gare das Steak für 8 Minuten bei 200°C für eine perfekte Medium-Garung.

- 4 -

### Tipp:

Nimm den Korb aus der Heißluftfriteuse und lasse das Steak etwa 3 Minuten ruhen. Dadurch bleibt es saftig und zart. Schneide das Steak nach der Ruhezeit auf und serviere es sofort.

# Airfryer

## Saftige Rinderfrikadellen



25min  
Zeit



200°  
Themperatur



7 Stück  
Portionen

### Zutaten:

- 500 g reines Rinderhackfleisch
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas Öl zum Besprühen

### Zubereitung

- 1 -

#### Vorbereitung:

Schäle die rote Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Gib das Rinderhackfleisch, die Zwiebelwürfel, das Ei, das Paniermehl sowie Oregano, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in eine Schüssel. Vermenge alles gründlich, bis eine homogene Masse entsteht. Decke die Mischung ab und lasse sie etwa 10 Minuten ruhen.

- 2 -

#### Airfryer vorbereiten:

Heize den Airfryer auf 200 °C vor (falls notwendig). Besprühe den Boden des Frittierkorbs leicht mit Öl, damit die Frikadellen nicht anhaften.

- 3 -

#### Fleischbällchen formen:

Teile die Hackmasse in 6–8 gleich große Portionen und forme daraus Frikadellen oder Fleischbällchen. Achte darauf, dass sie gleichmäßig groß sind, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.

- 4 -

#### Garen im Airfryer:

Lege die Frikadellen mit etwas Abstand zueinander in den Frittierkorb. Gare sie bei 200 °C für etwa 12 Minuten. Wende die Frikadellen nach der Hälfte der Garzeit. Die Frikadellen sind fertig, wenn sie eine Kerntemperatur von 70–72 °C haben.





# Airfryer Zarte Short Ribs



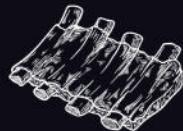
30min

Zeit



200°

Themeratur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- Stück Short Ribs (ca. 1 kg)
- 1-2 Flaschen BBQ-Soße (je nach Geschmack)
- 1 Handvoll grobes Meersalz
- 1 Handvoll Steak-Gewürzmischung (mit Wacholder)
- 1 Handvoll Rinderfond
- Etwas Öl

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereiten der Short Ribs:

Die Short Ribs mit grobem Meersalz und der Steak-Gewürzmischung einreiben. Die Silberhaut auf der Unterseite kreuzweise einschneiden. Diese Technik verhindert, dass sich das Fleisch während des Garens zusammenzieht. Anschließend mit etwas Öl einreiben.

- 2 -

Erste Garphase:

Den Airfryer auf die höchste Stufe vorheizen. Die Short Ribs für 10 Minuten garen, bis die Oberfläche schön angeröstet ist. Danach die Ribs aus dem Airfryer nehmen und in zwei Lagen Alufolie wickeln. Dabei etwas BBQ-Soße und einen Schuss Rinderfond hinzufügen.

- 3 -

Garen im Airfryer:

Lege die Frikadellen mit etwas Abstand zueinander in den Frittierzorb. Gare sie bei 200°C für etwa 12 Minuten. Wende die Frikadellen nach der Hälfte der Garzeit. Die Frikadellen sind fertig, wenn sie eine Kerntemperatur von 70-72°C haben.

- 4 -

Servieren:

Die Ribs aus der Folie nehmen und mit der restlichen BBQ-Soße bestreichen. Nach Wunsch noch kurz nachrösten.



# Airfryer Rinderbraten mit Kartoffelpüree



25min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 800 g Rinderbraten
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin, Thymian
  - 1 Knoblauchzehe, gehackt
  - 150 ml Rinderfond
  - 600 g Kartoffeln (mehligkochend)
  - 50 g Butter, 100 ml Milch, Muskatnuss
- 

## Zubereitung

### Rinderbraten vorbereiten: - 1 -

Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin, Thymian und Knoblauch einreiben. Das Fleisch mit Olivenöl beträufeln und gut einmassieren.

### - 2 -

#### Anbraten im Airfryer:

Den Airfryer auf 200 °C vorheizen. Den Rinderbraten für 10 Minuten anrösten, um eine schöne Kruste zu bilden.

### - 3 -

#### Garen:

Den Braten mit Rinderfond und Rotwein in Alufolie einwickeln, um saftiges Fleisch zu garantieren. Die Temperatur im Airfryer auf 150°C reduzieren und das Fleisch für 90 Minuten garen.

### - 4 -

#### Kartoffelpüree zubereiten:

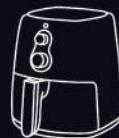
Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Abgießen, mit Butter und Milch stampfen, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.



# Airfryer Rindersteakstreifen Salat



15min  
Zeit



200°  
Therperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 400 g Rinderfiletstreifen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 200 g gemischter Blattsalat
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 Gurke, in Scheiben
- 50 g Feta, zerbröseln
- 2 EL Balsamico-Dressing

---

## Zubereitung

- 1 -

Rinderstreifen marinieren:

Fleisch mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Garen:

Airfryer auf 200°C vorheizen. Rinderstreifen in den Korb legen und ca. 8 Minuten garen, dabei einmal wenden.

- 3 -

Salat vorbereiten:

Blattsalat, Tomaten, Gurken und Feta in einer großen Schüssel vermischen. Rinderstreifen auf den Salat legen, mit Balsamico-Dressing beträufeln und servieren.

- 4 -

Tipp:

Ergänze den Salat mit gerösteten Walnüssen oder Croutons für zusätzlichen Crunch.



# Airfryer Rinderhackfleisch Gemüse Pfanne



20min

Zeit



200°

Themperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Paprikaschoten Würfeln
- 1 Zucchini, in Scheiben
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

---

## Zubereitung

- 1 -

### Hackfleisch vorbereiten:

Rinderhackfleisch mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

### Gemüse marinieren:

Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einer Schüssel vermengen.

- 3 -

### Garen:

Airfryer auf 200°C vorheizen. Hackfleisch und Gemüse gleichmäßig im Korb verteilen und für 12–15 Minuten garen, dabei alle 5 Minuten umrühren, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen. Die fertige Hackfleisch-Gemüse-Pfanne in Schalen anrichten und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

- 4 -

Für eine sättigende Mahlzeit kannst du die Pfanne mit Reis, Quinoa oder Couscous servieren.



# Airfryer Rindersmash Burger



15min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch (80 % Fleisch, 20 % Fett)
- Salz und Pfeffer
- 4 Burgerbrötchen
- 4 Scheiben Käse
- 2 EL Butter (optional, für die Brötchen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

---

## Zubereitung

- 1 -

Hackfleisch vorbereiten:

Teile das Hackfleisch in vier Kugeln (je etwa 125 g). Drücke die Kugeln leicht an, aber lasse sie noch etwas hoch – das Smashen erfolgt später.

- 2 -

Smash und Würzen:

Lege die Hackfleischkugel auf ein Stück Backpapier im Airfryer-Korb. Drücke sie flach (ca. 1 cm dick) und würze sie mit Salz und Pfeffer. Heize den Airfryer auf 200°C vor und gare das Fleisch 4 Minuten. Wende die Patties, lege eine Käsescheibe darauf und gare sie weitere 3–4 Minuten, bis der Käse schön schmilzt.

- 3 -

Brötchen rösten:

Halbiere die Brötchen und bestreiche sie, falls gewünscht, mit Butter. Röste sie im Airfryer bei 180°C für 2–3 Minuten, bis sie goldbraun sind.

- 4 -

Zusammenstellen:

Streiche die Burger-Sauce auf die Brötchenhälften. Belege sie mit Salat, Tomaten- und Avocadoscheiben sowie Zwiebelringen. Setze das heiße Patty mit geschmolzenem Käse darauf.



# Airfryer Rinder Steak Sandwich



15min  
Zeit



200°  
Themperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Steak (ca. 330 g)
  - 1 EL Olivenöl
  - Salz und Pfeffer
  - 2 Brötchen (z. B. Ciabatta)
  - 1 Tomate, in Scheiben
  - Eine Handvoll Rucola
  - 100 g Mayonnaise
  - 3–4 EL Hot Sauce
  - 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 

## Zubereitung

### **- 1 -**

#### Steak vorbereiten:

Steak 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und leicht mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **- 2 -**

#### Airfryer vorheizen und Steak braten:

Airfryer auf 200 °C vorheizen. Steak 7 Minuten bei 200°C braten (bei Geräten ohne Gitterkorb nach 4 Minuten wenden). Danach 10 Minuten ruhen lassen und in Streifen schneiden.

### **- 3 -**

#### Brötchen rösten:

Brötchen halbieren und nach Wunsch 3–5 Minuten im Airfryer rösten. Mayonnaise mit Hot Sauce und Knoblauch verrühren.

### **- 4 -**

#### Sandwich zusammenstellen:

Brötchenhälften mit Mayo bestreichen, mit Tomaten, Steakstreifen und Rucola belegen. Oberseite daraufsetzen und servieren. Ein Spritzer Balsamico auf den Rucola macht das Sandwich noch aromatischer!

# Fleisch





# Airfryer Knusprige Schnitzel



15min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 4 Schnitzel (z. B. vom Hähnchen oder Schwein)
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Semmelbrösel (Paniermehl)
- 30 g Butter
- Salz und Pfeffer

---

## Zubereitung

### - 1 -

#### Vorbereitung:

Die Schnitzel unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

### - 2 -

#### Panieren:

Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel jeweils in separate Schalen geben. Die Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wälzen.

### - 3 -

#### Butter vorbereiten:

Die Butter vorsichtig schmelzen und die Oberseite der panierten Schnitzel dünn damit bestreichen. Die Heißluftfritteuse auf 200°C vorheizen.

### - 4 -

Die panierten Schnitzel in den Korb oder auf den Gitterrost der Heißluftfritteuse legen. Für 12 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden. Ideal zu Kartoffelsalat, Pommes oder frischem Gemüse.



# Airfryer Schweinefilet im Speckmantel



30min  
Zeit



170°  
Themperatur



1 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 1 Schweinefilet
- 1 TL Senf
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer
- 150 g Bacon
- 100 g Camembert
- 2 EL Preiselbeeren

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung:

Das Schweinefilet gründlich von Fett und Sehnen befreien. Anschließend das Filet längs aufschneiden, ohne es komplett zu durchtrennen. Mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen.

- 2 -

### Füllung vorbereiten:

Senf und Thymian miteinander verrühren und das Filet von innen damit einpinseln. Den Camembert in Scheiben schneiden und das Filet damit belegen. Preiselbeeren darüber verteilen.

- 3 -

### Im Speckmantel einwickeln:

Baconstreifen leicht überlappend auf einem Brett auslegen. Das gefüllte Schweinefilet darauf platzieren und fest im Speck einwickeln.

- 4 -

### Airfryer einstellen:

Das Filet in den Garkorb der Heißluftfritteuse legen und bei 170°C für 25–30 Minuten garen. Ab Minute 20 regelmäßig kontrollieren, um den gewünschten Knusprigkeitsgrad des Specks zu erreichen. Die ideale Kerntemperatur für ein saftiges Filet liegt bei 65 °C.



# Airfryer Knusprige Entenbrust



30min

Zeit



170°

Themperatur



1 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Entenbrust (ca. 400 g)
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Die Entenbrust gründlich waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei das Muskelfleisch nicht verletzen. So bleibt das Fleisch saftig, und das Fett kann besser austreten.

- 2 -

Marinieren:

Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver eine Marinade anrühren. Die Entenbrust großzügig damit einreiben. Die Entenbrust mit der Hautseite nach oben in die Heißluftfritteuse legen. Bei 190°C etwa 18–20 Minuten garen, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

- 3 -

Ruhezeit:

Nach dem Garen die Entenbrust 5 Minuten in der geschlossenen Heißluftfritteuse ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte optimal verteilen.

- 4 -

Servieren:

Die Entenbrust in dünne Scheiben (Tranchen) schneiden und sofort servieren. Für zusätzlichen Geschmack kannst du die Tranchen mit etwas grobem Salz bestreuen. perfekt mit Rotkohl und Klößen oder einem fruchtigen Orangensaute-Dip.

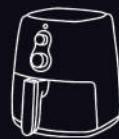


# Airfryer Cheeseburger Spieße



15min

Zeit



200°

Themperatur



1 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 400 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 Ei
- 1 Brötchen
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- Salz, Kräuter
- Cheddar-Käse (in kleine Stücke geschnitten)
- Bacon
- Gewürzgurken (in Scheiben)
- Blattsalat
- Mini-Tomaten

---

## Zubereitung

- 1 -

Hackbällchen vorbereiten:

Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Ei, Senf, Knoblauch, Kräutern und dem eingeweichten Brötchen in einer Schüssel gut vermengen. Aus der Masse etwa 20 kleine Bällchen formen.

- 2 -

Garen in der Heißluftfritteuse:

Die Hackbällchen in die Heißluftfritteuse legen und bei 200°C 6 Minuten garen. Anschließend wenden und weitere 5 Minuten garen, bis sie schön goldbraun sind.

- 3 -

Käse und Bacon:

Jeden Hackbällchen mit einem Stück Cheddar belegen und 1 weitere Minute in der Heißluftfritteuse garen, bis der Käse schmilzt. Den Bacon ebenfalls 5 Minuten bei 200°C knusprig ausbacken.

- 4 -

Spieße zusammenstellen:

Die fertigen Hackbällchen abwechselnd mit Bacon, Gewürzgurkenscheiben, Blattsalat und Mini-Tomaten auf Holzspieße stecken. Ergänze die Spieße mit weiteren Lieblingszutaten wie Paprika oder Zwiebelringen.



# Airfryer Hähnchengeschnetzeltes mit Zwiebeln



15min  
Zeit



200°  
Themperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Hähnchengeschnetzeltes
- 3 Zwiebeln
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- ½ EL Öl

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Hähnchengeschnetzelte in die Heißluftfritteuse geben und die Zwiebeln gleichmäßig darüber verteilen.

- 2 -

### Würzen und Fett hinzufügen:

Das Fleisch und die Zwiebeln mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Anschließend das Öl gleichmäßig über die Zutaten sprühen

- 3 -

### Garen in der Heißluftfritteuse:

Stelle die Heißluftfritteuse auf 200°C ein und gare das Gericht für etwa 10–15 Minuten. Rühre oder wende die Zutaten nach der Hälfte der Garzeit, um ein gleichmäßiges Bräunungsergebnis zu erzielen.

- 4 -

### Servievorschläge:

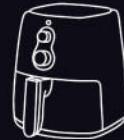
Dieses saftige Hähnchengericht harmoniert wunderbar mit frischem Gemüse, knusprigen Pommes frites oder cremigem Tzatziki. Auch Nudeln oder Reis sind ideale Begleiter. Auch Nudeln oder Reis sind ideale Begleiter.



# Airfryer Fleischspieße



25min  
Zeit



200°  
Temperatur



5 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
- 2 Zwiebeln
- 500 g Schweinefleisch (z.B. aus ausgelöstem Kotelett) oder Hähnchenbrust – oder eine Mischung aus beidem
- 2 EL Rapsöl
- BBQ-Trockenmarinade (z. B. Magic Rub BBQ)

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Paprikaschoten entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten teilen. Das Fleisch ebenfalls in etwa gleich große Stücke schneiden, damit alles gleichmäßig gart.

- 2 -

Marinieren:

Gib das Fleisch in eine Schüssel, reibe es mit dem Öl ein und würze es anschließend großzügig mit der BBQ-Trockenmarinade. Für ein intensiveres Aroma kannst du das Fleisch vorab marinieren und es für einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

- 3 -

Spieße zusammenstellen:

Stecke Fleisch, Paprika und Zwiebeln abwechselnd auf Spieße. Du kannst dabei deine eigene Reihenfolge wählen – sei kreativ!

- 4 -

Zubereitung in der Heißluffritteuse:

Setze die Spieße in den Garkorb deiner Heißluffritteuse ein. Stelle die Temperatur auf 200°C ein und gare die Spieße für 25 Minuten. Falls deine Heißluffritteuse über eine „Rotations“-Funktion verfügt, aktiviere diese für ein gleichmäßiges Ergebnis.



# Airfryer Herzhafter Hackbraten



35min

Zeit



170°

Themperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- 1 Rote Bete und 1 Petersilie fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Hackfleisch
- 1 Ei und 2 EL Panko
- 1 EL Dijon-Senf und Paprikapulver
- 1 kleine Chilischote, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 g Feta-Käse und 1 Bund Kerbel

---

## Zubereitung

- 1 -

Gemüse vorbereiten:

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate die Schalotten zusammen mit den Karotten-, Rote-Bete- und Petersilienwurzelwürfeln an, bis sie leicht Farbe nehmen. Lass die Mischung abkühlen.

- 2 -

Hackfleischmasse zubereiten:

Gib das Hackfleisch in eine Schüssel und vermeng es gründlich mit Ei, Dijon-Senf, Paprikapulver und Panko. Wenn du es etwas schärfer magst, füge die gehackte Chilischote hinzu.

- 3 -

Aromatische Füllung:

Hebe die abgekühlte Gemüse-Mischung, den gewürfelten Feta-Käse und den gehackten Kerbel unter das Hackfleisch. Würze die Masse mit Salz und Pfeffer und mische sie gut durch.

- 4 -

Formen und garen:

Fette eine kleine Form, die in den Airfryer passt, und fülle die Hackfleischmasse hinein. Glätte die Oberfläche und setze die Form in den Quick Clean Basket. Stelle den Airfryer auf 170 °C und gare den Hackbraten für ca. 35 Minuten



# Airfryer Mini Flammkuchen



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 150 g Speck oder Rohschinken
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Crème fraîche oder Crème légère

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Mehl, Wasser, Öl und Salz in einer Schüssel gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die Zwiebeln fein würfeln und nach Belieben kurz in einer Pfanne glasis anbraten.

- 2 -

Flammkuchen formen:

Etwa 60 g Teig abnehmen, dünn ausrollen und auf das Airfryer Backpapier legen. Schmand und Crème fraîche in einer separaten Schüssel glatt rühren, bis eine cremige Masse entsteht.

- 3 -

Belegen:

Den ausgerollten Teig gleichmäßig mit der Schmand-Creme bestreichen. Danach mit Speck oder Rohschinken und den Zwiebelwürfeln belegen.

