

Heißluftfritteuse Kochbuch für Einsteiger

Über 190 einfache, knusprige & leckere Rezepte für
schnelle, gesunde und preiswerte Alltagsgerichte
Airfryer Kochbuch Deutsch



Leonora Key

*Copyright © 2025 by Leonora Key
Alle Rechte vorbehalten.*

Die Vervielfältigung, Speicherung in Datenverarbeitungssystemen oder die Übertragung dieses Werkes in jeglicher Form oder durch jegliche Mittel – ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf andere Weise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin/Herausgeberin untersagt. Ausgenommen hiervon sind Zitate in Form kurzer Passagen, die von einem Rezensenten in einer Buchbesprechung verwendet werden.

Dieses Buch dient ausschließlich zu Informationszwecken. Es ist nicht als medizinische Beratung gedacht und ersetzt in keiner Weise die Konsultation eines qualifizierten Gesundheits- oder medizinischen Fachpersonals. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder einen lizenzierten medizinischen Fachmann, bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährung oder Ihrem Lebensstil vornehmen.

ISBN: 9798270770204

*Herstellung und Vertrieb: Amazon KDP
Erste Auflage, 2025*

Hinweis an die Leserschaft

Dieses Kochbuch wurde verfasst, um Ihnen zu zeigen, wie Ihr Air Fryer zur zentralen Lösung für schnelle, knusprige und gesunde Mahlzeiten im Alltag wird. Es ist Ihr narrensicherer Ratgeber, um Zeit, Energie und Geld in der Küche zu sparen.

Es ist gedacht für geschäftige Abende unter der Woche, wenn keine Zeit für langes Kochen bleibt, für Tage, an denen Sie eine vollwertige, gesunde Mahlzeit ohne viel Aufwand benötigen, und für jeden, der seine Essgewohnheiten einfach und kostengünstig verbessern möchte.

Bitte beachten Sie: Dieses Buch ist eine Sammlung von über 190 Rezeptideen und einfachen Gerichten. Es ist nicht dazu gedacht, eine professionelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung zu ersetzen. Obwohl die Rezepte auf einer fettarmen und gesunden Zubereitung basieren, konsultieren Sie bitte immer Ihren Hausarzt oder einen zugelassenen Ernährungsberater, bevor Sie größere Änderungen an Ihrer Ernährung oder Ihrem Lebensstil vornehmen.

Lassen Sie diese einfachen, budgetfreundlichen Rezepte zu täglichen Begleitern werden. Sie werden Ihnen beweisen, dass gesundes, knuspriges Essen nicht teuer, kompliziert oder zeitaufwendig sein muss. Kochen Sie mit Leichtigkeit, Freude und maximaler Knusprigkeit!

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Einführung	8
<i>Willkommen zu Ihrem neuen Lieblings-Airfryer-Kochbuch!</i>	8
Was ist ein Airfryer und warum Sie ihn lieben werden	8
<i>Warum der Airfryer ein „Game-Changer“ ist</i>	8
<i>Für wen dieses Buch ist</i>	9
<i>Aufbau und Gliederung des Buches</i>	9
<i>Aufbau der Rezepte</i>	9
<i>Nützliche Kochtipps für optimale Ergebnisse</i>	9
<i>Was Sie von diesem Kochbuch erwarten können</i>	10
Schritt-für-Schritt-Anleitung: So starten Sie mit Ihrem Airfryer	10
<i>Erstanwendung und der „Testlauf“</i>	10
<i>Unverzichtbare Airfryer-Techniken für perfekte Ergebnisse</i>	10
<i>Sicherheitstipps für den Airfryer und häufige Fehler, die Sie vermeiden sollten</i>	11
<i>Die besten Airfryer-Tipps für perfekte Ergebnisse</i>	12
Unverzichtbares Zubehör für Ihren Airfryer	13

Frühstück & Brunch

Knuspriger Bacon & Eier mit Avocado	14
French Toast Sticks mit Ahornsirup	14
Zimtschnecken mit Guss	15
Fluffige Pancakes mit Beeren	15
Frühstücks-Burritos mit Cheddar-Käse	16
Klassisches Gemüse-Käse-Omelett	16
Süßkartoffel-Frühstück mit Spinat	17
Omelett nach griechischer Art mit Spinat und Feta	17
Bagels mit Frischkäse und Räucherlachs	18
Klassisches Denver Omelett	18
Mini-Frühstückspizzen mit Mozzarella & Basilikum	19
Knusprige Frühstückskartoffeln mit Paprika	19
Cheddar-Schnittlauch-Brötchen mit Knoblauchbutter	20
Süß-würzige Bacon-Spiralen mit Ahorn-Glasur	20
Mini-Quiches mit Gemüse & Käse	21
Proteinreiches Omelett mit Fleisch & Käse	21

Snacks & Beilagen

Knusprige Mozzarella Sticks	22
Geröstete Kichererbsen mit Zitrone und Knoblauch	22
Knusprige Kartoffelecken mit Knoblauch-Dip	23
Goldbraune Zwiebelringe mit BBQ-Sauce	23
Scharfes Popcorn mit Parmesan	24
Buffalo Blumenkohl-Happen	24
Knusprige Zucchini-Sticks mit Joghurt-Dip	25
Spinat-Artischocken-Dip mit Parmesan	25
Knusprige Jalapeño Poppers mit Frischkäse	26
Gefüllte Pilze mit Knoblauchbutter	26

Süß-würzige Walnüsse mit Ahorn-Glasur	27
Zimtzucker-Pekannüsse aus der Heißluftfritteuse	27
Kürbis-Pommes mit Kräuter-Dip	28
Knusprige Kartoffelbällchen	28
Gefüllte Käse-Backkartoffeln	29
Pommes Frites "Poutine-Art" mit Käse & Bratensoße	29
Knusprige Panierte Grüne Tomaten	30
Überbackener Bohnen-Auflauf mit Käse und Röstzwiebeln	30
Goldbrauner Rosenkohl mit Bacon	31
Scharfe Garnelen mit Chili-Soße	31
Geröstete Maronen mit Knoblauch und Rosmarin	32
Spargel-Päckchen umwickelt mit Prosciutto/Speck	32
Champignon-Emmentaler-Tartelettes	33
Brie-Happen mit Honig und Walnüssen	33
Käse-Knoblauch-Schnecken	34
Knusprige Tempura-Garnelen	34

Salate

Caesar-Salat mit Hähnchen und Parmesan	35
Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Dressing	35
Avocado-, Tomaten- & Feta-Salat mit Croutons	36
Süßkartoffel-Salat mit Pinienkernen	36
Cobb-Salat mit Blauschimmelkäse und Bacon/Speck	37
Knuspriger Falafel-Salat mit Tahini-Dressing	37
Salat mit Gerösteter Roter Bete und Ziegenkäse	38
Rosenkohl-Salat mit Nüssen	38
Avocado-Garnelen-Salat mit Zitronen-Dressing	39
Salat mit Gegrilltem Hähnchen und Oliven	39
Grünkohl-Chips-Salat mit Sesam	40
Tofu-Salat mit Erdnuss-Dressing	40
Mediterraner Oktopus-Salat aus dem Airfryer	41
Salat mit Gegrilltem Mais, Avocado und Limette	41
Salat mit Gegrillten Tomaten, Mozzarella und Pesto	42
Chicken-Taco-Salat in der Tortilla-Schale	42
Schneller & Gesunder Roastbeef-Salat	43
Salat mit Gegrillter Aubergine und Paprika	43

Schnell & Einfach

Gebratener Reis mit Gemüse und Sojasauce	44
Knuspriges & Geschmolzenes Reuben-Sandwich	44
Mac & Cheese mit Béchamelsauce	45
Knuspriger Quinoa mit Gemüse und Zitrone	45
Gefüllte Paprika mit Reis und Bohnen	46
Gemüse-Paella mit Safran	46
Gefüllte Zucchini-Boote mit Reis und Käse	47
Schnelle & Aromatische Hähnchen-Fajitas	47
Saftige Gegrillte Rindfleisch-Fajitas	48
Gesundes BBQ-Hähnchen-Sandwich	48

Schnelle & Einfache Lasagne aus dem Airfryer	49
Klassisches & Einfaches Patty Melt	49
Blätterteigtaschen mit Hähnchen und Pesto	50
Käse-Blätterteig-Stangen	50
Saftige & Käsig Pizza-Taschen	51
Blätterteigtaschen mit Gewürz-Lamm und Aprikosen	51
Maiskolben mit Knoblauchbutter aus dem Airfryer	52
Gesunder & Einfacher Juicy Lucy aus dem Airfryer	52