- 4 -

Backen im Airfryer:

Den Flammkuchen mitsamt Backpapier in den Airfryer legen und bei 200°C etwa 8 Minuten backen. Nach 2-3 Minuten das Backpapier entfernen, damit der Boden knusprig wird.



# Airfryer Zartes Schweinefilet



20min

Zeit



200°

Thermostat



6 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 800 g Schweinefilet
- 1 TL Meersalz
- Gemahlerner Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter und 40ml Sahne
- 150 ml Rinderfond
- 1 TL Speisestärke

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Schweinefilet trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern einreiben. Für 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, Filet von allen scharf anbraten.

- 2 -

Garen in der Heißluftfritteuse:

Filet in die Fritteusenform legen, mit Bratfett beträufeln und bei 160°C für 12–15 Minuten garen. Herausnehmen, in Backpapier wickeln und warmhalten.

- 3 -

Soße zubereiten:

Rinderfond erhitzen, Bratensatz aus der Fritteuse zugeben. Stärke in Wasser glatt rühren, einrühren und kurz köcheln lassen. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Servieren + Tipp:

Filet in Scheiben schneiden, mit der Soße anrichten. Für ein intensiveres Aroma kann das Schweinefilet auch über Nacht im Kühlschrank marinieren. Probiere außerdem, die Soße mit einem Schuss Rotwein oder einem Hauch Dijon-Senf zu verfeinern.



# Airfryer Pork Royal



20min  
Zeit



200°  
Themeratur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Stück Schweinebrate "Pork Royal"
- ca 1 TL Salz

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Beutel 5-10 Minuten in das Spülbecken legen. Beutel ausschneiden, das Fleisch herausnehmen und den Abfluss leeren.

- 2 -

Flecken entfernen:

Fleisch mit warmem Wasser abspülen und mit **einer** Küchenrolle trockenwischen. Je sauberer die Schwarze **ist**, desto schöner **ist** die Kruste!

- 3 -

Schneiden: Laut Zeichnung ist es vorgesehen, die Schwarze kreuzweise mit 5 bis 10 mm Abstand zum Fleisch **zu schneiden**. Salze hinzufügen. Es ist ratsam, die Schwarze mit ungefähr 5 bis 8 Gramm feinem Salz zu salzen. Nur ausreichend Salz lässt die Kruste richtig springen.

- 4 -

Airfryer:

Den Schweinebraten im Airfryer bei 200°C 40-50 Minuten lang knusprig braten. Danach die Heißluftfritteuse ausschalten und den Braten ca. 5-10 Minuten ruhen lassen.



# Airfryer Hackfleisch im Teigmantel



15min

Zeit



180°

Therapatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Ei
- 2 Blätter Filoteig (40x50 cm)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stängel Minze
- 2 Stängel Petersilie
- Salz
- Chiliflocken
- Kreuzkümmelpulver

---

## Zubereitung

### **- 1 -**

#### Zitrone und Kräuter vorbereiten:

Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.

### **- 2 -**

#### Fülle zubereiten:

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den gehackten Knoblauch, den Zitronenabrieb, die gehackten Kräuter, das Ei, Kreuzkümmel, Salz, Zitronensaft und Chiliflocken dazugeben. Alles gut vermischen.

### **- 3 -**

#### Päckchen formen:

Den Filoteig längs in drei Streifen teilen. Die Streifen quer halbieren und diagonal zu Dreiecken schneiden. Jeweils etwa 1-2 EL der Füllung auf die kurze Breitseite setzen, die Ränder darüber schlagen und bis zur Spitze hin einrollen. Die Ränder der Spitze mit etwas Wasser bepinseln und gut andrücken.

### **- 4 -**

#### Airfryer:

Die geformten Päckchen in den vorgeheizten Airfryer geben. Bei 180°C für 12-15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Gelegentlich wenden, damit sie gleichmäßig gar werden.



# Airfryer Rindfleisch-Spieße



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 600 g Rinderfilet in 2,5 cm Würfel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

Marinade zubereiten:

In einer Schüssel die Sojasauce, den Honig, Knoblauchpulver, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Rindfleisch-Würfel, Paprikastücke und Zwiebelpitzen dazugeben und alles gut vermengen.

- 2 -

Spieße zusammenstellen:

Die marinierten Zutaten abwechselnd auf die Airfryer Spieße stecken.

- 3 -

Airfryer-Zubereitung:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die Spieße in den Airfryer-Korb geben, ohne dass sie sich berühren. Je nach Größe des Airfryers müssen die Spieße möglicherweise in mehreren Durchgängen zubereitet werden.

- 4 -

Garen:

Die Spieße im Airfryer für 12-15 Minuten backen, bis das Fleisch innen noch leicht rosa und außen knusprig ist. Gelegentlich wenden, damit sie gleichmäßig gar werden. Dazu passen Reis, Kartoffeln oder ein frischer Salat.



# Airfryer Schweinemedaillons



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 600 g Schweinefilet, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

### Gewürzmischung zubereiten:

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.

- 2 -

### Schweinemedaillons marinieren:

Die Schweinefiletscheiben in die Gewürzmischung geben und gut darin wenden, bis sie komplett bedeckt sind. Für mindestens 30 Minuten, am besten aber 1 Stunde, im Kühlschrank ziehen lassen.

- 3 -

### Airfryer-Zubereitung:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die marinierten Schweinemedaillons in den Airfryer-Korb geben, ohne dass sie sich berühren. Je nach Größe des Airfryers müssen die Medaillons möglicherweise in mehreren Durchgängen zubereitet werden.

- 4 -

### Garen:

Die Schweinemedaillons im Airfryer für 12-15 Minuten backen, bis sie innen gar und außen leicht knusprig sind. Gelegentlich wenden, damit sie gleichmäßig gar werden. Dazu passen Kartoffeln, Nudeln oder ein Salat.



# Airfryer Hirschgulasch mit Preiselbeeren



20min

Zeit



200°

Temperatur



6 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 800 g Hirschfleisch
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Esslöffel Mehl
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Thymian
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 200 g Preiselbeeren

---

## Zubereitung

- 1 -

Anbraten des Fleisches:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Das Hirschfleisch in mehreren Durchgängen im Airfryer-Korb von allen Seiten scharf anbraten, bis es eine schöne Farbe hat. Anschließend aus dem Korb nehmen und beiseitestellen.

- 2 -

Zubereiten der Sauce:

In einem Topf die gehackte Zwiebel und den gepressten Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten, bis sie glasig sind. Dann das Mehl einrühren und kurz mitrösten.

- 3 -

Ablöschen und Köcheln lassen:

Mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Rinderbrühe, Lorbeerblätter und Thymian hinzufügen. Das Hirschfleisch wieder in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles bei niedriger Hitze ca. 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

- 4 -

Preiselbeeren hinzufügen:

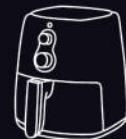
In den letzten 10 Minuten die Preiselbeeren unter das Gulasch rühren, damit sie sich erwärmen und die Sauce abschmecken. Dazu passen Spätzle, Knödel oder Kartoffelpüree.



# Airfryer Rinderrouladen mit Kartoffelgemüse



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 600 g dünne Rinderscheiben
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Karotte, in Scheiben
- 100 g Speck, gewürfelt
- 2 Esslöffel Senf
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 800 g Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Zucchini, in Scheiben

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die Rinderscheiben flach auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Speck, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer belegen. Die Rinderscheiben aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

- 2 -

Airfryer-Zubereitung:

Die Rinderrouladen in den Airfryer-Korb geben und verteilen. Die Kartoffelwürfel und Zucchini-Scheiben separat in den Korb geben.

- 3 -

Garen:

Die Rinderrouladen, Kartoffeln und Zucchini im Airfryer für 25-30 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden, bis das Fleisch gar und das Gemüse weich ist.

- 4 -

Servieren:

Die knusprigen Airfryer-Rinderrouladen mit den Kartoffeln und Zucchini heiß servieren. Dazu passt hervorragend ein frischer Salat.



# Airfryer Königsberger Klopse mit Kartoffelpüree



20min

Zeit



200°

Thermepratur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- Weißbrot
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Mehl
- 500 ml Brühe
- Kapern, Zitronensaft
- 800 g Kartoffeln
- Milch, Butter

---

## Zubereitung

- 1 -

### Königsberger Klopse vorbereiten:

Das Rinderhackfleisch in einer Schüssel mit dem Ei, dem ausgedrückten Weißbrot, der Zwiebel, dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen und zu Kugeln formen.

- 2 -

### Airfryer-Zubereitung:

Die Klopse vorsichtig in den Airfryer-Korb geben und verteilen, ohne dass sie sich berühren. Im vorgeheizten Airfryer bei 200°C für 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

- 3 -

### Sauce zubereiten:

Während die Klopse backen, das Mehl in der Brühe verrühren und aufkochen lassen. Die Kapern und den Zitronensaft dazugeben und die Sauce eindicken lassen.

- 4 -

### Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen. Anschließend abseihen, mit Milch und Butter pürieren, oder im ganzen lassen. Die knusprigen Königsberger Klopse mit der Sauce und dem Kartoffelpüree oder Kartoffeln heiß servieren.



# Airfryer Gulasch



35min  
Zeit



180°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 800 g Rindfleisch, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprikaschoten, in Streifen
- 2 Karotten, in Scheiben
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 500 ml Rinderbrühe

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Das Rindfleisch, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Paprikastreifen, Karottenscheiben, Kartoffelwürfel, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen.

- 2 -

Airfryer-Garen:

Die Gulasch-Mischung in den Airfryer-Korb geben und verteilen. Mit der Rinderbrühe übergießen.

- 3 -

Garen:

Das Gulasch im Airfryer für 30-35 Minuten garen, zwischendurch gut umrühren, bis das Fleisch zart ist und die Kartoffeln weich. Das fertige Airfryer-Gulasch heiß servieren, z.B. mit Brot oder Nudeln.

- 4 -

Tipp:

Für noch mehr Geschmack können Sie vor dem Servieren etwas Paprikapulver oder Kreuzkümmel über das Gulasch streuen.



# Airfryer Hähnchen Gyros Spieße



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 800 g Hähnchenbrustfiletwürfel
- 2 Zwiebeln, in Streifen
- 2 Paprikaschoten, in Streifen
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Gyros-Gewürz
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die Hähnchenwürfel, Zwiebelstreifen, Paprikastreifen, Tomatenwürfel, gehackten Knoblauch, Olivenöl, Gyros-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und gut durchmengen.

- 2 -

Spieße bauen:

Die marinierte Mischung auf die Airfryer Metallspieße aufstecken, sodass die Zutaten abwechselnd aufgereiht sind.

- 3 -

Airfryer-Garen:

Die Gyros-Spieße vorsichtig in den Airfryer-Korb geben und für 15-20 Minuten backen, bis das Hähnchen gar ist und eine schöne Bräune hat. Zwischendurch wenden. Die fertigen Airfryer-Hähnchen-Gyros-Spieße heiß servieren, z.B. mit Tzatziki, Fladenbrot und Salat.

- 4 -

Tipp:

Für noch mehr Geschmack können Sie die Gyros-Mischung vor dem Aufspießen eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.



# Airfryer Cevapčići



15min

Zeit



200°

Themperatur



6 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Paniermehl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

---

## Zubereitung

### Vorbereitung:

- 1 -

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Das Hackfleisch, die gehackte Zwiebel, den gepressten Knoblauch, das Ei, das Paniermehl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer Schüssel zu einer homogenen Masse vermischen.

- 2 -

### Formen:

Mit leicht angefeuchteten Händen kleine, längliche Bällchen aus der Masse formen, ca. 8-10 cm lang.

- 3 -

### Airfryer-Garen:

Die Cevapčići vorsichtig in den Airfryer-Korb geben, darauf achten, dass sie sich nicht berühren. 12-15 Minuten bei 200°C backen, bis sie eine schöne Bräune haben. Zwischendurch wenden.

- 4 -

### Tipp:

Die fertigen Airfryer-Cevapčići heiß servieren, z.B. mit Paprika-Dip, eingelegten Paprika und Fladenbrot oder Kartoffeln. Für noch mehr Geschmack: vor dem Formen mit geriebener Zitronenschale, Petersilie oder Majoran würzen.

# Airfryer Chili con Carne



30min  
Zeit



180°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Chilischote, fein gehackt
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose (240 g) Kidneybohnen
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Pfeffer
- 2 Esslöffel Tomatenmark

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. In einer Schüssel das Rinderhackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln, den gehackten Knoblauch und die Chilischote vermischen.

- 2 -

### Airfryer-Garen:

Die Chili-Basis in den Airfryer-Korb geben und 10 Minuten garen, zwischendurch gut durchrühren.

- 3 -

### Zutaten hinzufügen:

Die gehackten Tomaten, Kidneybohnen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und Pfeffer sowie das Tomatenmark unter die Hackfleischmischung rühren. Das Chili con Carne weitere 15-20 Minuten im Airfryer garen, bis es schön eingedickt ist.

- 4 -

### Tipp:

Für einen noch kräftigeren Geschmack können Sie etwas Chiliflocken oder gemahlenen Chipotle-Pfeffer unter das Chili mischen. Das fertige Airfryer-Chili con Carne heiß servieren, z.B. mit Reis, Guacamole, Sauerrahm oder frisch gehackter Petersilie.



# Fisch & Meeresfrüchte





# Airfryer Knuspriges Fischfilet



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Fischfilet (z. B. Seelachsbrückenfilet)
- 1 Ei
- ½ Zitrone
- 100 g Panko (japanisches Paniermehl)
- Salz und Pfeffer

---

## Zubereitung

### Vorbereitung:

**- 1 -**

Den Airfryer-Korb mit Backpapier auslegen, um ein Anhaften zu verhindern. Das Fischfilet in handliche Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

### Panieren:

**- 2 -**

Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen und das Panko in einen weiteren Teller geben. Die Fischstücke zuerst durch das Ei ziehen, dann gründlich im Panko wenden, bis sie vollständig ummantelt sind.

**- 3 -**

### Garen:

Die panierten Filets auf das Backpapier legen und bei 200°C für 14–15 Minuten im Airfryer garen.

**- 4 -**

### Servieren:

Die goldbraunen Fischfilets sind außen herrlich knusprig und innen saftig. Perfekt mit Beilagen wie einem knackigen Salat, Kartoffelecken oder einer Zitronen-Dill-Sauce.

# Airfryer Kabeljau mit Blattspinat



20min

Zeit



160°

Thermostat



4 Stück

Portionen

## Zutaten:

- 600 g Kabeljaufilets (ohne Haut)
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben
- 3 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 4 TL Kapern
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 20 ml Weißwein oder Zitronensaft
- 600 g frischer Spinat
- Muskat, gemörserte Senfsamen

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:  
Die Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen und mit Meersalz, Pfeffer und gemörserten Senfsamen würzen. Die Kirschtomaten halbieren, Knoblauch vorbereiten und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

- 2 -

Päckchen packen:  
Vier Bögen Backpapier zurechtschneiden, mit Olivenöl und Weißwein beträufeln. Fisch darauflegen, mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Päckchen verschließen.

- 3 -

Garen:  
Päckchen im Airfryer bei 160°C für 12–15 Minuten garen, bis der Fisch zart ist. Beim Öffnen entfaltet sich ein wunderbar aromatischer Duft.

- 4 -

Spinat zubereiten:  
Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Den frischen Spinat hinzufügen und nur so lange garen, bis er zusammenfällt.  
Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Servieren und genießen!





# Airfryer Marinierter Lachs



15min

Zeit



200°

Themperatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 800 g Lachsfilet (in 4 Stücke geteilt)
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL Paprikapulver

---

## Zubereitung

- 1 -

Lachs vorbereiten:

Schneide den Lachs in vier gleich große Filets oder verwende vorportionierte Stücke.

- 2 -

Marinade anrühren:

Vermische Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprikapulver in einer kleinen Schüssel. Streiche die Marinade gleichmäßig auf beide Seiten der Lachsfilets.

- 3 -

Garen:

Lege die marinierten Filets in den Korb Ihrer Heißluftfritteuse. Gare den Lachs bei 200°C für etwa 8–10 Minuten, bis er schön zart und saftig ist.

- 4 -

Servieren:

Nimm die Filets vorsichtig aus der Heißluftfritteuse und serviere sie direkt. Dazu passen frische Salate, Kartoffeln oder gedünstetes Gemüse. Ein schnelles und köstliches Gericht mit minimalem Aufwand!



# Airfryer Schwarzer Tintenfisch Risotto



30min  
Zeit



180°  
Themperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 250 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 2 Beutel Tintenfischtinte
- 2 EL Olivenöl
- 200 g kleine Tintenfischstücke
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 600 ml Gemüse- oder Fischfond
- Frische Petersilie zum Garnieren

---

## Zubereitung

- 1 -

### Tintenfisch anbraten:

Die Tintenfischstücke mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl würzen. Im Korb der Heißluftfritteuse bei 180°C etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Beiseitestellen.

- 2 -

### Schalotten und Reis anrösten:

Schalotten und Knoblauch in der hitzebeständigen Form mit 1 EL Olivenöl in der Heißluftfritteuse bei 180°C für 3 Minuten anbraten. Den Risottoreis hinzufügen und weitere 2 Minuten rösten.

- 3 -

### Risotto kochen:

Mit Weißwein ablöschen und rühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Gemüse- oder Fischfond und die Tintenfischtinte portionsweise hinzufügen. Die Form zurück in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180°C insgesamt 20 Minuten garen, alle 5 Minuten umrühren

- 4 -

### Fertigstellen:

Den angebratenen Tintenfisch, Parmesan und Butter in das Risotto einrühren. Für eine letzte Minute in der Heißluftfritteuse ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren und servieren.



# Airfryer Zander im Strudelteig mit Lachsgeist



20min  
Zeit



160°  
Themperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Zanderfilet, fein gewürfelt und eisgekühlt
- 80 g Lachsfilet, frisch, ohne Haut
- 150 ml kalte Sahne (30 % Fett)
- Meersalz und weißer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 Blätter Strudelteig
- 100 g Blattspinat, blanchiert
- 1 Eiweiß (zum Verkleben)
- Paprikapulver, rosenscharf
- 5 EL Noilly Prat

---

## Zubereitung

- 1 -

### Füllung vorbereiten:

Den Zander fein pürieren. Sahne, Noilly Prat, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einer glatten, glänzenden Farce mixen. Den Lachs in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden, etwa 6 cm kürzer als die Strudelblätter.