Fisch & Meeresfrüchte

Lachs mit Zitrone und Dill aus dem Airfryer	53
Garnelen mit Knoblauchbutter und Zitrone	53
Knusprige Fisch-Tacos mit Frischer Salsa	54
Jakobsmuscheln mit Knoblauch-Kräuter-Butter	54
Krabbenküchlein (Crab Cakes) mit Remoulade	55
Tilapia mit Zitrone und Frischen Kräutern	55
Shrimp Scampi mit Knoblauchsauce und Pasta	56
Thunfischsteaks mit Soja-Ingwer-Glasur	56
Knusprige Fischfilets mit Remoulade	57
Kokos-Garnelen mit Ananas-Sauce	57
Calamari mit Zitronen-Knoblauch-Aioli	58
Mediterrane Sardinen aus dem Airfryer	58
Goldbraun Gebratener Wels mit Dijon-Joghurt-Sauce	59
Gebackener Kabeljau mit Gemüse aus dem Airfryer	59
Knusprige & Saftige Fisch-Patties	60
Aromatischer Gebackener Makrele mit Zitrone	60

Geflügel

Knusprige Chicken Wings mit Buffalo-BBQ-Sauce	61
Chicken Nuggets mit Teriyaki-Glasur	61
Hähnchenbrust mit Knoblauch-Parmesan-Kruste	62
Scharfe Hähnchenkeulen mit Honig-Senf-Sauce	62
BBQ-Hähnchen mit Chili-Sauce	63
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Käse	63
Saftige Enten-Tacos mit Mango-Salsa	64
Klassisches Hähnchen Cacciatore	64
Knuspriges Gebratenes Hähnchen aus dem Airfryer	65
Hähnchen-Pilz-Taschen (Turnovers)	65
Ganzes Hähnchen mit Rosmarin und Knoblauch	66
Gesunde Hähnchen-Häppchen aus dem Airfryer	66
Gesunde Buttermilch-Ranch-Hähnchenstreifen	67
Gänsebrust mit Rotwein-Reduktion	67
Putenbrust mit Cranberry-Glasur	68
Entenbrust mit Balsamico-Glasur	68
Nashville Hot Chicken	69
Knusprige Peking-Ente (Vereinfacht)	69
Entenkeulen mit Orangen-Ingwer-Sauce	70
Würzige Hähnchen-Käse-Patties	70

Putenstreifen mit Honig-Zitronen-Glasur	71
Teriyaki-Hähnchen aus dem Airfryer	71
Cremiges Hähnchen mit Zwiebeln	72
Ahorn-Glasierte Pute nach Vermont-Art	72

Fleisch

Knusprige Schweinekoteletts aus dem Airfryer	73
Pulled Pork Sliders mit BBQ-Sauce	73
Schweinefilet mit Honig-Knoblauch-Glasur	74
Im Speckmantel Gebratene Schweinemedallions	74
Scharfe Schweinerippchen aus dem Airfryer	75
Schweinebraten mit Rosmarin und Knoblauch	75
Goldgelbe und Knusprige Schweineschnitzel	76
BBQ-Schweinefleisch-Spieße aus dem Airfryer	76
Glasierter Schinkenbraten mit Ahornsirup & Dijon	77
Klassische Cheeseburger aus dem Airfryer	77
Steak-Häppchen mit Knoblauchbutter	78
Rindfleisch und Brokkoli aus dem Airfryer	78
Klassisches Salisbury Steak	79
Rindfleisch-Empanadas mit Goldener Kruste	79
Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch	80
Mediterrane Lamm-Spieße mit Tzatziki	80
Lamm-Hackbällchen mit Kräutern und Gewürzen	81
Lammkarree mit Dijon-Kräuter-Kruste	81
Saftige Lamm-Burger mit Feta und Tzatziki	82
Lamm-Kofta mit Nahöstlichen Gewürzen	82
Gefüllte Schweinekoteletts mit Käse und Kräutern	83
Schweinefleisch-Apfel-Spieße mit Ahorn-Glasur	83
Gefüllte Paprika mit Schweinefleisch	84
Klassisches Cowboy-Steak	84
Rosmarin-Thymian-Rinderbraten	85
Aromatische Mini-Lamm-Pasteten	85
Klassische Rindfleisch-Pastete	86
Rindfleisch-Cheddar-Taschen	86
Herzhafte Schweinefleisch-Häppchen in Sojasauce	87
Klassisches Philly Cheesesteak	87
Aromatische Schweinefilet-Sandwiches	88
Pikante Rinder-Patties aus dem Airfryer	88

Gemüse & Vegetarisch

Knusprige Rosenkohl-Röschen mit Ahorn-Glasur	89
Blumenkohl-Steaks mit Curry & Knoblauch	89
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse	90
Süßkartoffeln aus dem Airfryer mit Pikant-Süßer-Glasur	90
Auberginen-Steaks mit Knoblauch und Parmesan	91
Gegrillte Zucchini mit Zitrone und Knoblauch	91
Spargel aus dem Airfryer mit Parmesan und Knoblauch	92
Gefüllte Portobello-Pilze mit Käse	92

Gegrillter Maiskolben mit Chili-Limetten-Butter	93
Mediterrane Gemüse-Spieße mit Balsamico-Glasur	93
Zitronen-Zucchini-Chips	94
Würzige Auberginen-Häppchen mit Tahini-Sauce	94
Knusprige Karotten-Sticks mit Joghurt-Dip	95
Grüne Bohnen mit Mandeln und Knoblauch	95
Knusprige Rote-Bete-Chips mit Meersalz und Rosmarin	96
Spinat-Feta-Taschen aus Blätterteig	96
Pilz-Brie-Taschen aus Blätterteig	97
Kürbis-Quinoa-Patties	97
Goldene Arancini – Kürbis-Risotto-Bällchen	98
Knuspriger Rosenkohl mit Parmesan	98
Gefüllte Avocado mit Schwarzen Bohnen und Salsa	99
Beste Buffalo-Blumenkohl-Häppchen mit Ranch-Dip	99

Süßspeisen & Desserts

Karamellierte Ananas-Ringe aus dem Airfryer	100
Schokoladen-Lava-Kuchen mit Beeren	100
Klassische Apfel-Zimt-Taschen	101
Knusprige Churros mit Vanille-Sauce	101
Pfirsich-Cobbler mit warmen Gewürzen	102
Fudgy Brownies mit Nüssen und Schokoladen-Glasur	102
Bananen-Muffins mit Walnüssen	103
Käsekuchen-Häppchen mit Beeren-Topping	103
Knusprige Bananen-Chips mit Zimt	104
Gegrillte Pfirsiche mit Honig und Mandeln	104
Kokos-Mango-Dattel-Häppchen	105
Selbstgemachter Kirschkuchen (Cherry Pie)	105
Beste Apfel-Chips mit Kardamom und Meersalz	106
Mini-Kürbiskuchen mit Gewürzen	106
Schoko-Haselnuss-Blätterteigtaschen	107
Zimtzucker-Palmiers	107
Gesunde & einfache Pekannuss-Torte	108
Goldene Schoko-Croissants	108
Ein Wort des Dankes	109
Über die Autorin	110
Fazit	111



Einleitung

Willkommen zu Ihrem neuen Lieblings-Airfryer-Kochbuch!

Essen besitzt eine wunderbare Magie: Es bringt Menschen zusammen. Ob es das gemütliche Sonntagsfrühstück, das schnelle Abendessen unter der Woche oder ein festliches Treffen im Urlaub ist – das Herz eines jeden Zuhauses ist die Küche.

Seit Generationen werden in vielen Familien beliebte Rezepte weitergegeben: handschriftlich auf Karten, geteilt am Esstisch oder von liebevollen Eltern und Großeltern beigebracht. Diese Gerichte bieten mehr als nur Geschmack; sie tragen Erinnerungen, Traditionen und die Wärme des Zuhauses in sich.

Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Als leidenschaftliche Köchin, die viele Jahre damit verbracht hat, Rezepte zu perfektionieren, wollte ich eine Sammlung von Gerichten kreieren, die den Geschmack der traditionellen Hausmannskost zelebrieren und sie gleichzeitig für die moderne Küche zugänglich machen. Denn beim Kochen zu Hause geht es nicht nur darum, ein Rezept zu befolgen – es geht darum, Familien an einem Tisch zu vereinen, Traditionen lebendig zu halten und alltägliche Momente besonders zu machen.

Ich hoffe, dieses Buch wird zu einem festen Bestandteil Ihrer Küche – einer verlässlichen Quelle für Inspiration, Wohlbefinden und die Freude, Mahlzeiten mit den Menschen zu teilen, die Sie lieben. Denn letztendlich geht es beim Kochen nicht nur um das Essen, sondern darum, Erinnerungen für das ganze Leben zu schaffen.

Viel Freude beim Kochen!

Ihre Leonora Key

Was ist ein Airfryer und warum Sie ihn lieben werden

Der **Airfryer (Heißluftfritteuse)** hat das gesunde Kochen revolutioniert – und das aus gutem Grund. Er liefert die knusprige, goldbraune Textur, die Sie so lieben, benötigt aber **deutlich weniger Fett und Aufwand**. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre frittierten Lieblings Speisen ganz ohne schlechtes Gewissen genießen!

Wie funktioniert er?

Ein Airfryer ist im Grunde ein **kleiner Umluftofen**. Anstatt die Lebensmittel in heißes Öl zu tauchen, nutzt er die **schnelle Zirkulation von heißer Luft**, um die Speisen von allen Seiten knusprig zu garen. Dies imitiert das herkömmliche Frittieren, allerdings auf eine viel gesündere Weise.

Warum der Airfryer ein „Game-Changer“ ist

- **Gesünder Kochen:** Genießen Sie köstliche Mahlzeiten mit bis zu 85 % weniger Fett. Aus fettigen Gerichten werden so leichte, aromatische Speisen.
- **Schnellere Zubereitung:** Airfryer heizen in wenigen Minuten vor und garen Lebensmittel bis zu 30 % schneller als herkömmliche Backöfen – perfekt für einen stressigen Alltag.
- **Perfekte Knusprigkeit:** Verabschieden Sie sich von matschigen Ergebnissen! Ihr Airfryer sorgt für diesen unwiderstehlichen Crunch, ohne die Speisen auszutrocknen.
- **Vielseitig & Multifunktional:** Er ist nicht nur zum Frittieren da! Sie können darin backen, rösten, grillen und aufwärmen – von Zimtschnecken bis zum Steak.
- **Weniger Schmutz, einfache Reinigung:** Die meisten Garkörbe sind spülmaschinenfest, was die Reinigung zum Kinderspiel macht.

Sobald Sie Ihren Airfryer das erste Mal benutzt haben, werden Sie sich fragen, wie Sie jemals ohne ihn kochen konnten!

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch wurde entwickelt, um das Kochen mit dem Airfryer einfach, lecker und unterhaltsam zu gestalten – und das unabhängig von Ihren Vorkenntnissen.

- **Für Einsteiger:** Sie erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, gelingsichere Rezepte und praktische Tipps, um schnell Sicherheit und Vertrauen in Ihr neues Gerät zu gewinnen.
- **Für viel Beschäftigte:** Entdecken Sie Rezepte, die auf schnelle Vorbereitung und einfache Reinigung ausgelegt sind, damit Sie auch an hektischen Tagen selbstgekochte Mahlzeiten genießen können.
- **Für Familien:** Finden Sie kinderfreundliche Snacks, Abendessen für die ganze Familie und festliche Klassiker, die alle an einen Tisch bringen.
- **Für Foodies & Hobbyköche:** Experimentieren Sie mit klassischen Wohlkülgerichten, raffinierten Speisen und einzigartigen Geschmackskombinationen, um Ihre kulinarischen Fähigkeiten zu erweitern.

Dieses Buch hilft Ihnen, mit Leichtigkeit, Zuversicht und Freude zu kochen.

So nutzen Sie dieses Buch

Mit diesem Kochbuch wird das Kochen im Airfryer spielend leicht und zugänglich. Durch das Befolgen der **Schritt-für-Schritt-Anleitungen, praktischer Tipps & Tricks und Expertentechniken** gewinnen Sie schnell an Zuversicht und lernen, das volle Potenzial Ihres Airfryers auszuschöpfen.

Aufbau und Gliederung des Buches

Um das Finden Ihrer Wunschrezepte so einfach wie möglich zu gestalten, ist das Buch in folgende übersichtliche Kapitel unterteilt:

- **Frühstück & Brunch:** Starten Sie mit köstlichen Airfryer-Gerichten in den Tag.
- **Snacks & Beilagen:** Schnelle Kleinigkeiten und Vorspeisen für zwischendurch.
- **Salate & Leichte Gerichte:** Frische Mahlzeiten mit knusprigen Airfryer-Elementen.
- **Schnelle & Einfache Hauptgerichte:** Sättigende Mahlzeiten im Handumdrehen.
- **Fisch & Meeresfrüchte:** Leichte und perfekt gewürzte Speisen.
- **Hähnchen, Ente & Pute:** Klassiker für den Wochentag und besondere Anlässe.
- **Schwein, Rind & Lamm:** Saftige Fleischgerichte mit knuspriger Kruste.
- **Gemüse & Vegetarisches:** Spannende pflanzenbasierte Mahlzeiten mit tollen Texturen.
- **Süßes & Desserts:** Fantastische Airfryer-Leckereien für Naschkatzen.

Aufbau der Rezepte

Jedes Rezept ist so gestaltet, dass das Kochen reibungslos verläuft und Sie stets den Überblick behalten:

- **Vorbereitungszeit, Garzeit und Portionen:** Wissen Sie genau, was Sie erwartet.
- **Zutatenliste:** Klar und leicht zu befolgen.
- **Schritt-für-Schritt-Anleitungen:** Gelingsichere Anweisungen von Anfang bis Ende.
- **Profi-Tipps & Variationen:** Expertenratschläge und Optionen zur individuellen Anpassung.

Profi-Tipp: Zögern Sie nicht, zu experimentieren! Ihr Airfryer ist unglaublich vielseitig.

Nützliche Kochtipps für optimale Ergebnisse

- **Vorheizen:** Sorgt für die knusprigste Textur und gleichmäßiges Garen (3–5 Minuten).
- **Nicht überfüllen:** Die Luftzirkulation ist entscheidend! Garen Sie in einer einzigen Schicht und gegebenenfalls in mehreren Durchgängen.
- **Schütteln oder Wenden:** Garantiert gleichmäßige Bräunung und verhindert matschige Stellen.

- **Das richtige Öl verwenden:** Besprühen oder bepinseln Sie die Speisen leicht mit Avocado-, Raps- oder Erdnussöl. Vermeiden Sie Aerosol-Sprays.
- **Backpapier-Einlagen:** Verhindern das Ankleben und erleichtern die Reinigung.
- **Mit Gewürzen experimentieren:** Gewürze und Marinaden intensivieren den Geschmack.

Profi-Tipp: Die Garzeiten variieren je nach Airfryer-Modell. Beginnen Sie mit der kürzeren angegebenen Zeit und prüfen Sie das Gericht auf den gewünschten Gargrad.

Was Sie von diesem Kochbuch erwarten können

Gelingsichere, anfängerfreundliche Anleitungen – keine komplizierten Techniken, sondern einfache, schmackhafte Mahlzeiten.

- **Eine vielfältige Auswahl an klassischen und kreativen Rezepten** – von beliebten amerikanischen Gerichten bis hin zu spannenden internationalen Speisen.
- **Gesündere Versionen von Wohlfühlessen** – erzielen Sie knusprige Texturen mit weniger Öl und besserem Nährwert.
- **Zeitsparende Tricks & Expertentipps** – nutzen Sie das Potenzial Ihres Airfryers mit minimalem Aufwand maximal aus.

Mit diesem Buch als Ihrem Leitfaden werden Sie schnell sicher und selbstbewusst im Umgang mit Ihrem Airfryer. Sie werden erkennen, wie einfach es ist, Tag für Tag knusprige, gesunde und unglaublich leckere Mahlzeiten zuzubereiten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung: So starten Sie mit Ihrem Airfryer

Willkommen in der Welt des Airfryings! Diese Anleitung hilft Ihnen, Ihr Gerät in Betrieb zu nehmen und es effektiv zu nutzen.

Erstanwendung und der „Testlauf“

Machen Sie sich vor dem ersten Kochvorgang mit Ihrem Airfryer vertraut.

- **Bedienungsanleitung lesen:** Verstehen Sie die spezifischen Funktionen Ihres Modells.
- **Teile zusammenbauen:** Bringen Sie Körbe, Roste oder Einsätze korrekt an.
- **„Testlauf“ durchführen:** Lassen Sie das leere Gerät 5–10 Minuten lang bei 190 °C laufen. Ein leichter Geruch ist dabei normal.
- **Vor dem Kochen reinigen:** Waschen Sie die herausnehmbaren Teile nach dem Abkühlen mit warmem Seifenwasser ab.