- 2 -

### Teig und Spinat vorbereiten:

Den Spinat waschen, kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen. Die Stiele entfernen und die Blätter auf den Strudelteig legen.

- 3 -

### Strudel füllen:

Die Zanderfarce auf die Mitte des Teigs streichen, dabei an den Rändern 2–3 cm Platz lassen. Die Lachsstreifen mittig auflegen und mit Salz sowie Paprikapulver würzen. Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen, die Seiten einklappen und straff aufrollen. Die Rollen mit Olivenöl bepinseln.

Backen im Airfryer: - 4 -

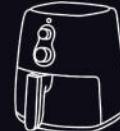
Den Airfryer auf 160°C vorheizen. Die Strudelröllchen für 10–15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Genieße die Fischstrudel heiß, idealerweise mit einem frischen Salat oder einem leichten Kräuterdip als Beilage.



# Airfryer Panierte Garnelen



15min  
Zeit



200°  
Thermpatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 300 g Garnelen (geschält und entdarmt)
  - 1 Ei
  - 100 g Panko (japanisches Paniermehl)
  - 2 EL Mehl
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - 1 TL Knoblauchpulver
  - 1 TL Zitronensaft
  - 1 EL Olivenöl (zum Besprühen)
  - 1 TL Paprikapulver
- 

## Zubereitung

### - 1 -

#### Vorbereitung:

Die Garnelen unter kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver marinieren.

### - 2 -

#### Panierstraße:

Mehl, Panko und Paprikapulver in einer flachen Schale vermengen. Das Ei in einer separaten Schale verquirlen.

### - 3 -

#### Panieren:

Die Garnelen zuerst im Mehl wenden, dann im Ei und anschließend im Panko-Mix, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.

### - 4 -

#### Airfryer:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen und die panierten Garnelen auf dem Korb verteilen. Mit etwas Olivenöl besprühen. Garnelen 8-10 Minuten goldbraun und knusprig garen. Zwischendurch einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen. Servieren Sie die knusprigen Garnelen mit einem Dip Ihrer Wahl oder als Beilage zu einem Salat!



# Airfryer

## Thunfisch Medaillons



15min  
Zeit



180°  
Therperatur



2 Stück  
Portionen

---

### Zutaten:

- 2 Thunfischsteaks (ca. 150g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

---

### Zubereitung

**- 1 -**  
Marinade vorbereiten:

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Paprikapulver, Thymian, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer vermengen.

**- 2 -**  
Thunfisch marinieren:

Die Thunfischsteaks in der Marinade wenden und mindestens 15 Minuten ziehen lassen, damit sie die Aromen aufnehmen.

**- 3 -**  
Airfryer vorbereiten:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die marinierten Thunfischsteaks in den Airfryer-Korb legen und 8-10 Minuten bei 180°C garen.

**- 4 -**  
Tipp:

Die Garzeit hängt von der gewünschten Zubereitung und Dicke der Steaks ab (weniger Zeit für zartes, mehr für durchgegartes Fleisch). Servieren Sie die Thunfisch-Medaillons direkt nach dem Garen mit einem frischen Salat oder gebratenem Gemüse!



# Airfryer Fish and Chips



15min  
Zeit



180°  
Themperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Fischfilets
- 30 g Tortillachips
- 1 Ei
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Pflanzenöl

---

## Zubereitung

### **- 1 -**

#### Fisch vorbereiten:

Die Fischfilets in vier gleich große Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben. Die Stücke für etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit die Aromen einziehen können.

### **- 2 -**

#### Panieren:

Die Tortillachips in einer Küchenmaschine fein mahlen und auf einen Teller geben. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Jedes Fischstück nacheinander zuerst ins Ei tauchen und dann in den gemahlenen Tortillachips wenden, bis es gleichmäßig paniert ist.

### **- 3 -**

#### Pommes schneiden:

Die Kartoffeln gründlich waschen, in schmale Streifen schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Schüssel mit etwas Öl vermengen, damit sie schön knusprig werden.

### **- 4 -**

#### Garen im Airfryer:

Die Trennvorrichtung des Airfryer-Korbs einsetzen. Die Kartoffelstreifen auf einer Seite und die panierten Fischstücke auf die andere Seite legen. Bei 200°C für etwa 12-15 Minuten garen, bis beides knusprig und goldbraun ist. Zwischendurch den Korb einmal schütteln, damit alles gleichmäßig gart.



# Airfryer Meeresfrüchte Spieße



15min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 200 g Lachsfilet
- 100 g Muscheln
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Metallspieße

---

## Zubereitung

- 1 -

### Meeresfrüchte marinieren:

Die Garnelen, Lachswürfel und Muscheln in eine Schüssel geben. Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Für etwa 10 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

### Spieße vorbereiten:

Abwechselnd Garnelen, Lachswürfel, Muscheln und Zitronenscheiben auf die Metallspieße stecken. Achte darauf, dass zwischen den Meeresfrüchten und der Zitrone etwas Platz bleibt, damit sie gleichmäßig garen.

- 3 -

### Airfryer vorheizen: Den Airfryer auf 200°C vorheizen.

- 4 -

### Spieße garen:

Die vorbereiteten Spieße in den Airfryer-Korb legen und für etwa 8-10 Minuten bei 200°C garen, bis die Meeresfrüchte durchgegart und leicht gebräunt sind. Je nach Größe der Meeresfrüchte kann die Garzeit leicht variieren, also zwischendurch prüfen. Die Meeresfrüchte-Spieße auf einem Teller anrichten und mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.



# Airfryer Heißer Meeresfrüchte Mix



15min  
Zeit



200°  
Themeratur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 200 g Kabeljaufilet
- 150 g Miesmuscheln
- 1 Zitrone (Saft / Schale)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zitronenpfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren

---

## Zubereitung

- 1 -

Meeresfrüchte marinieren:

Garnelen, Fischfilet und Muscheln in einer Schüssel vermengen. Olivenöl, Paprikapulver, Zitronenpfeffer, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Gut vermischen

- 2 -

Airfryer vorheizen:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die marinierten Meeresfrüchte im Airfryer-Korb verteilen. Bei 200°C für ca. 8-10 Minuten garen, bis die Garnelen rosig und durchgegart sind und der Fisch zart und saftig bleibt. Die Muscheln sollten sich geöffnet haben.

- 3 -

Anrichten:

Die Meeresfrüchte auf einem Teller anrichten und mit frisch gehackten Kräutern garnieren. Ein Spritzer frischer Zitronensaft rundet das Gericht perfekt ab.

- 4 -

Tipp:

Serviere den Meeresfrüchte-Mix mit einem frischen Salat, Reis oder knusprigem Brot für ein vollständiges Gericht.

# Internationale Rezepte





# Airfryer Mediterrane Falafel



15min

Zeit



180°

Thermostat



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 250 g Kichererbsen
  - 1 kleine Zwiebel (gehackt)
  - 3 Knoblauchzehen
  - 1 Bund frische Petersilie
  - 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
  - 1 TL Koriander (gemahlen)
  - 1/2 TL Backpulver
  - 3 EL Mehl (oder Kichererbsenmehl)
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - 2 EL Olivenöl
- Für den Tahini-Dip:**
- 3 EL Tahini
  - 1 EL Zitronensaft
  - 1 Knoblauchzehe

---

## Zubereitung

- 1 -

### Falafel-Masse zubereiten:

Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in einem Mixer zu einer groben Paste verarbeiten. Kreuzkümmel, Koriander, Backpulver, Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen.

- 2 -

### Falafel formen:

Aus der Masse kleine Kugeln (ca. 3 cm Durchmesser) formen und leicht flach drücken. Mit etwas Olivenöl bestreichen, damit sie im Airfryer schön knusprig werden.

- 3 -

### Airfryer vorheizen:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Falafel in den Korb legen (nicht überlappen lassen) und ca. 10-12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

- 4 -

### Tahini-Dip zubereiten:

Während die Falafel im Airfryer sind, alle Zutaten für den Tahini-Dip in einer Schüssel verrühren. Falls der Dip zu dickflüssig ist, etwas mehr Wasser hinzufügen. Dazu passen Fladenbrot, frischer Salat oder ein Hummus-Dip.



# Airfryer Spanische Patatas Bravas



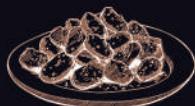
20min

Zeit



200°

Temperatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 600 g Kartoffeln (festkochend)
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 TL Paprikapulver, edelsüß
  - ½ TL Paprikapulver, geräuchert
  - 1 TL Salz
  - ½ TL Knoblauchpulver
  - 200 g passierte Tomaten (für die Sauce)
  - 1 TL Weißweinessig
  - 1 TL Zucker
  - 2 EL Mayonnaise
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Kartoffeln vorbereiten:

Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und in kaltem Wasser einweichen (ca. 10 Minuten). Danach abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.

- 2 -

### Marinieren und garen:

Die Kartoffelwürfel in einer Schüssel mit Olivenöl, edelsüßem und geräuchertem Paprikapulver, Salz und Knoblauchpulver vermengen. In den Airfryer geben und bei 200°C etwa 15–18 Minuten goldbraun und knusprig backen, zwischendurch einmal durchschütteln.

- 3 -

### Bravas-Sauce zubereiten:

Die passierten Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen, mit Weißweinessig, Zucker, Salz und Paprikapulver abschmecken. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt.

- 4 -

### Anrichten:

Die knusprigen Kartoffeln auf Teller geben, mit der warmen Bravas-Sauce beträufeln und mit Mayonnaise garnieren. Optional: Mit gehackter Petersilie bestreuen.



# Airfryer Indische Tandoori Hähnchenspieße



20min  
Zeit



200°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Joghurt (natur, ungesüßt)
- 1 EL Tandoori-Gewürzmischung
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Knoblauchpaste
- 1 TL Ingwerpaste
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 EL Öl
- 150 g Joghurt
- 1 EL Minze (frisch, fein gehackt)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

### - 1 -

Hähnchen marinieren:  
Hähnchenbrust in mundgerechte Würfel schneiden. Joghurt, Tandoori-Gewürz, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpaste, Ingwerpaste, Zitronensaft, Salz und Öl in einer Schüssel verrühren.

### - 2 -

Spieße vorbereiten:  
Die Hähnchenwürfel darin marinieren und mindestens 1 Stunde, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. Die marinierten Hähnchenstücke auf die Airfryer Metallpieße stecken.

### - 3 -

Garen im Airfryer:  
Spieße in den Airfryer legen, sodass sie nicht überlappen. Bei 180°C etwa 12–15 Minuten garen, bis das Fleisch durch ist und leicht gebräunt ist. Zwischendurch einmal wenden.

### - 4 -

Dip zubereiten:  
Joghurt mit gehackter Minze und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tandoori-Spieße mit dem frischen Minzjoghurt-Dip servieren. Als Beilage eignen sich Naan-Brot oder eine leichte Salatbeilage. Für extra Aroma die Spieße vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen!



# Airfryer Griechische Souvlaki



15min

Zeit



190°

Themperatur



4 Stück

Portionen

## Zutaten:

- 500 g Fleisch in Würfel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Für den Dip:
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Gurke, geraspelt und ausgedrückt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehne, gepresst
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung

- 1 -

### Fleisch marinieren:

Fleischwürfel in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.

- 2 -

### Spieße vorbereiten:

Fleischwürfel auf die Spieße stecken und leicht andrücken. Spieße in den Airfryer legen und darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen. Bei 190°C für 10–12 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Fleisch goldbraun ist.

- 3 -

### Dip zubereiten:

Für das Tzatziki die geraspelte Gurke mit Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Im Kühlschrank ziehen lassen.

- 4 -

Die Souvlaki-Spieße mit Tzatziki und Beilagen wie Fladenbrot, Tomaten und Zwiebeln servieren. Mit einem Spritzer frischem Zitronensaft vor dem Servieren verfeinern!



# Airfryer Empanadas mit Hackfleischfüllung



15min  
Zeit



180°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Ei (verquirlt, zum Bestreichen)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Mais aus der Dose (abgetropft)
- 8 Teigscheiben (fertiger Empanadateig oder Blätterteig)

---

## Zubereitung

- 1 -

Hackfleischfüllung zubereiten:

In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, dann das Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Mais sowie Salz und Pfeffer einrühren.

- 2 -

Empanadas formen:

Teigscheiben auslegen, etwas Hackfleischmischung in die Mitte geben. Die Ränder mit Wasser befeuchten, zusammenklappen und die Kanten gut andrücken.

- 3 -

Bestreichen:

Die Empanadas mit dem verquirlten Ei bestreichen, damit sie beim Backen goldbraun werden.

- 4 -

Airfryer backen:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Empanadas 10–12 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Mit einem frischen Dip aus Sauerrahm, Limettensaft und gehacktem Koriander servieren.



# Airfryer Tandoori Hähnchen



20min

Zeit



180°

Temperatur



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust oder -keulen (ohne Haut, in Stücke geschnitten)
- 200 g Joghurt (natur)
- 1 EL Tandoori-Gewürzmischung
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz nach Geschmack

---

## Zubereitung

- 1 -

Marinade vorbereiten:

Joghurt, Tandoori-Gewürzmischung, Paprikapulver, Garam Masala, Kurkuma, Knoblauch, Zitronensaft, Öl und Salz in einer Schüssel vermengen.

- 2 -

Hähnchen marinieren:

Die Hähnchenstücke in die Marinade geben, gut vermischen und mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

- 3 -

Airfryer garen:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die marinierten Hähnchenstücke in den Korb legen und 15–18 Minuten garen, bis sie zart und leicht knusprig sind. Zwischendurch einmal wenden.

- 4 -

Servieren:

Mit frischen Kräutern und Zitronenscheiben garnieren. Dazu passen Naan-Brot und ein frischer Joghurt-Dip mit Minze.



# Airfryer

## Indonesische Satay Hähnchenspieße



15min  
Zeit



180°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

### Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Erdnussöl
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Korianderpulver
- 150 ml Kokosmilch
- 2 EL Erdnussbutter (cremig)
- 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

- 1 -

#### Hähnchen marinieren:

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Sojasoße, Erdnussöl, Knoblauch, Kurkuma, Korianderpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Hähnchenstücke hinzufügen. Vermengen.

- 2 -

#### Spieße vorbereiten:

Hähnchenstücke auf die Airfryer Metallspieße stecken. Spieße in den Airfryer legen und bei 180°C etwa 12–15 Minuten garen, bis das Hähnchen durchgegart und leicht gebräunt ist. Zwischendurch wenden.

- 3 -

#### Erdnusssoße zubereiten:

Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Erdnussbutter, Limettensaft, und nach Geschmack Salz einrühren. Bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Soße cremig ist.

- 4 -

Die Satay-Spieße mit der warmen Erdnusssoße servieren. Mit Limettenspalten oder gehacktem Koriander garnieren, falls gewünscht. Für ein authentisches indonesisches Flair, serviere die Spieße mit gedämpftem Jasminreis oder frischem Gurkensalat.

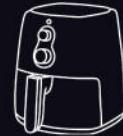


# Airfryer

## Afrikanische Peri Peri Hähnchen



25min  
Zeit



200°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

### Zutaten:

- 800 g Hähnchenflügel
- 2 EL Peri-Peri-Soße ( Chilisauc9
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Honig (optional,
- 1 TL frischer Koriander oder Petersilie

---

### Zubereitung

- 1 -

Hähnchenflügel marinieren:

Hähnchenflügel waschen. In einer Schüssel Peri-Peri-Soße, Zitronensaft, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Hähnchenflügel hinzufügen und mit Marinade bedecken.

- 2 -

Airfryer-Garen:

Die marinierten Flügel in den Korb des Airfryers legen, darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen. Bei 200°C etwa 18–20 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

- 3 -

Optional karamellisieren:

Für eine leichte Süße die Hähnchenflügel in den letzten 5 Minuten mit etwas Honig bestreichen und weitergaren. Die Flügel auf einer Platte anrichten und mit gehacktem frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

- 4 -

Tipp:

Serviere die Peri-Peri-Hähnchenflügel mit Beilagen wie Süßkartoffelpommes, Maiskolben oder einem scharfen afrikanischen Tomatensalat. Ein Joghurt-Minz-Dip hilft, die Schärfe auszugleichen.



# Airfryer Buffalo Blumenkohl Wings



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 100 g Mehl
- 100 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- 100 ml Buffalo-Sauce (oder scharfe BBQ-Sauce)
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Joghurt (für den Dip)

## Zubereitung

- 1 -

### Blumenkohl panieren:

Mehl, Pflanzenmilch, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Die Blumenkohlröschen darin wälzen, bis sie gut bedeckt sind.

- 2 -

### Blumenkohl im Airfryer garen:

Die paniereten Blumenkohlröschen bei 180°C für 10–12 Minuten knusprig backen.

- 3 -

### Buffalo-Sauce vorbereiten:

Buffalo-Sauce mit Honig und Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermischen. Die fertig gebackenen Blumenkohlröschen damit bestreichen und für weitere 5 Minuten bei 200°C im Airfryer backen.

- 4 -

### Dip zubereiten:

Joghurt mit etwas Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft vermischen. Die Buffalo Blumenkohl-Wings mit dem Joghurt-Dip servieren und mit Selleriestangen oder Karottensticks anrichten.



# Airfryer Norwegische Kartoffel Lefse



10min

Zeit



180°

Thermostat



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Mehl
- plus etwas Mehl zum Ausrollen
- 50 g Butter, geschmolzen
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 TL Kardamom (optional)
- 1 TL Öl (zum Bestreichen)
- 200 g Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- 1 EL Dill, gehackt

---

## Zubereitung

- 1 -

Kartoffelteig vorbereiten:

Die Kartoffeln schälen, kochen und anschließend zu einem feinen Püree stampfen. Abkühlen lassen. Mehl, geschmolzene Butter, Salz, Zucker zum Kartoffelpüree geben und zu einem glatten Teig verkneten.

- 2 -

Lefse formen:

Den Teig in 8 gleich große Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 2-3 mm). Jede Lefse leicht mit Öl einpinseln und bei 180°C im Airfryer 3-4 Minuten pro Seite backen, bis sie goldbraun sind.