Profi-Tipp: Verwenden Sie niemals Antihaft-Aerosolsprays; sie können die Beschichtung beschädigen. Nutzen Sie stattdessen einen nachfüllbaren **Ölsprüher** (oder **Ölzerstäuber**).

Unverzichtbare Airfryer-Techniken für perfekte Ergebnisse

Meistern Sie diese Techniken für stets knusprige und köstliche Gerichte!

Vorheizen: Ist es nötig?

Ja! Das Vorheizen trägt entscheidend zur besseren Knusprigkeit und gleichmäßigen Garung bei, insbesondere bei Speisen, die eine krosse Außenschicht benötigen. Lassen Sie den Airfryer dazu 3 bis 5 Minuten lang leer auf der gewünschten Temperatur laufen.

Profi-Tipp: Verzichten Sie auf das Vorheizen bei empfindlichen Lebensmitteln wie Fisch, um ein Übergaren zu vermeiden.

Öl-Einsatz: Weniger ist mehr!

Airfryer benötigen zwar deutlich weniger Öl, doch ein kleiner Zusatz hilft, die Knusprigkeit zu optimieren.

- **Verwenden Sie hitzebeständige Öle:** Dazu zählen Avocado-, Raps-, Traubenkern- oder Erdnussöl.
- **Wie viel?** Besprühen oder bepinseln Sie die Speisen nur leicht.
- **Vermeiden Sie Olivenöl:** Sein niedriger Rauchpunkt kann leicht zu Verbrennungen führen.

Profi-Tipp: Für besonders knusprige Pommes frites und Gemüse geben Sie einen Teelöffel Öl hinzu und vermischen Sie es gründlich!

Platzierung der Lebensmittel: Vermeiden Sie Überfüllung!

Dies ist ein häufiger Fehler bei neuen Nutzern.

- **Eine Schicht:** Breiten Sie die Lebensmittel immer in einer einzigen Schicht aus, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
- **In Durchgängen garen:** Wenn Sie größere Mengen zubereiten, garen Sie diese in separaten Durchgängen.
- **Einen Rost verwenden:** Einige **Airfryer-Modelle** ermöglichen das Stapeln mithilfe eines Drahtrostes.

Profi-Tipp: Für größere Mengen sollten Sie einen **Airfryer** mit Doppelfach oder Ofen-Funktion in Betracht ziehen.

Schütteln und Wenden: Das Geheimnis der gleichmäßigen Garung

Dies stellt sicher, dass alle Teile der Speisen der heißen Luft ausgesetzt werden.

- **Schütteln:** Bei kleinen Lebensmitteln wie Pommes frites oder Nuggets den Korb nach der Hälfte der Garzeit **schütteln**.
- **Wenden:** Bei größeren Stücken wie Steaks oder Hähnchenbrust die Speisen nach der Hälfte der Garzeit **wenden**.

Profi-Tipp: Besprühen Sie panierte Speisen vor dem Wenden leicht mit Öl, um die Knusprigkeit zu erhalten.

Garzeit und Temperatur anpassen

Airfryer garen Speisen schneller als herkömmliche Backöfen.

- **Reduzieren Sie die Backofentemperatur um 15 °C (25 °F)**, wenn Sie Rezepte für den Airfryer umwandeln.
- **Reduzieren Sie die Garzeit um 20–30 %:** Überprüfen Sie das Gargut immer ein paar Minuten vor der geschätzten Zeit.
- **Verwenden Sie ein Fleischthermometer** – um sicherzustellen, dass Proteine sicher durchgegart sind (Kerntemperaturen):
 - **Hähnchen/Geflügel:** 75 °C (165 °F)
 - **Steak/Rind:** 55–63 °C (130–145 °F)
 - **Fisch:** 63 °C (145 °F)

Profi-Tipp: Lassen Sie Fleisch nach dem Garen immer 5 Minuten ruhen, damit der Saft im Fleisch erhalten bleibt.

Sicherheitstipps für den Airfryer und häufige Fehler, die Sie vermeiden sollten

Airfryer sind generell sehr sicher, doch die richtige Handhabung ist entscheidend.

Was Sie für sicheres Airfryen tun sollten (Dos)

- **Hitzebeständige Handschuhe** verwenden, wenn Sie den Korb anfassen.

- Den Airfryer an einem **gut belüfteten Ort** aufstellen.
- Vor jeder Nutzung immer **Kabel und Stecker auf Beschädigungen** überprüfen.
- Nach jedem Gebrauch reinigen, um die Ansammlung von Fett zu verhindern.

Was Sie vermeiden sollten (Don'ts)

- **Niemals** den Airfryer selbst in Wasser eintauchen – nur die entnehmbaren Teile dürfen abgewaschen werden.
- **Keine Metallutensilien** verwenden – sie können die Antihafbeschichtung zerkratzen.
- Die **Lüftungsschlitze nicht blockieren** – eine ordnungsgemäße Luftzirkulation ist entscheidend.
- Das Gerät während des Betriebs **niemals unbeaufsichtigt** lassen.

Profi-Tipp: Wenn Ihr Airfryer anfängt zu rauchen, schalten Sie ihn sofort aus, ziehen Sie den Stecker und reinigen Sie das Heizelement, um Fettablagerungen zu entfernen.

Reinigung & Wartung: So halten Sie Ihren Airfryer in Topform

Regelmäßige Reinigung verhindert Gerüche, verlängert die Lebensdauer Ihres Geräts und garantiert durchweg hervorragende Ergebnisse.

Nach jedem Gebrauch

- Lassen Sie das Gerät vor der Reinigung vollständig abkühlen.
- Entnehmen und waschen Sie Körbe, Schalen und Roste mit warmem Seifenwasser.
- Wischen Sie das Innere und das Heizelement ab, um Fettspritzer zu entfernen.

Gründliche Reinigung (einmal im Monat)

- Verwenden Sie bei hartnäckigen Rückständen eine **Paste aus Backpulver und Wasser**.
- Prüfen Sie die Lüftungsschlitze auf Staub- und Fettansammlungen.
- Vermeiden Sie scharfe chemische Reiniger – ein feuchtes Tuch ist meist ausreichend!

Profi-Tipp: Verwenden Sie gelochte Pergamentpapier-Einlagen (Liner), um Verschmutzungen zu reduzieren und die Reinigung zu erleichtern!

Die besten Airfryer-Tipps für perfekte Ergebnisse

Um jedes Mal knusprige und aromatische Ergebnisse zu erzielen, befolgen Sie diese bewährten Tipps von Airfryer-Profis:

Für die perfekte goldbraune Knusprigkeit

- **Heizen Sie Ihren Airfryer vor:** Nur 3-5 Minuten können einen großen Unterschied machen!
- **Überfüllen Sie den Korb nicht:** Die Luft muss für die Knusprigkeit zirkulieren können. Garen Sie bei Bedarf in mehreren Durchgängen (Chargen).
- **Tragen Sie eine dünne Schicht Öl auf:** Eine kleine Menge reicht völlig aus; zu viel Öl kann die Speisen matschig machen.
- **Schütteln oder wenden Sie die Speisen zur Hälfte der Garzeit:** Das garantiert eine gleichmäßige Bräunung auf allen Seiten.
- **Tupfen Sie Speisen vor dem Airfryen trocken:** Das Entfernen von überschüssiger Feuchtigkeit sorgt für eine knusprigere Textur.

Profi-Tipp: Sie möchten es extra knusprig? Bestreuen Sie die Speisen vor dem Garen mit etwas Maisstärke oder Paniermehl!

So vermeiden Sie trockenes, überhitztes Fleisch

- **Marinieren Sie das Fleisch** vor dem Garen: Das hält es saftig und aromatisch.

- **Verwenden Sie ein Fleischthermometer:** Hähnchen: 75 °C (165 °F), Steak: 55–63 °C (130–145 °F).
- **Bestreichen Sie das Fleisch** vor dem Airfryen mit Öl oder Butter: Das bewahrt die Feuchtigkeit.
- **Lassen Sie das Fleisch nach dem Garen ruhen:** Die Säfte verteilen sich, und das Fleisch bleibt zart.

Profi-Tipp: Um die Feuchtigkeit zu bewahren, stellen Sie während des Garens eine kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser in den Airfryer!

Häufige Fehler, die Sie vermeiden sollten

Selbst erfahrene Köche machen bei der ersten Nutzung eines Airfryers Fehler. Vermeiden Sie diese Fallstricke für die besten Ergebnisse!

- **Das Vorheizen überspringen:** Kalte Airfryer bräunen die Speisen nicht richtig.
- **Den Korb überfüllen:** Blockiert die Luftzirkulation und macht die Speisen matschig.
- **Zu viel Öl verwenden:** Ein leichtes Besprühen ist genug!
- **Schütteln/Wenden ignorieren:** Ungleichmäßiges Garen = ungleichmäßige Knusprigkeit.
- **Den Korb vollständig mit Alufolie auskleiden:** Verhindert die Luftzirkulation.
- **Vergessen, Speisen vor dem Garen zu trocknen:** Überschüssige Feuchtigkeit verhindert das Knusprigwerden.
- **Flüssig panierte (Wet-Battered) Speisen garen:** Die Panade tropft ab und verursacht eine Sauerei. Bleiben Sie bei trockenen Panaden wie Panko.

Profi-Tipp: Überprüfen Sie Ihre Speisen immer ein paar Minuten vor Ablauf der Garzeit – jeder Airfryer gart etwas anders!

Unverzichtbares Zubehör für Ihren Airfryer

Die Anschaffung von wenigen essenziellen Zubehörteilen kann Ihre Kochmöglichkeiten erweitern und die Reinigung erheblich vereinfachen.

Zubehör	Wofür Sie es brauchen
Silikon- oder Pergamentpapier-Einlagen (<i>Liner</i>)	Verhindert das Anhaften von Speisen und vereinfacht die Reinigung.
Zangen mit Silikonspitzen	Hilft beim Wenden von Speisen, ohne den Korb zu zerkratzen.
Backform	Perfekt für Kuchen, Quiches und Aufläufe.
Öl-Sprayer (<i>Öl-Zerstäuber</i>)	Ermöglicht das gleichmäßige Besprühen von Speisen mit minimaler Ölmenge.
Grillrost	Ermöglicht Garen auf mehreren Ebenen und verbessert die Luftzirkulation.
Pizzapfanne	Ideal für selbstgemachte Pizzen und Fladenbrote.
Fleischthermometer (<i>Kerntemperaturmesser</i>)	Gewährleistet ein präzises Durchgaren von Fleisch.

Knuspriger Bacon & Eier mit Avocado

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 2;

Zutaten

- 4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- ½ kleine Zwiebel, gewürfelt
- ½ Paprika, gewürfelt
- 2 große Eier
- ½ Avocado, in Scheiben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Vollkorntoast, frischer Schnittlauch oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Baconscheiben im Air Fryer bei 200 °C (400 °F) für 8–10 Minuten knusprig garen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend zerbröseln.
 2. Während der Bacon gart, Zwiebel und Paprika in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weich dünsten.
 3. Die Eier in dieselbe Pfanne schlagen und nach Wunsch (als Rührei oder Spiegelei) garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 4. Die fertigen Eier mit zerbröseltem Bacon, dem Gemüse und Avocadoscheiben belegen. Bei Bedarf nachwürzen und sofort servieren (optional mit Vollkorntoast).
 5. Vor dem Servieren mit frischem Schnittlauch oder Petersilie garnieren.
- Tipp:** Für mehr Geschmack können Sie geriebenen Käse, scharfe Sauce oder etwas Salsa hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 180 mg; Kalium: 500 mg.

French Toast Sticks mit Ahornsirup

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

Für die French Toast Sticks:

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 große Eier
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch (oder normale Milch)
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL gemahlener Zimt

- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- ½ TL Salz
- Olivenöl-Spray (zum Einfetten)

Zum Servieren:

- 60 ml Ahornsirup (zum Dippen)
- Puderzucker (optional)

Zubereitung

1. **Mischung vorbereiten:** Eier, Milch, Vanille, Zimt, Honig (oder Ahornsirup) und Salz in einer flachen Schale glatt verquirlen.
 2. **Brot schneiden & tränken:** Das Brot in 3–4 Streifen (ca. 12–16 Sticks) schneiden und die Sticks kurz in die Ei-Mischung tauchen.
 3. **Airfryer vorbereiten:** Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3–5 Min.). Den Korb leicht einfetten.
 4. **Garen:** Die Sticks in einer Lage hineinlegen. Für 8–10 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
 5. **Servieren:** Sofort servieren. Mit Ahornsirup und nach Wunsch Puderzucker beträufeln/bestreuen.
- Tipp:** Servieren Sie die Sticks mit frischen Früchten (wie Beeren oder Bananenscheiben).

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 120 mg; Kalium: 180 mg.

Zimtschnecken mit Guss

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

Für die Schnecken:

- 1 Dose (230 g) fertiger Blätterteig (oder Croissant-Teig)
- 60 g brauner Zucker
- 1 EL gemahlener Zimt
- 1 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse

Für den Guss:

- 175 g Puderzucker
- 2 EL Milch (oder Pflanzendrink)
- ¼ TL Vanilleextrakt

Zubereitung

1. **Füllung zubereiten:** Braunen Zucker, Zimt, geschmolzene Butter und Vanilleextrakt gut verrühren.
2. **Rollen & Füllen:** Croissant-Teig ausrollen, in Dreiecke trennen und je 1–2 TL Füllung darauf verteilen. (Ggf. mit Nüssen bestreuen). Die Dreiecke von der breiten Seite zur Spitze hin aufrollen.
3. **Garen:** Die Rollen im Airfryer-Korb in einer Lage bei 175 °C (350 °F) für 8–10 Minuten goldbraun backen.
4. **Guss & Servieren:** Puderzucker, Milch und Vanilleextrakt in einer separaten Schale glatt verquirlen. Die warmen Schnecken sofort mit dem Guss beträufeln und servieren.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Muskatnuss oder Ingwer zur Zimt-Zucker-Mischung hinzu.

Tipp: Sie können auch gehackte Äpfel oder getrocknete Cranberrys in die Füllung geben.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 40 g;
Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 150 mg;
Cholesterin: 20 mg; Kalium: 100 mg.

Fluffige Pancakes mit Beeren

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 5 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 1 großes Ei
- 60 ml Milch (Kuhmilch oder Pflanzendrink)
- 60 g Mehl (Weizenmehl Type 405/550 oder Vollkornmehl)
- 1 EL Zucker (oder Süßungersersatz)
- ½ TL Backpulver
- Eine Prise Salz
- 1 EL geschmolzene Butter (optional)
- 60 g gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- Ahornsirup oder Honig (zum Servieren)

Optional: Schlagsahne, Puderzucker oder gehackte Nüsse

Zubereitung

1. In einer Schüssel verquirlen Sie Ei, Milch, Mehl, Zucker (falls verwendet), Backpulver, Salz und geschmolzene Butter (falls verwendet).
2. Heben Sie die Beeren vorsichtig unter den Teig.
3. Besprühen Sie den Airfryer-Korb mit Kochspray. Geben Sie 1–2 Esslöffel Teig in den Korb, um kleine Pancakes zu formen.
4. Garen Sie die Pancakes bei 175 °C (350 °F) für 2–3 Minuten pro Seite, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.
5. Garen Sie den restlichen Teig in Durchgängen (Chargen), indem Sie nach Bedarf weiteren Teig in den Korb geben.
6. Sofort mit Ahornsirup oder Honig servieren. Belegen Sie sie nach Wunsch mit Schlagsahne, Puderzucker oder gehackten Nüssen.

Tipp: Lassen Sie den Teig vor dem Backen 5–10 Minuten ruhen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 25 g;
Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 50 mg;
Cholesterin: 50 mg; Kalium: 150 mg.

Frühstücks-Burritos mit Cheddar-Käse

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 große Eier
- 60 g Zwiebel, gehackt
- 60 g Paprika (beliebige Farbe), gehackt
- 60 g Spinat, gehackt
- 60 g Cheddar-Käse, gerieben
- ¼ TL Chilipulver (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 große Weizen-Tortillas (Wraps)

Optional: Salsa, Sauerrahm (Sour Cream), scharfe Sauce.

Zubereitung

1. Verquirlen Sie die Eier in einer Schüssel. Rühren Sie Zwiebel, Paprika, Spinat, Käse, Chilipulver (falls verwendet), Salz und Pfeffer ein.
2. Fetten Sie den Airfryer-Korb leicht ein. Gießen Sie die Ei-Mischung hinein und garen Sie sie bei 190 °C (375 °F) für 5–7 Minuten, bis die Eier fest sind.
3. Verteilen Sie die gegarte Ei-Mischung auf den Tortillas. Falten Sie den unteren Rand über die Füllung und rollen Sie sie dann von den Seiten her fest zusammen.
4. Legen Sie die Burritos mit der Verschlusskante nach unten in den Airfryer. Garen Sie sie bei 175 °C (350 °F) für 1–2 Minuten pro Seite, bis sie goldbraun sind.
5. Sofort servieren Sie die Burritos mit Salsa, Sauerrahm oder scharfer Sauce.