- 3 -

Belag vorbereiten:

Den Frischkäse cremig rühren und nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die warmen Lefse mit Frischkäse bestreichen, Räucherlachs darauflegen und mit Dill bestreuen. Optional können die Lefse aufgerollt und in Scheiben geschnitten werden.

- 4 -

Tipp:

Lefse sind vielseitig einsetzbar – als herzhafter Snack oder leichtes Hauptgericht. Für eine süße Variante kannst du statt Lachs und Frischkäse Butter, Zimt und Zucker verwenden. Sie schmecken am besten frisch und warm direkt aus dem Airfryer!

# Vegetarisch und Vegan





# Airfryer Griechisches Ofengemüse



15min  
Zeit



180°  
Thermostat



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Möhren, in Stifte geschnitten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 kleine Zucchini
- 130 g weiße Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Gyrosgewürz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung des Gemüses:

Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Paprika, Zucchini und Zwiebeln in gleichmäßige Stücke teilen, damit alles gleichzeitig gar wird. Die Champignons putzen und Knoblauch fein hacken.

- 2 -

### Würzen und Vorheizen:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. In einer großen Schüssel das Gemüse (außer den Möhren) mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen. Den gehackten Knoblauch mit dem Gyrosgewürz und dem restlichen Esslöffel Olivenöl in einer Schüssel mischen.

- 3 -

Garen im Airfryer:  
Zuerst die Möhren in den Airfryer geben und bei 180°C 5 Minuten garen. Anschließend das restliche vorbereitete Gemüse hinzufügen und für weitere 10 Minuten garen. Zwischendurch den Korb herausholen und gut durchschütteln, damit alles gleichmäßig bräunt.

- 4 -

### Letzter Schliff:

Das Knoblauch-Würzöl unter das Gemüse mischen, die Temperatur auf 200°C erhöhen und alles noch einmal 5 Minuten garen, bis das Gemüse herrlich knusprig und aromatisch ist.



# Airfryer Knusprige Gemüse Bratlinge



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 200 g Kartoffeln, geschält und gerieben
- 100 g Karotten, geschält und gerieben
- 1 kleine Zucchini
- 50 g Mais
- 2 EL Frühlingszwiebeln
- 50 g geriebener Käse
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl zum Einpinseln

## Zubereitung

- 1 -

### Gemüse vorbereiten:

Die geriebenen Kartoffeln, Karotten und Zucchini in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

- 2 -

### Masse anrühren:

In einer großen Schüssel das vorbereitete Gemüse, Mais, Frühlingszwiebeln, geriebenen Käse und Semmelbrösel mischen. Das Ei hinzufügen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer formbaren Masse verkneten. Falls die Mischung zu feucht ist, weitere Semmelbrösel hinzufügen.

- 3 -

### Bratlinge formen:

Aus der Masse 4 gleich große Bratlinge formen. Achte darauf, dass sie nicht zu dick sind, damit sie gleichmäßig durchgaren. Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die Bratlinge mit etwas Olivenöl einpinseln, um eine knusprige Kruste zu erzielen.

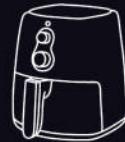
- 4 -

Die Bratlinge in den Airfryer-Korb legen und 10 Minuten bei 200°C garen. Danach vorsichtig wenden und weitere 5–7 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

# Airfryer Gefüllte Paprika



20min  
Zeit



180°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 4 große Paprikaschoten
- 150 g gekochter Reis
- 200 g passierte Tomaten
- 150 g Feta-Käse, gewürfelt
- 100 g Mais
- 1 kleine Zucchini, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

- 1 -

### Paprikaschoten vorbereiten:

Die Paprikaschoten waschen und den oberen Deckel abschneiden. Kerne und weiße Häutchen im Inneren entfernen. Den Deckel beiseitelegen.

- 2 -

### Füllung zubereiten:

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchiniwürfel und Mais hinzufügen und kurz anbraten. Den gekochten Reis und die passierten Tomaten einrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Hälfte des Fetas unterheben.

- 3 -

### Paprika füllen:

Die vorbereiteten Paprikaschoten mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Die Paprikadeckel wieder aufsetzen. Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Paprikaschoten mit dem restlichen Olivenöl einpinseln.

- 4 -

Die Paprikaschoten in den Airfryer-Korb setzen und 15 Minuten bei 180°C garen. Anschließend die Deckel abnehmen, den restlichen Feta auf die Füllung streuen und weitere 5 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



# Airfryer Gefüllte Zucchini



20min  
Zeit



180°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 große Zucchini, längs halbiert
- 100 g gekochter Reis / Quinoa
- 100 g Feta, zerbröselt
- 1 Tomate, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL geriebener Käse

---

## Zubereitung

- 1 -

### Zucchini vorbereiten:

Die Zucchinihälften aushöhlen, sodass ein Rand von etwa 0,5 cm stehen bleibt. Das Fruchtfleisch fein hacken und beiseitestellen.

- 2 -

### Füllung zubereiten:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie das gehackte Zucchinifruchtfleisch darin anbraten. Reis oder Quinoa, Tomatenwürfel, Feta und Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen.

- 3 -

### Zucchini füllen:

Die Füllung gleichmäßig in die Zucchinihälften geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die gefüllten Zucchini in den Korb legen und ca. 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

- 4 -

Servieren:  
Genießen Sie die gefüllten Zucchini warm, am besten mit einem frischen Joghurt-Dip oder einem knackigen Salat. Ein mediterraner Genuss für die ganze Familie!

# Airfryer Gerösteter Blumenkohl



20min  
Zeit



200°  
Therperatur



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Thymian oder Rosmarin
- ½ TL Kurkuma optional für Farbe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL geriebener Parmesan
- Zitronenscheiben zum Servieren

## Zubereitung

- 1 -

### Blumenkohl vorbereiten:

Die Blumenkohlröschen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Thymian, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermengen. Alle Röschen sollten gut bedeckt sein.

- 2 -

### Airfryer vorheizen:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die Röschen gleichmäßig im Korb verteilen. Achten Sie darauf, dass sie nicht übereinanderliegen, damit sie schön knusprig werden.

- 3 -

### Rösten:

Für 12–15 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.

- 4 -

### Verfeinern:

Optional: Nach dem Rösten mit Parmesan bestreuen und für weitere 2 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Den gerösteten Blumenkohl sofort mit frischen Zitronenscheiben servieren. Er passt hervorragend zu Joghurt-Dips oder einfach pur als gesunde Snack-Alternative.

# Airfryer

## Vegane Gemüse Bällchen



15min  
Zeit



180°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen



### Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 150 g geraspelte Karotten
- 100 g Zucchini, fein gerieben
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Mehl
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl (optional)

### Zubereitung

#### Masse vorbereiten: - 1 -

Die Kichererbsen in einer großen Schüssel mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Geraspelte Karotten, Zucchini, Zwiebel, Haferflocken, Mehl, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Knoblauch hinzufügen. Alles gut vermischen, bis eine feste Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

#### Bällchen formen:

Aus der Masse kleine Bällchen formen (etwa in Walnussgröße). Falls die Masse zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.

- 3 -

#### Airfryer vorbereiten:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Die Gemüse-Bällchen auf einem Stück Backpapier oder direkt im Korb verteilen, darauf achten, dass sie sich nicht berühren.

- 4 -

#### Bällchen backen:

Die Bällchen 10–12 Minuten bei 180°C backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Für extra Knusprigkeit optional mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Gemüse-Bällchen mit einem veganen Dip wie Hummus, Guacamole oder einem Joghurtersatz servieren. Sie eignen sich auch perfekt als Füllung für Wraps oder als Topping

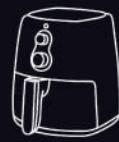


# Airfryer Gefüllte Auberginenhälften



20min

Zeit



180°

Thermostat



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 100 g Kirschtomaten, geviertelt
- 50 g gekochter Reis oder Quinoa
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- Frische Petersilie zum Garnieren

---

## Zubereitung

### - 1 -

#### Auberginen vorbereiten:

Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel herausschaben, sodass ein etwa 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch fein hacken und beiseitestellen.

### - 2 -

#### Füllung zubereiten:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch glasig dünsten. Paprika und das gehackte Auberginenfleisch hinzufügen und 5 Minuten anbraten.

### - 3 -

#### Auberginen füllen:

Kirschtomaten, Tomatenmark, gekochten Reis oder Quinoa, Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer einrühren. Alles gut vermengen und kurz köcheln lassen. Die Auberginenhälften mit der vorbereiteten Gemüsefüllung großzügig füllen.

### - 4 -

#### Im Airfryer garen:

Den Airfryer auf 180°C vorheizen.

Die gefüllten Auberginenhälften in den Airfryer legen und 12–15 Minuten backen, bis die Auberginen zart und die Füllung leicht gebräunt ist.



# Airfryer Geröstete Süßkartoffelspalten



20min  
Zeit



190°  
Themperatur



3 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 reife Avocado
- Saft einer halben Limette
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL pflanzlicher Joghurt
- Frische Kräuter

---

## Zubereitung

- 1 -

Süßkartoffeln vorbereiten:

Die Süßkartoffeln gründlich waschen (nach Belieben schälen) und in gleichmäßige Spalten schneiden. Die Spalten in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

- 2 -

Süßkartoffeln garen:

Den Airfryer auf 190°C vorheizen. Die Süßkartoffelspalten in den Airfryer legen und 15–18 Minuten knusprig backen. Zwischendurch einmal schütteln, damit sie gleichmäßig garen.

- 3 -

Avocado-Dip zubereiten:

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit Limettensaft, gehacktem Knoblauch und pflanzlichem Joghurt pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Kräutern abschmecken.

Im Airfryer garen:

- 4 -

Den Airfryer auf 180°C vorheizen.

Die gefüllten Auberginenhälften in den Airfryer legen und 12–15 Minuten backen, bis die Auberginen zart und die Füllung leicht gebräunt ist. Die knusprigen Süßkartoffelspalten zusammen mit dem Avocado-Dip anrichten.

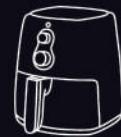


# Airfryer Mediterrane Gemüsespieße



15min

Zeit



180°

Thermostat



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 große Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 große Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

Gemüse vorbereiten:

Aubergine, Zucchini, Tomate, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Auberginenstücke mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen, dann abtupfen, um Bitterstoffe zu entfernen.

- 2 -

Marinieren:

Olivenöl mit gehacktem Knoblauch, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Das gesamte Gemüse in die Marinade geben und gut vermengen.

- 3 -

Spieße zusammenstellen:

Das marinierte Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Den Airfryer auf 180°C vorheizen.

- 4 -

Garen:

Die Spieße in den Airfryer legen und 10–12 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist und leicht gebräunt. Nach der Hälfte der Zeit einmal drehen. Die Gemüsespieße mit frischen Kräutern bestreuen und mit einer Beilage wie Hummus oder Pesto servieren.



# Airfryer Gemüse Kofta Spieße



20min  
Zeit



180°  
Therperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln, gekocht
  - 1 Karotte, fein geraspelt
  - 100 g Blattspinat, blanchiert
  - 50 g Erbsen (frisch oder TK)
  - 2 EL Kichererbsenmehl
  - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
  - 1 TL Ingwerpaste
  - 1 TL Garam Masala
  - 1 TL Kreuzkümmel
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - 1 EL Pflanzenöl (zum Bestreichen)
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Kofta-Masse vorbereiten:

Gekochte Kartoffeln, Karotte, Spinat und Erbsen in einer großen Schüssel vermengen.

Kichererbsenmehl, Knoblauch, Ingwer, Garam Masala, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles zu einer festen Masse kneten.

- 2 -

### Spieße formen:

Die Masse in vier gleich große Portionen teilen. Jede Portion um einen Metallspieß formen, sodass längliche, gleichmäßige Kofta entstehen. Den Airfryer auf 180°C vorheizen.

- 3 -

### Garen im Airfryer:

Die Kofta-Spieße leicht mit Öl bestreichen und in den Airfryer legen.

Für 12-15 Minuten garen, dabei einmal wenden, bis die Spieße goldbraun und knusprig sind.

- 4 -

Mit einem erfrischenden Minz-Joghurt-Dip, Naan-Brot oder Reis servieren. Ein Spritzer frische Zitrone und gehackter Koriander runden das Gericht perfekt ab.

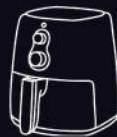


# Airfryer Gefüllte Champignons



15min

Zeit



180°

Thermostat



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 12 mittelgroße Champignons
- 1/4 Tasse Frischkäse
- 1/4 Tasse Mozzarella (gerieben)
- 1 Tomate (klein gewürfelt)
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Olivenöl
- Frische Basilikumblätter (gehackt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung der Füllung:

In einer kleinen Schüssel den Frischkäse, Mozzarella, gewürfelte Tomaten, Balsamico-Essig, Olivenöl und Basilikum vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 -

Champignons füllen:

Die Champignonköpfe mit der Füllung befüllen und auf den Airfryer-Korb legen.

- 3 -

Airfryer:

Bei 180°C für ca. 8-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Pilze zart sind.

- 4 -

Servieren:

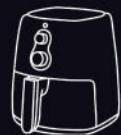
Mit zusätzlichem frischen Basilikum garnieren und warm genießen. Diese gefüllten Champignons sind ein perfektes vegetarisches Fingerfood!



# Airfryer Knusprige Mozzarella Sticks



10min  
Zeit



200°  
Thermostat



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Mozzarella (in Sticks geschnitten)
- 1/2 Tasse Mehl
- 1 Ei (leicht verquirlt)
- 1 Tasse Paniermehl
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1-2 EL Olivenöl (optional)

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung:

Die Mozzarella-Sticks in Mehl wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in der Paniermehl-Oregano-Mischung wälzen. Achte darauf, dass die Sticks gleichmäßig paniert sind.

- 2 -

### Airfryer:

Die panierten Mozzarella-Sticks leicht mit Olivenöl besprühen und in den Airfryer-Korb legen. Bei 200°C für ca. 6-8 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

- 3 -

### Servieren:

Sofort mit einer Marinara-Sauce oder einem anderen Dip deiner Wahl servieren.

- 4 -

### Tipp für Extra-Crispiness:

Wenn du besonders knusprige Mozzarella-Sticks möchtest, paniere sie doppelt. Das bedeutet, dass du die Sticks zuerst in Mehl, dann im Ei und wieder im Paniermehl wälzt. Wenn du diesen Schritt wiederholst, erhältst du eine dicke, noch knusprigere Schicht, die beim Backen im Airfryer goldbraun und perfekt wird.



# Airfryer Gemüse Quiche



15min  
Zeit



180°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 ml Sahne
- 1/2 Tasse geriebener Käse
- 1 Tasse fertiger Blätterteig
- 1/4 Tasse Zwiebel (gehackt) oder Mürbeteig
- 1 TL italienische Kräuter

---

## Zubereitung

### **- 1 -**

#### Vorbereitung:

Das Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne leicht anbraten, bis es weich wird. Die Zwiebel ebenfalls anbraten.

### **- 2 -**

#### Mischung zubereiten:

In einer Schüssel die Eier, Sahne, geriebenen Käse und italienische Kräuter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das angebratene Gemüse unterrühren.

### **- 3 -**

#### Quiche formen:

Den Blätterteig oder Mürbeteig in kleine Quiche-Förmchen oder Muffinförmchen legen. Die Gemüse-Ei-Mischung gleichmäßig in die Förmchen gießen.

### **- 4 -**

#### Airfryer:

Die Quiches bei 180°C für 12-15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun und die Füllung gestockt ist. Die Quiches warm oder kalt servieren – ideal als Snack oder leichte Mahlzeit!

A photograph of two golden-brown fried aubergine slices on a wooden board, garnished with fresh green salad leaves. A white napkin with a blue border is visible in the background.

# Airfryer Auberginen Schnitzel



15min

Zeit



180°

Temperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 große Aubergine
- 2 Eier
- 1 Tasse Paniermehl
- 1/2 Tasse geriebener Parmesan
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl (zum Besprühen)

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Nach 10 Minuten mit Küchenpapier abtupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

- 2 -

Panieren:

Die Auberginenscheiben zuerst in Ei tauchen, dann in einer Mischung aus Paniermehl, Parmesan, Oregano sowie Salz und Pfeffer wälzen.

- 3 -

Airfryer:

Die panierten Auberginenscheiben in den Airfryer-Korb legen, leicht mit Olivenöl besprühen und bei 180°C für 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

- 4 -

Servieren:

Mit einer Tomatensauce oder einem frischen Salat servieren.



# Airfryer Mini Melanzani Pizza



15min

Zeit



180°

Themperatur



2 Stück

Portionen

## Zutaten:

- 2 kleine Auberginen
- Frische Basilikumblätter
- 1/2 Tasse Tomatensauce
- Paprika
- 1/2 Tasse Mozzarella
- 1/4 Tasse Parmesan (optional)
- 1 TL Oregano

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung:

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit austreten kann. Abtupfen.

- 2 -

### Belegen:

Die Auberginescheiben mit Tomatensauce bestreichen, Mozzarella, Paprika und Parmesan darauf verteilen und mit Oregano würzen.

- 3 -

### Airfryer:

Die Auberginen-Pizzen in den Airfryer legen und bei 180°C für 10-12 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Aubergine weich ist.

- 4 -

### Servieren:

Mit frischen Basilikumblättern garnieren und warm genießen.



# Airfryer Falafel mit Tahini Dip



15min

Zeit



200°

Temperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1-2 EL Mehl (je nach Konsistenz)
- 1/4 Tasse frische Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/4 Tasse Zwiebel (gehackt)
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Koriander (gemahlen)
- 2 EL Olivenöl (zum Besprühen)

---

## Zubereitung

- 1 -

Falafel-Mischung:

Kichererbsen, Petersilie, Zwiebel, Kreuzkümmel und Koriander in einer Küchenmaschine zu einer groben Masse pürieren. Mit Mehl, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Masse zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.

- 2 -

Formen:

Aus der Mischung kleine Bällchen oder Patties formen.

- 3 -

Airfryer:

Die Falafel mit Olivenöl besprühen und bei 200°C für 12-15 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

- 4 -

Tahini-Dip:

Tahini, Zitronensaft, Wasser und etwas Salz verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit dem Tahini-Dip servieren und genießen!