Tipp: Geben Sie gewürfelten Schinken, Wurst oder gebratenen Bacon zur Füllung hinzu, um den Proteingehalt zu erhöhen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 180 mg; Kalium: 400 mg.

Klassisches Gemüse-Käse-Omelett

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 3 große Eier
- 60 ml Milch
- 120 g Gemüsemischung (gewürfelte Paprika, Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Pilze)
- 60 g geriebener Käse (Cheddar, Feta oder Mozzarella)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl oder geschmolzene Butter
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch oder Koriander) zum Garnieren

Zubereitung

1. **Vorbereitung:** Airfryer auf 175 °C (350 °F) vorheizen (3 Min.). Eier, Milch und alle Gewürze (Salz, Pfeffer, Knoblauch-/Paprikapulver) in einer Schüssel leicht schaumig verquirlen.
2. **Befüllung:** 1 EL Öl/Butter erhitzen und das Gemüse 2–3 Minuten andünsten. Eine kleine, ofenfeste Form einfetten, die Ei-Mischung hineingießen, gedünstetes Gemüse und Käse hinzufügen.
3. **Garen:** Die Form in den Airfryer stellen und das Omelett bei 175 °C für 8–10 Minuten garen (ab 8 Min. auf Festigkeit prüfen).
4. **Servieren:** Vorsichtig herausnehmen, eine Minute ruhen lassen und auf einen Teller gleiten lassen. Mit frischen Kräutern garnieren und heiß servieren.

Tipp: Fügen Sie Avocadoscheiben hinzu für extra gesunde Fette.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 18 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 420 mg; Cholesterin: 320 mg; Kalium: 310 mg.

Süßkartoffel-Frühstück mit Spinat

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 1 große Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 250 g frischer Spinat
- 2 große Eier
- 60 g Zwiebel, gehackt
- 60 g Paprika (beliebige Farbe), gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: Feta-Käse, Ziegenkäse oder Nährhefe (Hefeflocken).

Zubereitung

1. Gewürfelte Süßkartoffeln mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Im Airfryer bei 200 °C (400 °F) für 10–15 Minuten garen, bis sie weich und leicht knusprig sind.
2. Währenddessen Zwiebel und Paprika in einer kleinen Pfanne ca. 5 Minuten andünsten. Den Spinat hinzufügen und kochen, bis er zusammenfällt.
3. Eier verquirlen und mit Salz/Pfeffer würzen. Die Spinat-Gemüse-Mischung unterrühren.
4. Den Airfryer-Korb leicht einsprühen. Die Ei-Mischung in eine gefettete, ofenfesten Form gießen und im Airfryer bei 190 °C (375 °F) für 5–7 Minuten garen, bis die Eier fest sind.
5. Die Süßkartoffeln auf Teller verteilen und mit der Ei-Mischung belegen. Nach Wunsch mit Feta, Ziegenkäse oder Nährhefe garnieren.

Tipp: Mischen Sie gewürfelten Schinken, Wurst oder zerbröselten Tofu unter die Füllung.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 180 mg; Kalium: 700 mg.

Omelett nach griechischer Art mit Spinat und Feta

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 3 große Eier
- 60 ml Milch (Kuhmilch oder ungesüßter Pflanzendrink)
- 120 g gehackter frischer Spinat
- 60 g zerbröselter Feta-Käse
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Salz (bei salzigem Feta Menge anpassen)
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- 1 EL gewürfelte rote Zwiebel (optional)

Zubereitung

1. Airfryer auf 175 °C (350 °F) vorheizen (3 Min.). Eier, Milch, Oregano, Pfeffer, Salz und Knoblauchpulver gut verquirlen.
2. Olivenöl erhitzen und Spinat/rote Zwiebel 1–2 Minuten andünsten (oder für einen frischen Geschmack überspringen).
3. Eine Airfryer-geeignete Form einfetten. Die Ei-Mischung hineingießen, das gedünstete Gemüse gleichmäßig verteilen und die Oberfläche mit zerbröseltem Feta bestreuen.
4. Die Form in den Korb stellen und das Omelett bei 175 °C für 8–10 Minuten garen. Nach 8 Minuten prüfen, ob die Mitte fest ist.
5. Omelett vorsichtig herausnehmen, 1 Minute ruhen lassen und auf einen Teller gleiten lassen. Nach Wunsch mit frischen Kräutern oder Feta garnieren und sofort servieren.

Tipp: Fügen Sie getrocknete Tomaten für zusätzlichen Geschmack hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 290 kcal; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 420 mg; Cholesterin: 320 mg; Kalium: 300 mg.

Bagels mit Frischkäse und Räucherlachs

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 5 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 Bagels, halbiert
- 60 g Frischkäse, weich
- 85 g Räucherlachs, in Scheiben
- 60 g rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kapern (optional)
- Zitronenscheiben (zum Servieren)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 175 °C (350 °F) vor. Legen Sie die Bagelhälften mit der Schnittfläche nach oben in den Korb. Garen Sie sie für 2–3 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
2. Bestreichen Sie jede geröstete Bagelhälfte gleichmäßig mit Frischkäse. Belegen Sie sie mit Räucherlachs, roten Zwiebelringen und Dill.
3. Bestreuen Sie sie mit Salz, Pfeffer und Kapern (falls verwendet). Servieren Sie sie mit Zitronenscheiben für eine frische, spritzige Note. Guten Appetit!

Tipp: Fügen Sie dem Frischkäse eine Prise Chiliflocken oder einen Spritzer Zitronensaft hinzu.

Tipp: Ersetzen Sie den Räucherlachs durch dünn geschnittene Gurken, Avocado oder Tomaten.

Tipp: Bestreuen Sie die Bagels mit geröstetem Sesam oder gehackten Nüssen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 25 mg; Kalium: 200 mg.

Klassisches Denver Omelett

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 3 große Eier
- 60 ml Milch (oder Mandelmilch)
- 60 g gewürfelter Schinken (oder Putenbrust)
- 60 g Paprika, gewürfelt
- 60 g Zwiebel, gewürfelt
- 60 g geriebener Cheddar-Käse
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- 1 EL Olivenöl oder Butter

Zubereitung

1. Airfryer auf 175 °C (350 °F) vorheizen (3 Min.). Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver in einer Schüssel schaumig verquirlen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Schinken 2–3 Minuten andünsten (für mehr Knackigkeit überspringen).
3. Eine airfryer-geeignete Form einfetten. Die Ei-Mischung hineingießen, das gedünstete Gemüse/Schinken hinzufügen und alles mit Käse bestreuen.
4. Das Omelett im Airfryer bei 175 °C für 8–10 Minuten garen. Nach 8 Minuten prüfen, ob die Mitte fest ist.
5. Omelett 1 Minute ruhen lassen, auf einen Teller stürzen und mit Käse, Petersilie oder scharfer Sauce garnieren. Warm genießen!

Tipp: Fügen Sie Chiliflocken oder gewürfelte Jalapeños hinzu.

Tipp: Servieren Sie das Omelett mit Avocadoscheiben für extra gesunde Fette.

Nährwertangaben:

Kalorien: 320 kcal; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 6 g; Eiweiß: 22 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 450 mg; Cholesterin: 330 mg; Kalium: 320 mg.

Frühstück & Brunch

Mini-Frühstückspizzen mit Mozzarella & Basilikum

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 5–7 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 kleine Muffins (oder Brötchenhälften), halbiert
- 60 ml Pizzasauce
- 120 g geriebener Mozzarella
- 60 g gehackter frischer Basilikum
- ¼ TL getrockneter Oregano (optional)
- ⅛ TL Knoblauchpulver (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Legen Sie die halbierten Muffins mit der Schnittfläche nach oben in den Airfryer-Korb.
2. Verteilen Sie eine dünne Schicht Pizzasauce auf jeder Muffin-Hälfte. Belegen Sie sie gleichmäßig mit geriebenem Mozzarella.
3. Bestreuen Sie die Pizzen mit gehacktem Basilikum, Oregano (falls verwendet), Knoblauchpulver (falls verwendet), Salz und Pfeffer.
4. Garen Sie sie bei 190 °C (375 °F) für 5–7 Minuten, oder bis der Käse geschmolzen ist und Blasen wirft und die Ränder der Muffins leicht geröstet sind.
5. Servieren Sie die Pizzen sofort, solange sie heiß sind.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken oder eine italienische Gewürzmischung hinzu.