# Airfryer Kartoffelrösti



15min  
Zeit



180°  
Thermostat



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 Zwiebel
- 1 Ei (optional)
- 1/4 Tasse Mehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 TL Paprikapulver
- Olivenöl (zum Besprühen)

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Zwiebel ebenfalls fein reiben. Die geraspelten Kartoffeln in ein Tuch wickeln und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

- 2 -

Teig herstellen:

Die geraspelten Kartoffeln und Zwiebeln mit Ei, Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

- 3 -

Formen:

Die Kartoffelmischung in kleine Portionen teilen und zu flachen Rösti formen.

- 4 -

Airfryer:

Die Rösti leicht mit Olivenöl besprühen und bei 180°C für 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit einem Klecks saurer Sahne oder Apfelmus servieren.



# Airfryer Rotkohl mit Apfel und Walnüssen



15min  
Zeit



180°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Rotkohl  
(in feine Streifen geschnitten)
- 1 Apfel (gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Ahornsirup oder Honig  
(optional)
- 1/2 Tasse Walnüsse  
(gehackt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Balsamico-Essig  
(optional)

---

## Zubereitung

- 1 -

Rotkohl und Apfel vorbereiten:

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Den Apfel entkernen und würfeln. Als du eine zusätzliche Süße und Frische willst, kann der Apfel auch in dünne Scheiben geschnitten werden.

- 2 -

Würzen:

In einer großen Schüssel den geschnittenen Rotkohl mit Olivenöl, Zimt, Salz, Pfeffer und Ahornsirup (oder Honig) gut vermengen.

- 3 -

Airfryer:

Die Rotkohl-Mischung in den Airfryer-Korb legen und bei 180°C für 12-15 Minuten garen. Zwischendurch einmal umrühren oder schütteln, damit der Kohl gleichmäßig gart.

- 4 -

Walnüsse hinzufügen:

In den letzten 5 Minuten der Garzeit die Walnüsse hinzufügen, damit sie geröstet werden. Den Rotkohl aus dem Airfryer nehmen und nach Belieben mit Balsamico-Essig beträufeln. Warm servieren.



# Airfryer Kürbiswürfel mit Kichererbsen und Feta



20min  
Zeit



180°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 1 Dose Kichererbsen
- 200 g Feta (in Würfel)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Frische Petersilie oder Koriander
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Zimt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Honig oder Ahornsirup

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereiten:

Kürbis entkernen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen und gut abspülen. Falls du besonders knusprige Kichererbsen möchtest, tupfe sie mit einem Küchentuch trocken.

- 2 -

### Würzen:

Den Kürbis und die Kichererbsen in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer vermengen.

- 3 -

### Airfryer:

Die Kürbiswürfel und Kichererbsen gleichmäßig im Airfryer-Korb verteilen. Bei 180°C für 15-20 Minuten garen, dabei einmal schütteln oder umrühren, damit alles gleichmäßig bräunt.

- 4 -

### Feta hinzufügen:

Nach der Garzeit den gewürfelten Feta über das Gemüse streuen und nochmals für 3-4 Minuten im Airfryer garen, bis der Feta leicht schmilzt. Das Gericht auf eine Platte oder Teller anrichten, nach Belieben mit etwas Honig oder Ahornsirup beträufeln und mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.



# Airfryer Ofenkartoffeln mit Kräuterquark



30min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 250 g Quark
- 2 EL frische Kräuter
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl (für den Quark)
- 1 kleine Knoblauchzehe

---

## Zubereitung

- 1 -

### Kartoffeln vorbereiten:

Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren (bei größeren Kartoffeln auch vierteln). Die Kartoffeln mit Olivenöl, Rosmarin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

- 2 -

### Airfryer:

Die Kartoffeln im Airfryer bei 200°C für 20-25 Minuten garen, dabei einmal schütteln, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

- 3 -

### Kräuterquark:

Quark mit Zitronensaft, Olivenöl, den gehackten Kräutern und eventuell zerdrücktem Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

### Servieren:

Kartoffeln mit dem Kräuterquark servieren. Um die Kartoffeln noch knuspriger zu machen, kannst du sie vor dem Garen im Airfryer für etwa 10-15 Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend gut abtrocknen. Dies hilft, die Stärke aus den Kartoffeln zu entfernen und sorgt für eine extra knusprige Textur.

# Brot Rezepte





# Airfryer Rustikales Brot



30min  
Zeit



200°  
Therperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 EL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 350 g Weizenmehl
- 150 g Joghurt
- 150 g Roggenmehl
- 1 EL Honig
- 1 Pck. Trockenhefe
- 2 EL Essig
- 1 Prise Zucker
- Etwas Mehl zum Bestäuben

---

## Zubereitung

- 1 -

Teig ansetzen:

In einer großen Schüssel die trockenen Zutaten (Weizenmehl, Roggenmehl, Trockenhefe, Salz und Zucker) miteinander vermengen. Lauwarmes Wasser, Joghurt, Honig und Essig hinzugeben und mit einem Löffel oder den Händen zu einem Teig vermischen.

- 2 -

Ruhen:

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden ruhen lassen, bis er sein Volumen deutlich vergrößert hat.

- 3 -

Backform vorbereiten:

Nach der Ruhezeit den Teig vorsichtig in die Backform des Airfryers legen, ohne ihn erneut zu kneten. Die Oberfläche des Teigs leicht mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer einige Schnitte einritzen, um dem Brot eine schöne Struktur zu geben.

- 4 -

Backen im Airfryer:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen. Die Backform mit dem Brot in den Airfryer geben und für 30 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist. Das Brot nach dem Backen aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.



# Airfryer Joghurt Krustenbrot



30min  
Zeit



200°  
Temperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 EL Salz
- 350 g Weizenmehl
- 150 g Roggenmehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 240 ml lauwarmes Wasser
- 100 g Joghurt (3,5 %)
- 1 EL Honig
- 1 TL Anis (optional)
- 2 EL Essig

---

## Zubereitung

- 1 -

Teig vorbereiten:

Mehle mit Salz mischen, eine Mulde formen, Hefe hineinbröseln, Zucker darüberstreuen und Wasser einfüllen. Vorsichtig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Kneten und gehen lassen:

Joghurt, Honig, Anis und Essig hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Abgedeckt 90 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

- 3 -

Formen und backen:

Teig zu einem Laib formen, auf Backpapier legen, einschneiden und mit Mehl bestäuben. Im Airfryer bei 200°C 30 Minuten backen.

- 4 -

Abkühlen lassen und genießen:

Das fertige Brot mindestens 30 Minuten abkühlen lassen, bevor es angeschnitten wird. So bleibt die Krume perfekt saftig und das Brot behält seine Struktur.



# Airfryer Knoblauchbrot



10min  
Zeit



190°  
Themperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 EL frischer Knoblauch (gehackt)
- 1 Handvoll frische Petersilie (gehackt)
- 1,5 EL weiche Butter
- 100 g geriebener Käse
- 1 kleines Baguette

---

## Zubereitung

- 1 -

Zubereitung:

Heize den Airfryer auf 190°C vor. Vermische Knoblauch, Petersilie, Butter und Käse in einer Schüssel.

- 2 -

Baguette vorbereiten:

Schneide das Baguette in Scheiben und bestreiche jede Scheibe großzügig mit der Kräuter-Käse-Butter.

- 3 -

Backen:

Lege die Brotscheiben in den Korb des Airfryers und backe sie für ca. 6 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Überprüfe nach der Hälfte der Zeit und streue bei Bedarf etwas mehr Käse darüber.

- 4 -

Servieren:

Genieße das Knoblauchbrot warm – ideal als Snack, Beilage oder Vorspeise!



# Airfryer Knuspriges Körner Brot



30min  
Zeit



200°  
Temperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 250 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 2 TL Brotgewürz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 0,5 Würfel frische Hefe (ca. 21 g)
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sesam
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Kerne Deiner Wahl

---

## Zubereitung

- 1 -

Hefemischung vorbereiten:

Löse die Hefe und den Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auf. Lass die Mischung etwa 5 Minuten stehen, bis sie leicht schäumt. Vermische in einer großen Schüssel Mehl, Salz und Brotgewürz. Forme eine Mulde in der Mitte und gieße die Hefemischung hinein. Knete den Teig.

- 2 -

Teig ruhen lassen:

Forme den Teig zu einem Laib und lass ihn an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen, bis er sich verdoppelt hat. Bestreue den Teig mit Sesam und Sonnenblumenkernen, um eine knusprige Kruste zu erhalten.

- 3 -

Backen:

Lege den Brotlaib auf ein kleines Stück Backpapier in den Airfryer. Backe das Brot bei 200°C für 20–25 Minuten, bis es goldbraun ist. Die genaue Backzeit kann je nach Gerät variieren.

- 4 -

Fertigstellen:

Prüfe mit einem Holzstäbchen, ob das Brot durchgebacken ist. Es sollte hohl klingen, wenn du auf die Unterseite klopfst. Lass das Brot auf einem Gitter auskühlen, bevor du es anschneidest.



# Airfryer Baguette Brötchen



25min  
Zeit



190°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 250g Weizenmehl (Typ 550)
- 9g Brötchenbackmittel
- 3g Trockenhefe
- 165ml Wasser (ca. 25°C)
- 8g Brotgewürz Bärlauch (oder andere Kräuter)

---

## Zubereitung

Teig vorbereiten:

**- 1 -**

Mehl, Backmittel, Hefe und Gewürze vermengen, Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen und anschließend in 4 längliche Brötchen formen.

Brötchen ruhen lassen:

**- 2 -**

Die geformten Brötchen weitere 60 Minuten gehen lassen.

Backen:

**- 3 -**

Brötchen bei 190°C ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse backen, bei Bedarf mit Alufolie abdecken.

**- 4 -**

Restliche Brötchen backen:

Die übrigen Brötchen auf die gleiche Weise backen. Achte darauf, den Teig beim Formen nicht zu drücken, um die Fluffigkeit zu erhalten.



# Airfryer Schnelle Brotchips



5min  
Zeit



170°  
Themperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200g altbackenes Brot (z. B. Baguette oder Ciabatta)
- 1 TL Salz
- 50 ml Olivenöl

---

## Zubereitung

- 1 -

Brot schneiden:

Altbackenes Brot in ca. 2-3 mm dicke Scheiben schneiden.

- 2 -

Brot würzen:

Die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen

- 3 -

Brot rösten:

Die Brotscheiben in den Airfryer legen und bei 170°C für 3-4 Minuten rösten, zwischendurch kontrollieren.

- 4 -

Servieren:

Die fertigen Chips aus der Heißluftfritteuse nehmen und genießen. Verfeinere die Chips mit weiteren Gewürzen wie Paprika, Curry, Kurkuma, Oregano oder Knoblauch, um noch mehr Geschmack zu erzielen.



# Airfryer Focaccia mit Zitrone Pflaume



25min  
Zeit



200°  
Temperatur



5 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500g Weizenmehl (Typ 550)
- 10g Trockenhefe
- 300ml warmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 1,5 TL Salz
- 60ml Olivenöl
- 1-2 Zweige frischer Rosmarin
- Schale einer halben Zitrone
- 1 TL grobes Meersalz

---

## Zubereitung

- 1 -

### Teig ansetzen:

Hefe, Zucker und warmes Wasser vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Mehl und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

- 2 -

### Focaccia formen:

Den Teig in kleine Portionen teilen und auf ein Blech legen, mit den Händen flach drücken und mit Olivenöl beträufeln. Vertiefungen mit den Fingern eindrücken.

- 3 -

### Topping:

Zitronenschale, Pflaumen und Rosmarin darauf verteilen, mit Meersalz bestreuen und 20 Minuten ruhen lassen.

- 4 -

### Backen:

Bei 200°C 20-25 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden und nach Belieben mit Olivenöl beträufeln.

Tipp: Variiere die Focaccia mit getrockneten Tomaten oder Oliven für zusätzlichen Geschmack.



# Airfryer Oliven Brot



30min  
Zeit



200°  
Thermostat



5 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 400g Weizenmehl (Typ 550)
- 50g grüne und schwarze Oliven
- 10g Trockenhefe
- 2 TL frischer Thymian (gehackt)
- 250ml warmes Wasser
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1,5 TL Salz

---

## Zubereitung

### - 1 -

#### Teig vorbereiten:

Hefe, Zucker und warmes Wasser in einer Schüssel vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Mehl und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.

### - 2 -

#### Oliven und Kräuter hinzufügen:

Die Oliven, den Thymian und den Knoblauch in den Teig einarbeiten. Olivenöl hinzufügen und weiter kneten, bis der Teig weich und elastisch ist. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

### - 3 -

#### Brot formen:

Den Teig auf ein Backblech legen, zu einem Laib formen und leicht flach drücken. Nochmals 20 Minuten gehen lassen.

### - 4 -

#### Backen:

Bei 200°C für 25-30 Minuten backen, bis das Brot goldbraun und durchgebacken ist. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Perfekt zu Olivenöl, Dips oder als Beilage zu Salaten. Du kannst das Brot auch mit etwas Parmesan bestreuen, bevor du es backst, für eine extra würzige Note.



# Airfryer Brot mit Haferflocken



25min  
Zeit



180°  
Themperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 300g Weizenmehl (Typ 550)
- 50g Haferflocken (plus extra zum Bestreuen)
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 200ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

---

## Zubereitung

- 1 -

Teig vorbereiten:

Mehl, Haferflocken, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Wasser und Olivenöl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

- 2 -

Teig gehen lassen:

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Den Teig leicht durchkneten, zu einem runden Laib formen und mit Haferflocken bestreuen.

- 3 -

Brot backen:

Den Teig in den Airfryer legen (auf Backpapier und bei 180°C für 20-25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit prüfen, ob die Oberfläche zu dunkel wird – falls nötig, mit Alufolie abdecken.

- 4 -

Servieren:

Das Brot abkühlen lassen und genießen – perfekt zu Butter, Marmelade oder herzhaften Belägen! Für mehr Aroma kannst du dem Teig Kräuter wie Rosmarin oder Thymian hinzufügen. Probier auch Variationen mit Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen für einen nussigen Geschmack.



# Airfryer Feta Oliven Laib



30min  
Zeit



180°  
Themeratur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 300g Weizenmehl (Typ 550)
- 7g Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 200ml lauwarmes Wasser
- 50ml Olivenöl
- 100g Feta (zerbröselt)
- 50g schwarze Oliven
- 1 EL frischer Oregano (gehackt)
- 1 TL Knoblauchpulver (optional)

---

## Zubereitung

- 1 -

Teig vorbereiten:

Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Wasser und Olivenöl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdecken und etwa 45 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

- 2 -

Feta, Oliven und Kräuter einarbeiten:

Den Teig leicht durchkneten und Feta, Oliven, Oregano und optional Knoblauchpulver hinzufügen. Alles gleichmäßig in den Teig einarbeiten. Den Teig zu einem Laib formen und auf ein Stück Backpapier legen.

- 3 -

Backen im Airfryer:

Das Brot im Airfryer bei 180°C für 20-25 Minuten backen, bis es goldbraun ist. Das Brot sollte eine knusprige Kruste haben.

- 4 -

Servieren:

Das Brot leicht abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und genießen. Besonders lecker zu mediterranen Dips oder einem frischen Salat. Tipp: Wenn du es noch würziger magst, kannst du das Brot mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen, bevor du es in den Airfryer gibst.

# Dessert





# Airfryer Fluffiger Kaiserschmarrn mit Mohn



15min  
Zeit



180°  
Thermpatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 65g Mehl (Typ 405 oder 550)
  - 125ml Milch
  - 2 Eier (Größe M)
  - 60g Zucker (50g + 10g)
  - 2 TL Mohn
  - Puderzucker (zum Bestreuen)
  - Butter (zum Einfetten der Form)
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Teig vorbereiten:

Trenne die Eier und gib die Eigelbe zusammen mit dem Mehl, der Milch, 10g Zucker, einer Prise Salz und dem Mohn in eine Schüssel. Verquirle alles zu einem flüssigen Teig.

- 2 -

### Eischnee schlagen:

Schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz halb steif. Füge dann den restlichen Zucker (50g) langsam hinzu und schlage weiter, bis sich feste Spitzen bilden. Hebe den Eischnee vorsichtig unter den fertigen Teig, sodass er schön fluffig bleibt.

- 3 -

### Backen im Airfryer:

Fette eine kleine Springform mit weicher Butter ein und gieße den Teig hinein. Stelle die Form in den vorgeheizten Airfryer und backe den Kaiserschmarrn bei 180°C für 14 Minuten, bis er goldbraun und fluffig ist.

### Servieren:

Nehme den Kaiserschmarrn aus der Form, zupfe ihn in Stücke und bestreue ihn direkt mit Puderzucker. Serviere ihn heiß mit Kirschen, roter Grütze oder Apfelmus für den perfekten Abschluss eines köstlichen Desserts.

- 4 -



# Airfryer Süße Nutella Swirls



15min

Zeit



180°

Themperatur



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 50 g Nutella oder eine Schokoladencreme deiner Wahl

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereiten:

Rolle den Blätterteig auf einer sauberen Arbeitsfläche aus und bestreiche ihn gleichmäßig mit Nutella. Lasse dabei oben und unten jeweils einen Rand von etwa 1 cm frei, damit nichts herausläuft.

- 2 -

### Aufrollen und Schneiden:

Rolle den Teig von der unteren Seite straff auf und schneide die Rolle anschließend in 12 gleichgroße Stücke. Drücke die Stücke leicht an, damit sie ihre Form behalten.

- 3 -

### Airfryer vorbereiten:

Lege den Frittierkorb deines Airfryers mit Backpapier aus und platziere 4 der kleinen Schnecken darin. Achte darauf, etwas Platz zwischen ihnen zu lassen.

- 4 -

### Backen:

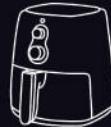
Backe die Swirls bei 180°C für ca. 12 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wiederhole den Vorgang für die restlichen Schnecken, verkürze die Backzeit hier auf etwa 10 Minuten, da der Airfryer bereits heiß ist.



# Airfryer Fettarme Quarkbällchen



15min  
Zeit



180°  
Themperatur



18 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 250 g Mehl (Weizenmehl) **Zum Bestreichen und Wälzen:**
- 250 g Magerquark
- 2 TL Backpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Halbfettmargarine
- 3 EL Zucker

## Zubereitung

- 1 -

### Den Teig vorbereiten:

Vermische in einer großen Schüssel das Mehl mit Backpulver, Salz und Vanillezucker. Füge anschließend den Magerquark und die Eier hinzu. Knete alles mit den Händen zu einem glatten Teig.