Tipp: Belegen Sie die Pizzen optional mit geschnittenen Pilzen, gehackten Zwiebeln, gewürfelter Paprika oder geschnittenen Oliven.

Tipp: Verwenden Sie Vollkorn-Muffins und fettreduzierten Mozzarella-Käse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 15 mg; Kalium: 100 mg.

Knusprige Frühstückskartoffeln mit Paprika

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 25 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 2 große Kartoffeln, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL frischer Rosmarin oder Thymian (optional)

Zubereitung

1. Waschen, bürsten und schneiden Sie die Kartoffeln in ca. 2,5 cm große Würfel.
2. In einer Schüssel vermischen Sie die Kartoffeln mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer.
3. Legen Sie die Kartoffelwürfel in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb. Garen Sie sie bei 200 °C (400 °F) für 15–20 Minuten. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit kräftig durch.
4. Garnieren Sie die Kartoffeln mit frischem Rosmarin oder Thymian (falls verwendet) und servieren Sie sie heiß.

Tipp: Probieren Sie verschiedene Kräuter und Gewürze wie Kreuzkümmel, Oregano oder geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika).

Tipp: Bestreuen Sie die Kartoffeln vor dem Airfryen mit geriebenem Parmesan-Käse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 25 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 100 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 500 mg.

Cheddar-Schnittlauch-Brötchen mit Knoblauchbutter

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 8–10 Brötchen

Zutaten

- 250 g Weizenmehl (Type 405/550)
- 1 EL Backpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 115 g kalte Butter, in Würfel geschnitten
- 175 g geriebener Cheddar
- 60 g gehackter Schnittlauch
- 180 ml Milch
- 4 EL geschmolzene Butter
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL gehackte Petersilie (optional)
- ⅛ TL Salz

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen. Die kalte Butter hinzufügen und verarbeiten, bis die Mischung wie grobe Brotkrümel aussieht.
2. Geriebenen Cheddar und Schnittlauch unterrühren. Milch vorsichtig dazugießen und nur rühren, bis der Teig gerade kombiniert ist (nicht übermischen). Den Teig zu ca. 2 cm dicken Brötchen formen.
3. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Die Brötchen in einer Lage hineinlegen und für 10–12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Geschmolzene Butter, Knoblauch, Petersilie (falls verwendet) und Salz vermischen.
5. Die warmen Brötchen sofort mit der Knoblauchbutter bestreichen und servieren.

Tipp: Verwenden Sie anstelle von Schnittlauch und Petersilie andere Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Dill.

Tipp: Verwenden Sie Kokosöl und Mandelmilch für eine komplett milchfreie Variante.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 25 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 30 mg; Kalium: 75 mg.

Süß-würzige Bacon-Spiralen mit Ahorn-Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 8 Scheiben dick geschnittener Bacon (Frühstücksspeck)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Dijon-Senf (optional)
- 1 TL Apfelessig (optional)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 1 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

1. Drehen Sie jede Baconscheibe zu einer Spirale (3–4 Drehungen funktionieren am besten).
2. Verquirlen Sie Ahornsirup, Dijon-Senf, Essig, schwarzen Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver, bis alles gut vermischt ist.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Fetten Sie den Korb leicht ein oder verwenden Sie Backpapier.
4. Bestreichen Sie die Bacon-Spiralen mit der Glasur und legen Sie sie in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 10–12 Minuten und wenden Sie sie dabei nach der Hälfte der Zeit.
5. Bestreichen Sie die Spiralen bei Bedarf mit etwas mehr Glasur. Bestreuen Sie sie vor dem Servieren mit Petersilie oder Schnittlauch.

Tipp: Passen Sie die Schärfe an, indem Sie eine Prise Cayennepfeffer für mehr Hitze oder einen Schuss Zimt für ein wärmendes Aroma hinzufügen.

Tipp: Servieren Sie die Bacon-Spiralen mit Gemüse oder einem kohlenhydratarmen Dip.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 3 g; Eiweiß: 12 g; Ballaststoffe: 0 g; Natrium: 380 mg; Cholesterin: 35 mg; Kalium: 160 mg.

Mini-Quiches mit Gemüse & Käse

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15 Min.;
Portionen: 6

Zutaten

- 4 große Eier
- 60 ml Milch (fettarm oder Pflanzendrink)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 120 g gehacktes Gemüse (Spinat, Paprika, Pilze, Zwiebeln)
- 60 g geriebener Käse (Cheddar, Mozzarella oder Feta)
- 6 Mini-Tartelettes (fertig gekauft oder Vollkorn)
- Kochspray (zum Einfetten)
- ¼ TL Chiliflocken (optional)
- ½ TL getrocknete Kräuter (Thymian oder Oregano)

Zubereitung

1. Verquirlen Sie Eier, Milch, Salz und Pfeffer. Rühren Sie Gemüse, Käse und optional Chiliflocken oder getrocknete Kräuter unter.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Besprühen Sie den Korb leicht mit Kochspray. Stellen Sie die Tartelettes hinein und füllen Sie sie gleichmäßig mit der Ei-Mischung.
3. Garen Sie die Quiches für 12–15 Minuten, bis sie fest und goldbraun sind. Ein Zahnstocher sollte sauber herauskommen.
4. Lassen Sie die Quiches vor dem Servieren leicht abkühlen. Garnieren Sie sie mit frischen Kräutern oder einer Prise Paprikapulver.

Tipp: Verwenden Sie Magermilch, fettreduzierten Käse und Gemüse. Eiklar kann ebenfalls zur Reduzierung von Fett und Cholesterin beitragen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 8 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 100 mg.

Proteinreiches Omelett mit Fleisch & Käse

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 1

Zutaten

- 2 große Eier
 - 1 EL Milch oder Wasser (optional)
 - 60 g gekochtes Fleisch (Schinken, Bacon oder Wurst)
 - 60 g geriebener Käse (Cheddar oder Mozzarella)
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - ¼ TL Salz
 - Olivenöl-Spray (zum Einfetten)
- Optionale Zusätze:**
- 2 EL gehacktes Gemüse (Zwiebel, Paprika oder Spinat)
 - ½ TL frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
 - ¼ TL Paprikapulver oder Chiliflocken

Zubereitung

1. Verquirlen Sie Eier, Milch, Salz und Pfeffer. Rühren Sie Paprikapulver oder Chiliflocken (falls verwendet) unter.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 2–3 Minuten vor. Besprühen Sie eine ofenfeste Form leicht mit Olivenöl.
3. Gießen Sie die Ei-Mischung in die Form. Bestreuen Sie sie gleichmäßig mit Fleisch, Käse und optional Gemüse.
4. Stellen Sie die Form in den Airfryer und garen Sie das Omelett für 8–10 Minuten; prüfen Sie nach 7 Minuten. Das Omelett ist fertig, wenn es fest und der Käse geschmolzen ist.
5. Vorsichtig herausnehmen, falten oder auf einen Teller übertragen. Garnieren Sie es mit frischen Kräutern, zusätzlichem Käse oder scharfer Sauce.

Tipp: Servieren Sie das Omelett mit Avocadoscheiben für gesunde Fette.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 180 mg; Kalium: 150 mg.

Snacks & Beilagen

Knusprige Mozzarella Sticks

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 5–7 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 230 g Mozzarella-Käse, in ca. 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- 75 g Panko-Paniermehl
- 1 großes Ei
- 2 EL Milch
- ½ TL Italienische Kräutermischung (optional)
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray oder Olivenöl
- Marinara-Sauce (zum Dippen)

Zubereitung

1. In einer flachen Schale vermischen Sie Mehl, italienische Kräutermischung (falls verwendet), Knoblauchpulver (falls verwendet), Salz und Pfeffer. In einer zweiten Schale verquirlen Sie Ei mit Milch. In einer dritten Schale verteilen Sie das Panko.
2. Wenden Sie jeden Mozzarella-Würfel zuerst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und panieren Sie ihn zuletzt gleichmäßig mit Panko.
3. Legen Sie die panierten Mozzarella-Würfel in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb. Besprühen Sie sie leicht mit Kochöl. Garen Sie sie bei 200 °C (400 °F) für 5–6 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Genießen Sie die Sticks heiß mit Marinara-Sauce zum Dippen.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken zur Mehlmischung hinzu.

Tipp: Würzen Sie die Mehlmischung mit zusätzlichen Kräutern wie Oregano oder Basilikum.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 25 mg; Kalium: 60 mg.