- 2 -

### Bällchen formen:

Befeuchte deine Hände leicht, forme aus dem Teig walnussgroße Kugeln und lege diese mit etwas Abstand zueinander in den mit Backpapier ausgelegten Korb der Heißluftfritteuse.

- 3 -

### Backen im Airfryer:

Backe die Quarkbällchen bei 180°C für etwa 10–12 Minuten, bis sie goldbraun sind. Wende die Bällchen nach ca. 7 Minuten, um eine gleichmäßige Bräune zu erreichen.

- 4 -

Bestreiche die Quarkbällchen direkt nach dem Backen mit der Halbfettmargarine und wälze sie in Zucker. Lass die Quarkbällchen kurz abkühlen oder genieße sie noch warm – ein Genuss zu jeder Tageszeit!



# Airfryer Knusprig Churros



15min

Zeit



180°

Temperatur



12 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 1/2 TL Vanilleextrakt

- Zum Bestreichen und Wälzen:**
- 2 EL Halbfettmargarine oder geschmolzene Butter
  - 3 EL Zucker
  - 1 TL Zimt

---

## Zubereitung

- 1 -

Teig vorbereiten:

Bringe Wasser, Butter, Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen. Reduziere die Hitze, gib das Mehl auf einmal hinzu und rühre kräftig, bis sich der Teig vom Topfboden löst und eine glatte Masse entsteht. Lass den Teig etwa 5 Minuten abkühlen.

- 2 -

Eier einarbeiten:

Gib die Eier nacheinander hinzu und rühre sie gründlich unter den Teig. Ein Handrührgerät oder ein Holzlöffel eignet sich gut dafür. Füge den Vanilleextrakt hinzu und rühre, bis der Teig glatt und glänzend ist.

- 3 -

Churros formen:

Füll den Teig in einen Spritzbeutel mit Sternfüllung. Spritze etwa 10–12 cm lange Streifen direkt auf ein Backpapier (so lassen sich die Churros leicht in den Airfryer legen). Heize den Airfryer auf 180°C vor.

- 4 -

Churros backen:

Lege die Churros vorsichtig (mit dem Backpapier) in den Frittierkorb. Entferne das Backpapier nach 1–2 Minuten, wenn die Churros fest genug sind, um nicht mehr zu kleben.

Backe die Churros 10–12 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit Butter bestreichen, in Zimt-Zucker wälzen.



# Airfryer Mini Schokoladenkuchen



15min  
Zeit



160°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 100 g Zartbitterschokolade
  - 50 g Butter
  - 2 Eier
  - 60 g Zucker
  - 50 g Mehl
  - 1/2 TL Backpulver
  - 1 Prise Salz
  - 1 TL Vanilleextrakt
- Optional zum Servieren:**
- Puderzucker
  - Sahne oder frische Beeren

---

## Zubereitung

- 1 -

Schokolade schmelzen:

Schokolade und Butter über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle vorsichtig schmelzen. Etwas abkühlen lassen.

- 2 -

Teig zubereiten:

Eier und Zucker schaumig schlagen. Vanilleextrakt hinzufügen, dann die geschmolzene Schokolade unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz in die Masse sieben und vorsichtig unterheben.

- 3 -

Formen vorbereiten:

Airfryer Förmchen leicht einfetten. Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Förmchen in den Airfryer stellen. Bei 160°C ca. 12–15 Minuten backen, bis die Oberfläche fest, das Innere aber noch leicht feucht ist.

- 4 -

Servieren:

Kuchen abkühlen lassen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit Sahne oder frischen Beeren garnieren.

**Tipp:** Drücke vor dem Backen ein Stück Schokolade in die Mitte für einen flüssigen Kern!



# Airfryer Apfeltaschen



15min  
Zeit



180°  
Themperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 TL Zimt
- 2 Äpfel
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 1 Ei (zum Bestreichen)

---

## Zubereitung

- 1 -

Apfelfüllung vorbereiten:

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermengen.

- 2 -

Blätterteig schneiden:

Den Blätterteig in 6 gleich große Quadrate teilen.

- 3 -

Füllen:

Jeweils 1 TL Semmelbrösel und etwas Apfelmischung auf die Mitte der Quadrate geben. Die Ränder mit Wasser bestreichen, die Quadrate diagonal falten und die Kanten gut andrücken.

- 4 -

Backen:

Die Apfeltaschen auf Backpapier legen, mit verquirtem Ei bestreichen und mit einer Gabel kleine Luftlöcher einstechen. Im Airfryer bei 180°C etwa 12–14 Minuten goldbraun backen. Bestreue die fertigen Apfeltaschen mit Puderzucker oder serviere sie mit einer Kugel Vanilleeis.



# Airfryer Käsekuchen Muffins



20min  
Zeit



160°  
Themperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 250 g Quark (40%)
- 100 g Frischkäse
- 18 g Vanillepuddingpulver
- 1 Ei
- 2 EL Zucker
- Blaubeeren
- Blaubeeren (nach Wahl)

---

## Zubereitung

- 1 -

Füllung vorbereiten:

Quark, Frischkäse, Vanillepuddingpulver, Ei und Zucker in einer Schüssel gut vermengen, bis eine cremige Masse entsteht. Blaubeeren hinzugeben.

- 2 -

Muffinformchen füllen:

Die Masse gleichmäßig in Muffinformchen geben. Jede Portion mit einigen Blaubeerstücken toppen.

- 3 -

Backen:

Im Airfryer bei 160°C für etwa 20 Minuten backen, bis die Muffins schön fest und leicht goldbraun sind.

- 4 -

Tipp: Die Blaubeeren verleihen den Muffins nicht nur eine fruchtige Frische, sondern auch eine schöne Farbe. Du kannst auch andere Früchte wie Beeren oder Pfirsiche verwenden, je nach Vorliebe.

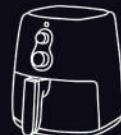




# Airfryer Schoko Banane



10min  
Zeit



160°  
Themeratur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 Bananen
- 2 Schokoriegel (z.B. Kinderriegel oder andere Schokolade nach Wahl)

---

## Zubereitung

- 1 -

Banane vorbereiten:

Schneide die Banane an der unteren Seite gerade ab, damit sie im Airfryer stabil steht.

- 2 -

Schale öffnen:

Schneide die obere Schale ein und rolle sie vorsichtig zusammen. Stecke das Ende mit einem Zahnstocher fest, um sie zu fixieren.

- 3 -

Banane aushöhlen:

Mit einem Löffel kratze etwas von der Banane heraus, sodass Platz für die Schokolade entsteht. Leg einen Schokoriegel in jede ausgehöhlte Banane.

- 4 -

Backen:

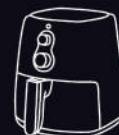
Stelle die Bananen in den Korb des Airfryers und backe sie bei 160°C für 6 Minuten, bis die Schokolade geschmolzen ist und die Banane weich wird. Für eine andere Variante kannst du auch Erdbeeren, Marshmallo oder etwas Karamell in die Banane füllen.



# Airfryer S'mores Kuechlein



10min  
Zeit



200°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 4 Haferkekse (für zwei Kuechlein)
- 2-3 Schokoladenstücke (nach Wahl, z.B. Vollmilch oder Zartbitter)
- 2 Marshmallows

---

## Zubereitung

- 1 -

Vorbereitung:

Lege ein Stück Backpapier in den Korb deiner Heißluftfritteuse. Lege einen Haferkeks auf das Backpapier. Breche die Schokolade in kleine Stücke und platziere sie auf dem Keks.

- 2 -

Marshmallow hinzufügen:

Schneide die Marshmallows in Hälften (oder benutze ganze, je nach Größe) und lege sie auf die Schokolade. Lege den zweiten Haferkeks auf den Marshmallow, sodass du eine kleine "Sandwich"-Form erhältst.

- 3 -

Backen:

Stelle das S'mores-Kuechlein in den Airfryer und backe es bei 200°C für etwa 5 Minuten, bis die Schokolade geschmolzen ist und der Marshmallow schön goldbraun und weich ist.

- 4 -

Tipp:

Für extra Crunch: Wenn du es gerne noch knuspriger magst, kannst du etwas Crumble aus den Haferkeksen vorbereiten und diesen über die Kuechlein streuen. Lass die Kuechlein etwas abkühlen, bevor du sie servierst – warm sind sie besonders lecker!

# Snacks und Beilagen





# Airfryer Selbstgemachte Mozzarella Sticks



10min  
Zeit



200°  
Temperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Mozzarella
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl (oder Panko)
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray oder etwas Öl

---

## Zubereitung

### - 1 -

#### Vorbereitung:

Schneide den Mozzarella in gleichmäßige Sticks (ca. 1 cm dick, 7-8 cm lang). Stelle drei Schüsseln bereit: eine mit Mehl, eine mit verquirltem Ei und eine mit einer Mischung aus Paniermehl, Parmesan, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.

### - 2 -

#### Panieren:

Wälze die Mozzarella-Sticks zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich in der Paniermehl-Mischung. Für extra Knusprigkeit wiederhole den Vorgang mit Ei und Paniermehl, sodass die Sticks doppelt paniert sind.

### - 3 -

#### Kühlen:

Lege die panierten Mozzarella-Sticks für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank, damit die Panade fest wird und der Käse beim Backen nicht ausläuft.

### - 4 -

#### Backen:

Heize den Airfryer auf 200°C vor. Lege die gefrorenen Mozzarella-Sticks in einer Schicht in den Korb, besprühe sie leicht mit Öl und backe sie 6-8 Minuten, bis die Panade goldbraun und knusprig ist. Serviere sie heiß mit deinem Lieblingsdip!



# Airfryer Selbstgemachte Curly Fries



---

## Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Salz (nach Geschmack)
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/4 TL Chilipulver
- Frische Petersilie (optional)

---

## Zubereitung

### - 1 -

Kartoffeln vorbereiten: Kartoffeln gründlich waschen und nach Wunsch schälen. Mit einem Spiralschneider in gleichmäßige Spiralen schneiden. Diese für 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Anschließend die Kartoffelspiralen abgießen.

### - 2 -

Würzen: In einer großen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauch- und Zwiebelpulver sowie Salz und Pfeffer mischen. Nach Geschmack kannst du etwas Chilipulver hinzufügen. Die trockenen Kartoffelspiralen in der Würzmischung wenden.

### - 3 -

Backen im Airfryer: Den Airfryer auf 190°C vorheizen. Die gewürzten Spiralen locker in den Korb legen – nicht zu dicht, damit sie knusprig werden. Etwa 15–20 Minuten backen, dabei den Korb alle 5 Minuten schütteln oder die Spiralen mit einer Zange vorsichtig wenden.

### - 4 -

Servieren: Wenn die Curly Fries goldbraun und knusprig sind, sofort servieren. Nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen und mit Dips wie Ketchup, Aioli oder Joghurt-Schnittlauch-Sauce genießen.



# Airfryer Mini Cheeseburger Slider



10min  
Zeit



180°  
Temperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 6 Mini-Burgerbrötchen
- 6 kleine Käsescheiben
- 6 Scheiben Gewürzgurke
- Ketchup und Senf

---

## Zubereitung

- 1 -

Hackfleisch vorbereiten:

Mische das Rinderhackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Teile die Masse in 6 gleich große Portionen und forme daraus kleine Frikadellen, die etwa so groß wie die Mini-Burgerbrötchen sind.

- 2 -

Airfryer vorheizen und Frikadellen backen:

Heize den Airfryer auf 180°C vor. Lege die Frikadellen in den Korb und backe sie für etwa 8 Minuten. Drehe sie nach 4 Minuten um.

- 3 -

Käse schmelzen:

Lege eine Scheibe Käse auf jede Frikadelle und backe sie für weitere 2 Minuten, bis der Käse geschmolzen ist.

- 4 -

Burger zusammenbauen:

Schneide die Mini-Brötchen auf und belege sie mit Ketchup, Senf, einer Frikadelle, einer Scheibe Gurke und beliebigen weiteren Toppings wie Salat oder Tomatenscheiben.



# Airfryer Knoblauch Parmesan Kartoffelspalten



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Frische Petersilie zum Garnieren
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 TL getrockneter Oregano

---

## Zubereitung

- 1 -

Kartoffeln vorbereiten:

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden (mit der Schale). Wenn du sie besonders knusprig möchtest, kannst du die Kartoffeln auch kurz in Wasser einweichen und danach gut abtrocknen.

- 2 -

Marinade anrühren:

In einer großen Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Parmesan, Oregano, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer vermischen. Die Kartoffelspalten in die Marinade geben und gut vermengen, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.

- 3 -

Airfryer vorbereiten:

Heize den Airfryer auf 200°C vor. Lege die marinierten Kartoffelspalten in den Airfryer-Korb und verteile sie gleichmäßig, damit sie gut rösten können.

- 4 -

Backen:

Die Kartoffelspalten 18-20 Minuten im Airfryer backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die fertigen Knoblauch-Parmesan-Kartoffelspalten nach Wunsch mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.



# Airfryer Crispy Chicken Sticks



15min

Zeit



200°

Thermostat



6 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Ei
- 100 g Paniermehl
- 50 g Maisstärke
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl oder Spray
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

---

## Zubereitung

### Hähnchen vorbereiten: - 1 -

Schneide die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßige Streifen (ca. 1,5 cm dick), damit sie gleichmäßig garen. In einer Schüssel das Ei verquirlen. In einer weiteren Schüssel das Paniermehl, die Maisstärke, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver sowie Salz und Pfeffer gut vermengen.

### - 2 -

#### Hähnchen panieren:

Die Hähnchenstreifen zuerst in das Ei tauchen, dann in der Paniermischung wenden, sodass sie rundum gut bedeckt sind.

### - 3 -

#### Airfryer vorbereiten:

Heize den Airfryer auf 200°C vor. Lege die panierten Hähnchenstreifen in den Airfryer-Korb, ohne dass sie sich überlappen. Besprühe sie leicht mit Olivenöl oder verwende einen Pinsel, um das Öl aufzutragen.

### - 4 -

#### Backen:

Die Chicken Sticks für 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Sticks wenden, damit sie von allen Seiten gleichmäßig garen. Die selbstgemachten Crispy Chicken Sticks heiß servieren.



# Airfryer Knusprige Chicken Nuggets



15min

Zeit



200°

Thermepratur



8 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Ei
- 100 g Paniermehl
- 50 g Panko-Paniermehl
- 2 EL Maisstärke
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl oder Spray

---

## Zubereitung

### Hähnchen vorbereiten: - 1 -

Schneide die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke, etwa 3-4 cm groß. In einer Schüssel das Ei verquirlen. In einer anderen Schüssel das Paniermehl, Panko-Paniermehl, Maisstärke, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver sowie Salz und Pfeffer gut vermengen.

### - 2 -

#### Hähnchen panieren:

Die Hähnchenstücke zuerst in das verquirte Ei tauchen, dann in der Paniermischung wenden, bis sie rundum gut bedeckt sind. Achte darauf, dass die Nuggets gleichmäßig paniert sind.

### - 3 -

#### Airfryer vorbereiten:

Heize den Airfryer auf 200°C vor. Legt die panierter Hähnchen-Nuggets in den Korb des Airfryers. Besprühe sie leicht mit Olivenöl oder verwende einen Pinsel, um das Öl gleichmäßig zu verteilen.

### - 4 -

#### Backen:

Die Chicken Nuggets für 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wende die Nuggets nach der Hälfte der Zeit, damit sie gleichmäßig garen. Die knusprigen Chicken Nuggets aus dem Airfryer nehmen und heiß mit Pommes servieren.



# Airfryer Mini Pizza



10min  
Zeit



180°  
Themeratur



8 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Packung Pizzateig (frisch oder selbstgemacht)
  - 100 ml Tomatensauce
  - 100 g geriebener Mozzarella
  - 50 g Salami, Schinken oder vegetarische Alternativen (optional)
  - 50 g Paprika, Champignons, oder Oliven (optional)
  - Frisches Basilikum zum Garnieren
- 

## Zubereitung

### Teig vorbereiten: - 1 -

Rolle den Pizzateig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche aus und schneide mit einem Glas oder einer runden Ausstechform kleine Kreise aus (ca. 8 cm Durchmesser).

### - 2 -

#### Belegen:

Lege die Teigkreise auf Backpapier. Bestreiche sie mit einem Teelöffel Tomatensauce. Streue etwas geriebenen Mozzarella darüber und belege sie nach Wunsch mit Salami, Gemüse oder anderen Toppings.

### - 3 -

#### Backen:

Heize den Airfryer auf 180°C vor. Lege die Mini-Pizzas in den Korb des Airfryers. Achte darauf, dass sie sich nicht überlappen. Backe sie für 5-7 Minuten, bis der Käse geschmolzen und der Teig goldbraun ist.

### - 4 -

#### Servieren:

Entnimm die Mini-Pizzas aus dem Airfryer, garniere sie mit frischem Basilikum und serviere sie heiß. Experimentiere mit verschiedenen Toppings wie Feta, Rucola oder Chilipaste für noch mehr Abwechslung.



# Airfryer Würzige Süßkartoffel Wedges



20min  
Zeit



200°  
Therperatur



3 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 TL Paprikapulver
  - ½ TL Knoblauchpulver
  - ½ TL Salz
  - ¼ TL Pfeffer
  - Optional: eine Prise Cayennepfeffer für extra Schärfe
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Süßkartoffeln vorbereiten:

Die Süßkartoffeln gründlich waschen, schälen (optional) und in gleichmäßige Wedges schneiden. In einer großen Schüssel die Süßkartoffel-Wedges mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und ggf. Cayennepfeffer vermengen, bis alle Stücke gleichmäßig bedeckt sind.

- 2 -

### Airfryer vorheizen:

Den Airfryer auf 200°C vorheizen, falls nötig. Die gewürzten Wedges in einer einzelnen Lage im Korb des Airfryers auslegen. Bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten, um Überlappungen zu vermeiden.

- 3 -

### Backen:

Die Süßkartoffel-Wedges 15-18 Minuten bei 200°C garen. Zwischendurch nach etwa 8-10 Minuten den Korb schütteln oder die Wedges wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

- 4 -

### Servieren:

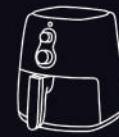
Die Wedges sofort heiß servieren, beispielsweise mit einem Dip wie Joghurt-Dip, Guacamole oder einer scharfen Sriracha-Mayonnaise.



# Airfryer Knoblauch Parmesan Pilze



10min  
Zeit



190°  
Themperatur



3 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 300 g Champignons (am besten mittelgroß)
  - 2 EL Olivenöl
  - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
  - 30 g frisch geriebener Parmesan
  - ½ TL getrockneter Thymian oder Oregano
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - Optional: frische Petersilie zum Garnieren
- 

## Zubereitung

### Pilze vorbereiten: - 1 -

Die Champignons gründlich säubern und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. In einer großen Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen. Die Pilze hinzugeben und gut vermischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

### Airfryer vorbereiten: - 2 -

Den Airfryer auf 190°C vorheizen. Die marinierten Pilze in einer einzelnen Lage im Korb verteilen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

### Pilze garen: - 3 -

Die Pilze 8-10 Minuten bei 190°C backen, bis sie zart sind und eine leicht goldbraune Farbe annehmen. Zwischendurch den Korb schütteln, damit sie rundum gar werden.

### - 4 -

#### Parmesan hinzufügen:

Nach Ablauf der Garzeit die Pilze vorsichtig in eine Schüssel geben, den frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen und gut durchmischen, sodass der Käse an den heißen Pilzen schmilzt. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.



# Airfryer Kartoffel Gratin



30min  
Zeit



180°  
Thermostat



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- 50 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 50 g geriebener Käse
- 1/2 TL Muskatnuss (gerieben)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Butter

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung der Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel). Die Scheiben in kaltes Wasser legen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Anschließend gut abtropfen lassen und trocken tupfen.

- 2 -

### Sahne-Mischung zubereiten:

In einem kleinen Topf Sahne, Milch, Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer erhitzen, aber nicht kochen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

- 3 -

### Gratin-Förmchen füllen:

Die Förmchen mit Butter einfetten. Kartoffelscheiben schichten und zwischendurch immer etwas geriebenen Käse hinzufügen. Nach jeder Schicht etwas von der warmen Sahne-Mischung darübergießen. Die oberste Schicht sollte aus Käse bestehen, damit eine goldene Kruste entsteht.

- 4 -

### Gratin backen:

Die Förmchen in den Airfryer stellen und bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen. Die genaue Zeit hängt von der Dicke der Kartoffelscheiben ab. Das Gratin ist fertig, wenn die Kartoffeln weich und die Oberfläche goldbraun ist.



# Airfryer Knusprige Bratkartoffeln



10min  
Zeit



180°  
Thermostat



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1,5 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 0,5 TL gehackter Thymian
- 0,25 TL gehackter Oregano
- 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung der Kartoffeln

Schäle die Kartoffeln und wasche sie gründlich. Schneide sie in etwa 1 cm dicke Scheiben und lege sie anschließend für mindestens 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Dieser Schritt hilft, überschüssige Stärke zu entfernen und sorgt dafür, dass die Bratkartoffeln besonders knusprig werden.

- 2 -

### Würzen und Ölen

Gieße das Wasser ab und tupfe die Kartoffelscheiben mit Küchenpapier sorgfältig trocken. Würze sie anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Beträufle die Kartoffeln mit dem Öl und mische alles gründlich, sodass jede Scheibe gleichmäßig gewürzt ist.

- 3 -

### Erster Backdurchgang

Gib die Kartoffelscheiben in den Garkorb des Airfryers und backe sie für etwa 7 Minuten. Achte darauf, dass die Kartoffeln nicht übereinanderliegen, damit sie gleichmäßig garen.

- 4 -

### Schütteln und Finalisieren

Nimm den Korb heraus, schüttle die Kartoffeln kräftig durch, um sie zu wenden, und backe sie anschließend für weitere 8 Minuten, bis sie eine goldbraune Farbe und eine knusprige Textur erreicht haben.



# Airfryer Aromatische Folienkartoffeln



60min

Zeit



170°

Thermostat



4 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 4 mehligkochende Kartoffeln (je ca. 200 g)
  - 4 Zweige glatte Petersilie
  - 3 EL Olivenöl
  - 1 TL Salz
  - 3 Knoblauchzehen
- 

## Zubereitung

### - 1 - Kartoffeln vorbereiten

Wasche die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser und entferne alle Schmutzreste. Stupse sie mit einer Gabel rundherum mehrfach ein, damit der Dampf beim Garen entweichen kann.

### - 2 -

#### Petersilien-Knoblauch-Öl zubereiten

Spüle die Petersilie ab, schüttle sie trocken, zupfe die Blättchen ab und hacke sie fein. Schäle den Knoblauch und hacke ihn ebenfalls in kleine Stücke. Mische Petersilie, Knoblauch, Olivenöl und Salz in einer kleinen Schüssel zu einer aromatischen Marinade.

### - 3 -

#### Kartoffeln in Alufolie einwickeln

Schneide die Alufolie in großzügige Quadrate. Lege jede Kartoffel auf die glänzende Seite der Folie und bestreiche sie großzügig mit der Knoblauch-Öl-Mischung. Wickele die Kartoffeln anschließend fest in die Folie.

### - 4 -

#### Garen in der Heißluftfritteuse

Heize die Heißluftfritteuse auf 170°C vor. Lege die eingewickelten Kartoffeln in den Garkorb und backe sie für 40-45 Minuten, bis sie innen weich und außen wunderbar aromatisch sind.



# Airfryer Knusprige Kürbisrösti



20min  
Zeit



180°  
Thermostat



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Hokkaidokürbis
  - 1 kleines Ei
  - 50 g Frischkäse
  - 40 g Paniermehl
  - ½ Bund Petersilie
  - 1 Prise Salz
  - 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- 

## Zubereitung

### - 1 -

#### Kürbis vorbereiten

Halbiere den Hokkaidokürbis und entferne mit einem Löffel die Kerne und Fasern. Schäle den Kürbis (bei Hokkaido optional) und raspel das Fruchtfleisch in feine Streifen.

### - 2 -

#### Kürbis entwässern

Vermische die Kürbisraspeln mit einer Prise Salz und lasse sie etwa 10 Minuten ruhen. Anschließend drückst du die Masse mit den Händen aus, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Gib die ausgedrückten Kürbisraspeln in eine Schüssel und mische sie mit dem Ei, dem Paniermehl und dem Frischkäse.

### - 3 -

#### Kräuter und Gewürze hinzufügen

Hacke die Petersilie fein und gib sie zur Kürbismasse. Würze die Mischung mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack. Forme aus der Masse kleine Laibchen und drücke sie leicht flach, damit sie gleichmäßig garen können.

### - 4 -

#### Rösti im Airfryer braten

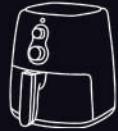
Heize den Airfryer auf 180°C vor. Lege die Kürbisröstis auf den Grillrost oder in den Garkorb des Geräts und backe sie für insgesamt 14 Minuten. Wende die Rösti nach etwa 7 Minuten, damit sie auf beiden Seiten goldbraun und knusprig werden.



# Airfryer Gebackener Feta



15min  
Zeit



180°  
Therperatur



1 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 200 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- 6–8 Cherrytomaten
- ½ TL italienische Kräuter (getrocknet)
- Frisch gemahlener Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung der Auflaufform

Wähle eine kleine Auflaufform, die in deine Heißluftfritteuse passt. Bestreiche den Boden der Form mit einem Teelöffel Olivenöl, damit der Feta später nicht kleben bleibt.

- 2 -

### Feta vorbereiten

Lege den Feta in die Auflaufform und bewege ihn leicht hin und her, damit die Unterseite mit Öl benetzt wird. Wende den Feta anschließend, sodass beide Seiten leicht mit Öl überzogen sind. Wasche die Cherrytomaten und tupfe sie trocken. Schneide 2–3 Tomaten in dünne Scheiben und lege sie auf den Feta.

- 3 -

### Würzen und verfeinern

Würze den Feta großzügig mit frisch gemahlenem Pfeffer. Streue die italienischen Kräuter über den Käse und die Tomaten. Salz ist meist nicht nötig, da der Feta von Natur aus schon salzig genug ist.

- 4 -

Stelle die Auflaufform in den Korb deiner Heißluftfritteuse und backe den Feta bei 180°C für etwa 12–14 Minuten. Die Garzeit kann je nach Modell leicht variieren, also wirf ab und zu einen Blick, um die gewünschte Bräune zu erreichen.



# Airfryer Knusprige Auberginenwürfel



15min

Zeit



180°

Thermostat



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 Aubergine (ca. 350 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

### Auberginen vorbereiten

Wasche die Aubergine gründlich und schneide sie in gleichmäßige Würfel von etwa 1 cm Seitenlänge. Arbeitet zügig, da Auberginen an der Luft schnell braun werden können.

- 2 -

### Marinade zubereiten

Gib das Olivenöl in eine Schüssel und presse die Knoblauchzehe hinein. Vermische beides gründlich.

- 3 -

### Auberginen marinieren

Lege die Auberginenwürfel in die Schüssel mit der Marinade. Rühre gut um, sodass die Stücke gleichmäßig mit dem Öl-Knoblauch-Gemisch überzogen sind. Würze großzügig mit Salz und Pfeffer.

- 4 -

### Garen im Airfryer

Verteile die Auberginenstücke gleichmäßig im Korb der Heißluftfritteuse. Gare sie bei 180°C für etwa 12–15 Minuten. Schüttle den Korb nach der Hälfte der Zeit einmal kräftig, damit die Würfel rundherum knusprig werden.



# Airfryer Geröstete Parmesanmöhren



20min

Zeit



160°

Thermostat



2 Stück

Portionen

---

## Zutaten:

- 1 kg Karotten (inkl. Schale gewogen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 30 g geriebener Parmesan
- Frische Petersilie, fein gehackt

---

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereiten der Karotten:

Die Karotten waschen, schälen und an beiden Enden kürzen. Je nach Größe die Möhren längs halbieren oder vierteln, sodass alle Stücke eine ähnliche Dicke haben.

- 2 -

### Marinieren:

Die vorbereiteten Karotten in eine Schüssel oder eine Auflaufform geben. Olivenöl und Honig hinzufügen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen, bis die Karotten gleichmäßig mit der Marinade überzogen sind.

- 3 -

### Backen im Airfryer:

Die marinierten Karotten in den Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 160°C für 15 Minuten garen. Zwischendurch den Korb einmal schütteln, damit die Stücke gleichmäßig bräunen.

- 4 -

### Verfeinern mit Parmesan:

Nach 15 Minuten den Korb öffnen und den geriebenen Parmesan über die Karotten streuen. Nochmals gut durchschütteln, damit der schmelzende Käse die Karotten gleichmäßig überzieht. Weitere 5–10 Minuten garen, bis die Möhren die gewünschte Bräune und Konsistenz haben.



# Airfryer

## Knusprige Gnocchi



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

### Zutaten:

- 500 g Gnocchi aus dem Kühlregal
- 2 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 EL italienische Kräuter (getrocknet)
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- 1 -

Die Gnocchi vorbereiten:

Gib die Gnocchi in eine Schüssel. Füge Olivenöl, Parmesan und die getrockneten italienischen Kräuter hinzu. Würze kräftig mit Salz und Pfeffer. Vermenge alles gut, sodass die Gnocchi gleichmäßig von der Marinade überzogen sind.

- 2 -

Ab in den Airfryer:

Verteile die marinierten Gnocchi gleichmäßig im Korb deiner Heißluftfritteuse. Vorheizen ist nicht nötig! Backe die Gnocchi bei 200°C für etwa 15 Minuten. Schüttle den Korb während des Garens mindestens einmal, damit die Gnocchi von allen Seiten knusprig werden.

- 3 -

3. Servieren und genießen:

Richte die goldbraunen Gnocchi auf einem Teller an und serviere sie mit einem Dip nach Wahl – Kräuterquark oder Aioli passen besonders gut!

Variationen:

- 4 -

Dieses Grundrezept lässt sich leicht abwandeln, um immer neue Geschmacksrichtungen zu kreieren:

Gewürze: Gib Paprikapulver, Chilipulver oder sogar Currypulver hinzu, um den Geschmack nach deinem Belieben zu variieren.



# Airfryer Knusprige Kartoffelpuffer



20min  
Zeit



200°  
Temperatur



8 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

---

## Zubereitung

1 - **Massa vorbereiten:**

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und anschließend fein reiben. Gib die geriebene Masse in ein sauberes Küchentuch und drücke sie gründlich aus, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Würze die Mischung großzügig mit Salz und Pfeffer und füge die Speisestärke hinzu. Alles gut vermengen.

2 - **Kartoffelpuffer formen:**

Forme aus der Masse etwa 3–4 flache, gleichmäßige Puffer. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Fach deiner Heißluftfritteuse. Bestreiche die Puffer leicht mit Pflanzenöl, damit sie schön knusprig werden.

3 - **Frittieren:**

Frittieren sie bei 200°C für etwa 15 Minuten. Wende sie nach der Hälfte der Zeit, um eine gleichmäßige Bräune zu erzielen.

4 - **Servievorschläge:**

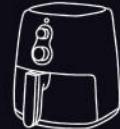
Kartoffelpuffer schmecken hervorragend mit klassischen Beilagen wie Apfelmus, Kräuterquark Schmand oder einem frischen Salat. Sie passen auch perfekt als Beilage zu deftigen Gerichten.



# Airfryer Kichererbsen



10min  
Zeit



180°  
Thermostat



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- Kichererbsen: 400 g (aus der Dose, abgetropft)
- Olivenöl: 2 EL
- Paprikapulver: 2 TL
- Currys: 2 TL
- Knoblauchpulver: 2 TL
- Salz & Pfeffer

---

## Zubereitung

- 1 -

### Kichererbsen vorbereiten:

Spüle die Kichererbsen gründlich unter fließendem Wasser ab und lasse sie gut abtropfen. Gib die Kichererbsen in eine Schüssel und vermengen sie mit Olivenöl, Paprikapulver, Currys, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.

- 2 -

### Im Airfryer rösten:

Verteile die gewürzten Kichererbsen in der Pfanne deiner Heißluftfritteuse, sodass sie nicht übereinanderliegen. Röste sie bei 180°C für ca. 7-10 Minuten, bis sie schön knusprig sind. Zwischendurch kannst du die Pfanne leicht schütteln, damit die Kichererbsen gleichmäßig rösten.

- 3 -

### Servieren:

Lass die Kichererbsen kurz abkühlen und genieße sie direkt als Snack oder verwende sie als Topping für deine Lieblingsgerichte.

- 4 -

### Würzvarianten:

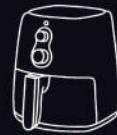
Für eine scharfe Note: Chilipulver oder Cayennepfeffer hinzufügen. Kräuterliebhaber? Probiere Rosmarin, Thymian oder Dill. Süß und würzig? Eine Prise Zimt und Zucker ergänzen das Paprikapulver perfekt.



# Airfryer Knusprige Blätterteigschnecken



15min  
Zeit



200°  
Themperatur



6 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- Jungzwiebeln: 2 Stück
- Käse: 150 g (gerieben)
- Schinken: 75 g (gewürfelt)
- Speck: 75 g (gewürfelt)
- Frischkäse mit Kräutern: 2 EL
- Eiweiß: 1 Stück
- Blätterteig: 1 Packung

---

## Zubereitung

- 1 -

### Füllung zubereiten:

Wasche die Jungzwiebeln und hacke sie fein. Vermische den geriebenen Käse, Schinken, Speck und die Jungzwiebeln in einer Schüssel. Gib den Frischkäse und das Eiweiß hinzu und rühre alles zu einer glatten Masse. Schmecke die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.

- 2 -

### Blätterteig vorbereiten:

Rolle den Blätterteig flach aus und verteile die Füllung gleichmäßig darauf, lasse dabei einen kleinen Rand frei. Rolle den Teig fest auf und lege die Rolle für etwa 10 Minuten ins Gefrierfach.

- 3 -

### Schnecken formen:

Schneide die gekühlte Rolle in etwa 2 cm dicke Scheiben. Lege die Schnecken mit etwas Abstand auf die leicht gefettete Grillplatte der Heißluftfritteuse.

- 4 -

### Backen:

Backe die Blätterteigschnecken bei 200°C in der Heißluftfritteuse für etwa 15 Minuten, bis sie goldbraun sind. Wiederhole den Vorgang mit den restlichen Schnecken.



# KRUSTENWERK® Spezial



# Airfryer Saftige Maiskolben Spieße



15min  
Zeit



200°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 frische Maiskolben
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder scharf, nach Geschmack)
  - 1 TL Knoblauchpulver
  - 1 TL Honig oder Ahornsirup (für eine süße Note)
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack
  - 1 EL gehackte frische Petersilie (zum Garnieren)
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung der Maiskolben:

Maiskolben in etwa 4-5 cm dicke Stücke schneiden. Jede Scheibe sollte stabil auf einem Spieß sitzen.

In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

- 2 -

### Spieße zusammenstellen:

Die Maisstücke auf die Spieße stecken und mit dem vorbereiteten Würzöl großzügig einpinseln. Den Airfryer auf 200°C vorheizen.

- 3 -

### Maiskolben-Spieße garen:

Die Spieße in den Korb des Airfryers legen, darauf achten, dass sie nicht übereinanderliegen.

Für etwa 12-15 Minuten garen, dabei alle 5 Minuten wenden und nachpinseln, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

- 4 -

### Servieren:

Die fertigen Maiskolben-Spieße mit frischer Petersilie bestreuen und direkt servieren. Sie schmecken hervorragend als Beilage oder kleiner Snack.



# Airfryer Knuspriger Spargel



15min  
Zeit



200°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Semmelbrösel
- 30 g Parmesan (gerieben, optional)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl-Spray

## Zubereitung

### - 1 -

#### Spargel vorbereiten:

Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abbrechen.  
Den Spargel trocken tupfen.

### - 2 -

#### Panierstation aufbauen:

Mehl in eine Schale geben. Eier in einer weiteren Schale verquirlen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.  
Semmelbrösel, Parmesan, Paprikapulver und Knoblauchpulver in einer dritten Schale mischen.

### - 3 -

#### Spargel panieren:

Jeden Spargelstängel zuerst im Mehl wälzen, dann durch die verquirlten Eier ziehen und abschließend in der Semmelbrösel-Mischung wälzen. Für eine besonders knusprige Panade den Panier-Vorgang bei Bedarf wiederholen.

### - 4 -

#### Spargel backen:

Die panierten Spargelstangen leicht mit Öl-Spray besprühen und in den Airfryer-Korb legen (nicht stapeln, eventuell in mehreren Durchgängen backen).  
Für 8–10 Minuten bei 200°C goldbraun und knusprig backen.



# Airfryer Knuspriger Veggie Döner



15min  
Zeit



200°  
Thermostat



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 4 große Fladenbrote oder Wraps
- 200 g veganes Dönerfleisch
- 1 Zucchini
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 1 Aubergine
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100 g Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Gurke
- 3 EL frische Petersilie, gehackt

## Zubereitung

- 1 -

### Gemüse vorbereiten:

Zucchini, Paprika, Aubergine und Zwiebeln in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

### Gemüse im Airfryer garen:

Airfryer auf 180°C vorheizen.

Das Gemüse in den Korb geben und 10–12 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Zwischendurch schütteln.

- 3 -

### Veganes Dönerfleisch zubereiten:

Veganes Dönerfleisch in Scheiben schneiden.

Bei 200°C für 6–8 Minuten im Airfryer knusprig backen.

Den Joghurt mit gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren

- 4 -

### Zusammenstellen des Veggie-Döners:

Fladenbrote erwärmen, mit dem Joghurt-Dip bestreichen.

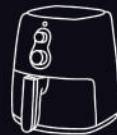
Das geröstete Gemüse und den knusprigen Halloumi oder das vegane Fleisch darauflegen.

Mit Gurkenscheiben und gehackter Petersilie toppen.

# Airfryer Knusprige Bratkartoffelwürfel



15min  
Zeit



190°  
Temperatur



4 Stück  
Portionen

## Zutaten:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1/2 TL Thymian
- 1 TL Salz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Chiliflocken (optional, für einen extra scharfen Geschmack)
- 1 EL frische Petersilie, gehackt

## Zubereitung

### **- 1 -**

#### Kartoffeln vorbereiten:

Kartoffeln schälen (oder mit Schale belassen für extra Biss) und in gleichmäßige, kleine Würfel (ca. 1–2 cm) schneiden. Die Würfel in kaltem Wasser einweichen und 15 Minuten stehen lassen, um Stärke zu entfernen – das macht sie besonders knusprig! Danach abgießen und gut abtrocknen.

### **- 2 -**

#### Würzmischung anrühren:

In einer großen Schüssel Olivenöl mit Paprikapulver (edelsüß und geräuchert), Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Kurkuma, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verrühren.

### **- 3 -**

#### Kartoffeln würzen:

Die trockenen Kartoffelwürfel in die Gewürzöl-Mischung geben und gut vermengen, sodass alle Würfel gleichmäßig bedeckt sind. Die gewürzten Kartoffelwürfel in den Korb geben. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

### **- 4 -**

#### Kartoffeln garen:

Kartoffelwürfel 15–20 Minuten bei 190°C backen. Zwischendurch (nach ca. 10 Minuten) den Korb schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.





# Airfryer Schafskäse Nudeln



15min  
Zeit



190°  
Therperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 250 g kurze Nudeln
- 200 g Schafskäse
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Aubergine
- 1 Dose Kirschtomaten (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll Basilikum
- 3 EL geriebener Parmesan

## Zubereitung

- 1 -

### Nudeln vorkochen:

Nudeln in Salzwasser 2-3 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben kochen, damit sie später nicht zerkochen. Abgießen und zur Seite stellen. Zucchini, Paprika und Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden.

- 2 -

### Gemüse vorbereiten:

In einer Schüssel mit Olivenöl, Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Das gewürzte Gemüse in den Korb geben und für 8-10 Minuten rösten. Zwischendurch schütteln.

- 3 -

### Sauce zubereiten:

Die Kirschtomaten in einer Schüssel mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermengen. Schafskäse grob zerbröseln und mit den vorgekochten Nudeln, dem gerösteten Gemüse und der Tomatensauce in einer ofenfesten-Form vermengen.

- 4 -

### Finales Garen:

Die Mischung in die Airfryer-Form geben und bei 190°C für 10-12 Minuten backen, bis der Schafskäse leicht gebräunt ist und die Nudeln durchgezogen sind.



# Airfryer Knusprige Kartoffelchips



---

## Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Ziebelpulver
- 1/4 TL Salz (nach Geschmack)
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- Optional: 1/4 TL Chiliflocken

---

## Zubereitung

- 1 -

### Kartoffeln vorbereiten:

Kartoffeln gründlich waschen oder schälen, je nach Vorliebe. Mit einem Gemüsehobel oder Messer in sehr dünne Scheiben (ca. 1–2 mm) schneiden, damit sie schön knusprig werden. Die Kartoffelscheiben in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen und 10–15 Minuten einweichen, um überschüssige Stärke zu entfernen.

- 2 -

### Trocknen:

Die Kartoffelscheiben abgießen und mit einem Küchentuch oder Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Olivenöl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Ziebelpulver, Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einer großen Schüssel verrühren.

- 3 -

### Airfryer vorbereiten:

Die getrockneten Kartoffelscheiben hinzufügen und alles gut vermengen, sodass die Chips gleichmäßig gewürzt sind. Die gewürzten Kartoffelscheiben in einer einzelnen Schicht in den Korb legen. Arbeitet bei Bedarf in mehreren Durchgängen, damit die Chips nicht übereinander liegen.

### Chips garen:

- 4 -

Die Kartoffelscheiben 10–15 Minuten bei 190°C backen. Nach der Hälfte der Zeit den Korb gut schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.



# Airfryer Gnocchi Churros



15min  
Zeit



180°  
Themperatur



4 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Mehl
- 1 Eigelb
- 1 TL Salz
- 1 EL Butter, geschmolzen
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 30 g geschmolzene Butter

---

## Zubereitung

- 1 -

Gnocchi-Teig vorbereiten:

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Abgießen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken.

Mit Mehl, Eigelb, Salz und Butter vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

- 2 -

Teig formen:

Den Teig in mehrere Stücke teilen und zu etwa 1 cm dicken Rollen formen.

Mit einer Schere oder einem Messer in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

- 3 -

Backen im Airfryer:

Die Gnocchi-Churros in den Airfryer geben (nicht übereinander stapeln).

Bei 180°C für ca. 12-15 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch den Korb schütteln.

- 4 -

Würzen: Die heißen Gnocchi-Churros mit geschmolzener Butter bestreichen.

In einer Mischung aus Zucker und Zimt wälzen.



# Airfryer Crispy Maultaschen Bowl



15min  
Zeit



200°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

---

- 4 Maultaschen
  - 1 EL Öl
  - 1 TL Paprikapulver
  - ½ TL Knoblauchpulver
  - ½ TL Salz
  - ½ TL Pfeffer
  - 100 g gemischter Salat
  - 100 g Kirschtomaten, halbiert
  - ½ Gurke, in Scheiben
  - ½ rote Zwiebel, in feinen Ringen
  - 1 EL Sonnenblumenkerne
  - 50 g Feta, zerbröseln
  - 2 EL Joghurt
  - 1 EL Zitronensaft
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Maultaschen vorbereiten:

Maultaschen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.  
Mit Öl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

- 2 -

### Airfryer backen:

Maultaschenstücke in den Airfryer geben.  
Bei 200°C ca. 8-10 Minuten knusprig backen, zwischendurch schütteln.

- 3 -

### Bowl zusammenstellen:

Salat, Tomaten, Gurken und Zwiebeln in einer Schüssel anrichten.  
Knusprige Maultaschen darauf verteilen.  
Mit Sonnenblumenkernen und Feta bestreuen.  
Joghurt mit Zitronensaft verrühren und über die Bowl geben.

- 4 -

### Tipp:

Extra knusprig werden die Maultaschen, wenn du sie vor dem Airfryer mit etwas Speisestärke bestäubst!



# Airfryer Knuspriger Kartoffelgratin



25min  
Zeit



200°  
Themperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
  - 200 ml Sahne
  - 100 g Käse (z. B. Gruyère oder Cheddar), gerieben
  - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
  - 1 TL Butter
  - Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
- 

## Zubereitung

- 1 -

### Vorbereitung:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden (ca. 2–3 mm). Airfryer auf 180°C vorheizen.

Eine kleine ofenfeste Form mit Butter einfetten und mit Knoblauch ausreiben.

- 2 -

### Schichten:

Kartoffelscheiben in die Form schichten, jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sahne gleichmäßig darüber gießen.

Mit geriebenem Käse bestreuen.

- 3 -

### Backen im Airfryer:

Die Form in den Airfryer stellen und bei 180°C für ca. 20–25 Minuten backen.

Für eine extra knusprige Kruste die letzten 5 Minuten auf 200°C erhöhen.

- 4 -

### Servieren:

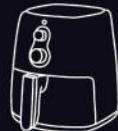
Kurz abkühlen lassen und genießen!



# Airfryer Heiße Ofenkartoffel



40min  
Zeit



200°  
Temperatur



2 Stück  
Portionen

---

## Zutaten:

- 2 große Kartoffeln (festkochend)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 100 g Kräuterquark
- ½ Knoblauchzehe
- ½ TL Zitronensaft
- 1 EL geriebener Käse
- 50 g Räucherlachs
- 1 EL frische Kräuter

---

## Zubereitung

- 1 -

### Kartoffeln vorbereiten:

Kartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Mit Olivenöl einreiben, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

### Airfryer backen:

Kartoffeln in den Airfryer legen und bei 200°C für ca. 35-40 Minuten backen.

Zwischendurch mit einer Gabel testen – sie sollten weich sein.

- 3 -

### Beilage zubereiten:

Kräuterquark mit gehacktem Knoblauch, Zitronensaft und Kräutern vermengen.

Optional: Käse unterrühren, damit er leicht schmilzt.

- 4 -

### Anrichten:

Kartoffeln aus dem Airfryer nehmen, aufschneiden und etwas auflockern.

Mit der Quarkmischung füllen und mit Lachs, Schinken, Käse oder Pilzen garnieren.

# DANKE!



*Ein herzliches Dankeschön an dich, dass du dir unser E-Book gesichert hast! Du bist jetzt Teil der KRUSTENWERK Familie, und wir könnten nicht glücklicher darüber sein, dich auf dieser kulinarischen Reise zu begleiten.*

*Unser Ziel war es, dir kreative und einfache Rezepte an die Hand zu geben, die dir nicht nur den Alltag erleichtern, sondern auch ein bisschen Extra-Crunch in dein Leben bringen. Jedes Rezept wurde mit viel Liebe, Sorgfalt und dem Blick fürs Detail entwickelt – damit du die besten Ergebnisse aus deinem Airfryer holen kannst.*

*Dieses Buch ist nicht nur ein Projekt, sondern ein Herzenswerk, das durch Leidenschaft und Freude am Kochen entstanden ist. Es ist der Beweis dafür, wie viel Spaß es macht, in der Küche kreativ zu werden und neue Möglichkeiten zu entdecken. Wir hoffen, dass unsere Rezepte deinen Alltag bereichern und dir zeigen, wie vielseitig, lecker und aufregend das Kochen sein kann.*

*Mit jedem knusprigen Bissen wirst du feststellen: Es steckt mehr in einem Rezept, als es auf den ersten Blick scheint. Es ist ein Moment des Genusses, ein Hauch von Abenteuer und manchmal sogar das kleine Stückchen Glück, das den Tag perfekt macht.*

*Bleib neugierig, probiere Neues aus und lass dich inspirieren – dein Airfryer hat noch so viel mehr zu bieten!*

*Viel Spaß beim Entdecken und Genießen!  
Crosse Grüße*



# Garzeiten Übersicht

## Schnellübersicht

<u>Lebensmittel</u>	<u>Menge</u>	<u>Dauer</u>	<u>Temperatur</u>	<u>Wenden</u>
<u>Pommes frites</u> (tiefgekühlt)	500g	15-20 Min.	200°C	Ja
<u>Pommes fries</u> (selbstgemacht)	500g	20-25 Min.	180°C	ja
<u>Hähnchen Schenkel</u>	4 Stück	25-30 Min.	180°C	ja
<u>Fischfilets</u> (tiefgekühlt)	2 Stück 300g	12-15 Min.	180°C	Nein
<u>Lachsfilet (frisch)</u>	2 Stück 300g	10-12 Min.	200°C	Nein
<u>Garnelen (frisch)</u>	200g	6-8 Min.	190°C	Nein
<u>Steak (medium)</u>	200g	8-10 Min.	200°C	Ja
<u>Hackbällchen</u>	400g	12-15 Min.	190°C	Ja
<u>Brot</u> (Brötchen)	4 Stück	8-10 Min.	180°C	Nein
<u>Chicken Wings</u>	500g	20-25 Min.	190°C	Ja
<u>Mini Pizza</u>	2-3 Stück	10-12 Min.	190°C	Nein

<u>Mazzarella Sticks</u>	6 Stück	6-8 Min.	180°C	Nein
<u>Kartoffel Wedges</u>	500g	20-25 Min.	180°C	Ja
<u>Gemüse</u>	300g	10-12 Min.	190°C	Nein
<u>Toast</u>	2 Scheiben	5-7 Min.	200°C	Nein
<u>Bratäpfel</u>	2 Äpfel	12-15 Min.	180°C	Nein
<u>Brokoli, Blumenkohl</u>	300g	12-15 Min.	180°C	Nein
<u>Brownies</u>	6 Stück	12-15 Min.	170°C	Nein
<u>Süßkartoffel Pommes</u>	500g	12-20 Min.	200°C	Ja
<u>Hähnchenbrust</u>	200-300g	15-18 Min.	180°C	Ja
<u>Tiefkühlgemüse</u>	300g	8-10 Min.	190°C	Nein
<u>Crossants (tiefgekühlt)</u>	4 Stück	10-12 Min.	180°C	Nein
<u>Kartoffelpuffer (Rösti)</u>	6 Stück	10-15 Min.	190°C	Ja
<u>Schnitzel (Panier)</u>	2 Stück (300g)	12-15 Min.	200°C	Ja
<u>Blätterteig Gebäck</u>	6 Stück	8-10 Min.	180°C	Nein
<u>Cammenbert im Blätterteig</u>	2 Stück	10-12 Min.	180°C	Nein
<u>Frühlingsrollen (tiefgekühlt)</u>	10 Stück	12-15 Min.	180°C	Nein
<u>Zwiebelringe (selbstgemacht)</u>	300g	8-10 Min.	200°C	Ja
<u>Churros (selbstgemacht)</u>	10 Stück	8-10 Min.	180°C	Nein

Falafel (selbstgemacht)	10 Stück	10-12 Min	180°C	Nein
Bretzeln (tiefgekühlt)	4 Stück	6-8 Min.	180°C	Nein
Hähnchen geschnetzeltes	300g	12-15 Min.	190°C	Ja
Kichererbsen (geröstet)	200g	12-15 Min.	190°C	Nein
Tofu (mariniert)	300g	12-15 Min.	180°C	Ja
Auberginen (gegrillt)	300g	10-12 Min.	200°C	Nein
Pita Chips (selbstgemacht)	200g	8-10 Min.	180°C	Nein
Popcorn (selbstgemacht)	50g (Körner)	6-8 Min.	200°C	Nein
Bananenchips (selbstgemacht)	200g	10-12 Min.	180°C	Nein
Würstchen im Schlafrock	4 Stück	10-12 Min.	180°C	Nein
Gefüllte Champignons	10 Stück	10-12 Min.	180°C	Nein
Käsestangen (Blätterteig)	8 Stück	8-10 Min.	180°C	Nein
Paniert Fisch (tiefgekühlt)	2 Filets (300g)	12-15 Min.	190°C	Nein
Zimtschnecken (tiefgekühlt)	6 Stück	10-12 Min.	180°C	Nein
Panierte Zucchini Sticks	300g	12-15 Min.	190°C	Ja



# Copyright

© 2025 Benjamin Wolf. Alle Rechte vorbehalten.

Die Rechte des hier dargestellten Buches liegen ausschließlich beim Verfasser.  
Eine Verwendung und Verarbeitung des Textes ist untersagt und bedarf in  
Ausnahmefällen einer klaren Zustimmung des Verfassers.



## Was dich erwartet:

### Ein knuspriges Abenteuer für jeden Geschmack!

Herzlichen Glückwunsch – du hältst jetzt die Schlüssel zu über 150 köstlichen Rezepten in den Händen, die deine Küche und deinen Airfryer revolutionieren werden! Dieses E-Book ist nicht nur eine Sammlung von Rezepten, sondern ein echter Begleiter für deine kulinarische Reise.

Egal, ob du auf der Suche nach schnellen Snacks, ausgefallenen internationalen Gerichten, kreativen Gemüse-Highlights oder unwiderstehlichen Desserts bist – hier findest du alles, was dein Herz begehrst. Jede Seite steckt voller Ideen, die deine Heißluftfritteuse zu einem unverzichtbaren Küchenhelfer machen.

## Warum dieses E-Book einzigartig ist:

- Über 150 knusprige Rezepte für jeden Anlass und Geschmack.
- Vegane, vegetarische und internationale Gerichte, die mit Leichtigkeit beeindrucken.
- KRUSTENWERK Spezial Rezepte
- Einfache Anleitungen, die dich Schritt für Schritt begleiten.
- Tipps und Tricks, um das Beste aus deinem Airfryer herauszuholen.
- Farbfotos mit praktischen Tipps und Tricks
- Garzeitentabelle für alle Lebensmittel

Von unwiderstehlich knusprigem Brot und raffinierten Gemüsespießen bis hin zu süßen Versuchungen, die deine Gäste staunen lassen – hier entdeckst du, wie vielseitig und einfach das Kochen mit dem Airfryer sein kann.

Jetzt liegt es an dir: Probier dich aus, lass dich inspirieren und finde deine neuen Lieblingsrezepte. Dieses E-Book ist der Startschuss für eine völlig neue Art zu kochen – knuspriger, leckerer und spannender als je zuvor!

Wir sind unglaublich stolz darauf, dieses E-Book mit dir geteilt zu haben, und hoffen, dass es dir genauso viel Freude bereitet wie uns. Viel Spaß beim Entdecken, Ausprobieren und Genießen!

Diese unwiderstehlichen Rezepte werden unter anderem empfohlen von Benjamin Wolf.