Geröstete Kichererbsen mit Zitrone und Knoblauch

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 1 Dose (425 g) Kichererbsen, abgetropft und trocken getupft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Zitronenabrieb (Zesten)
- 1 EL Zitronensaft

Optional: Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie die Kichererbsen mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft, bis alles gut überzogen ist.
2. Verteilen Sie die Kichererbsen in einer einzigen Schicht im Airfryer-Korb. Garen Sie sie bei 200 °C (400 °F) für 15–18 Minuten. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit kräftig durch, bis die Kichererbsen knusprig und goldbraun sind.
3. Genießen Sie die Kichererbsen warm als knusprigen Snack oder als Topping für Salate.

Tipp: Bestreuen Sie die Kichererbsen mit einer Prise Cayennepfeffer oder Chiliflocken für zusätzliche Schärfe.

Tipp: Verstärken Sie den Geschmack mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Oregano oder geräuchertem Paprikapulver (Smoked Paprika).

Tipp: Bestreuen Sie die Kichererbsen vor dem Airfryen mit geriebenem Parmesan-Käse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 6 g; Natrium: 100 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 300 mg.

Snacks & Beilagen

Knusprige Kartoffelecken mit Knoblauch-Dip

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 25 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 2 große Kartoffeln, in Ecken geschnitten
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 TL Knoblauchpulver
 - ½ TL Paprikapulver
 - ¼ TL Zwiebelpulver
 - ¼ TL Salz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - 1 EL gehackte frische Petersilie
- Für den Knoblauch-Dip:**
- 60 g Griechischer Joghurt (natur)
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 Knoblauchzehe, feingehackt
 - 1 EL gehackte frische Petersilie
 - Optional: Frischer Rosmarin oder Thymian

Zubereitung

1. Waschen und bürsten Sie die Kartoffeln. Schneiden Sie sie in ca. 2,5 cm dicke Ecken (Wedges).
2. Vermischen Sie die Ecken mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Ecken in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, bis sie knusprig und goldbraun sind. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
4. In einer kleinen Schüssel vermischen Sie Griechischen Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und Petersilie.
5. Servieren Sie die knusprigen Kartoffelecken mit dem Knoblauch-Dip. Garnieren Sie sie mit zusätzlicher Petersilie.

Tipp: Kombinieren Sie die Kartoffeln mit Karotten, Brokkoli oder Rosenkohl für eine komplette Mahlzeit.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 100 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 500 mg.

Goldbraune Zwiebelringe mit BBQ-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- 75 g Panko-Paniermehl
- 1 großes Ei
- 2 EL Milch
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Kochspray oder Olivenöl
- BBQ-Sauce (zum Dippen)

Zubereitung

1. Schälen und schneiden Sie die Zwiebel in ca. 1,5 cm dicke Ringe.
2. In einer Schale vermischen Sie Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. In einer zweiten Schale verquirlen Sie Ei mit Milch. In einer dritten Schale verteilen Sie das Panko.
3. Wenden Sie jeden Ring zuerst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und panieren Sie ihn zuletzt mit Panko.
4. Legen Sie die Ringe in einer einzigen Schicht in den Airfryer-Korb. Besprühen Sie sie leicht mit Öl. Garen Sie sie bei 200 °C (400 °F) für 10–12 Minuten. Wenden Sie sie dabei nach der Hälfte der Zeit, bis sie knusprig und goldbraun sind.
5. Genießen Sie die Zwiebelringe heiß mit BBQ-Sauce zum Dippen.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Cayennepfeffer oder Chiliflocken zur Mehlmischung hinzu.

Tipp: Verwenden Sie gewürztes Paniermehl und fügen Sie der Mehlmischung Kräuter wie Oregano oder Basilikum hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 2 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 100 mg.

Snacks & Beilagen

Scharfes Popcorn mit Parmesan

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 5 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 120 g Popcorn-Mais (Körner)
- ¼ TL Chilipulver
- ⅛ TL Cayennepfeffer (optional)
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ⅛ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Salz
- 1 EL geriebener Parmesan-Käse

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie die Popcorn-Körner mit Chilipulver, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Salz.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Geben Sie 1 EL Popcorn-Körner in den Korb. Garen Sie sie für 1–2 Minuten, bis das Poppen langsamer wird.
3. Wiederholen Sie den Vorgang in kleinen Mengen, um sicherzustellen, dass die Körner gleichmäßig aufplatzen.
4. Vermischen Sie das warme Popcorn sofort mit dem Parmesan und genießen Sie es!

Tipp: Fügen Sie weitere Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprikapulver oder geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika) hinzu.

Tipp: Fügen Sie eine Prise getrockneten Oregano oder Thymian zum Popcorn hinzu.

Tipp: Verwenden Sie andere Käsesorten wie Cheddar, Monterey Jack oder eine Käsemischung.

Nährwertangaben:

Kalorien: 100 kcal; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 18 g; Eiweiß: 2 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 50 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 50 mg.

Buffalo Blumenkohl-Happen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- 75 g Panko-Paniermehl
- 1 großes Ei
- 60 ml Milch
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Salz
- 60 ml Olivenöl
- 60 ml scharfe Sauce (z. B. Frank's RedHot oder eine beliebige scharfe Chilisauce)
- 1 EL geschmolzene Butter (optional)

Zubereitung

1. Schneiden Sie den Blumenkohl in mundgerechte Röschen.
 2. In einer Schale vermischen Sie Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Salz. In einer zweiten Schale verquirlen Sie Ei und Milch. In einer dritten Schale verteilen Sie das Panko.
 3. Wenden Sie die Röschen zuerst in der Mehlmischung, dann in der Ei-Mischung und panieren Sie sie zuletzt mit Panko.
 4. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Geben Sie die panierten Röschen hinein und garen Sie sie für 10–12 Minuten. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
 5. Verquirlen Sie die scharfe Sauce und die Butter (falls verwendet). Servieren Sie die knusprigen Happen mit der Sauce zum Dippen oder geben Sie die Sauce über die Blumenkohl-Happen.
- Tipp:** Probieren Sie Ranch-Dressing, Blue-Cheese-Dressing (Käse-Dressing) oder einen Dip auf Joghurtbasis dazu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 25 mg; Kalium: 300 mg.

Snacks & Beilagen

Knusprige Zucchini-Sticks mit Joghurt-Dip

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 1 mittlere Zucchini, in Stifte geschnitten
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- 60 g Panko-Paniermehl
- 1 großes Ei
- 60 ml Milch
- ½ TL Italienische Kräutermischung
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Salz
- 60 ml Olivenöl
- Für den Joghurt-Dip:**
- 120 g Griechischer Joghurt (natur)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Schneiden Sie die Zucchini in ca. 1–1,5 cm dicke Stifte.
2. In einer Schale vermischen Sie Mehl, Gewürze und Salz. In einer zweiten Schale verquirlen Sie Ei und Milch. In einer dritten Schale verteilen Sie das Panko.
3. Wenden Sie die Zucchini-Stifte zuerst in Mehl, dann in der Ei-Mischung und panieren Sie sie zuletzt mit Panko.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Geben Sie die Stifte in den Korb und garen Sie sie für 10–12 Minuten. Wenden Sie sie dabei nach der Hälfte der Zeit, bis sie knusprig sind.
5. Vermischen Sie Griechischen Joghurt, Knoblauch, Dill, Zitronensaft und Salz für den Dip. Servieren Sie die knusprigen Zucchini-Sticks sofort mit dem Dip.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer zur Mehlmischung hinzu.

Tipp: Probieren Sie auch Ranch-Dressing, Hummus oder Marinara-Sauce als Dip.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 180 mg; Kalium: 400 mg.

Spinat-Artischocken-Dip mit Parmesan

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 250 g frischer Spinat, gehackt
- 120 g Artischockenherzen (aus der Dose), gehackt
- 120 g geriebener Parmesan-Käse
- 60 g Mayonnaise
- 60 g Griechischer Joghurt (natur)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- ¼ TL Chiliflocken (optional)
- ¼ TL Salz
- 60 g Panko-Paniermehl

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Spinat, Artischocken, Parmesan, Mayonnaise, Joghurt, Knoblauch, Chiliflocken und Salz. Rühren Sie alles gut um.
2. Füllen Sie die Mischung in eine ofenfeste Form. Bestreuen Sie die Oberfläche mit Panko-Paniermehl.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Garen Sie den Dip für 10–12 Minuten, bis er goldbraun ist und Blasen wirft.
4. Servieren Sie den Dip warm mit Pita-Chips, Crackern oder frischem Gemüse.

Tipp: Geben Sie eine Prise Cayennepfeffer oder einen Schuss scharfe Sauce zum Dip hinzu.

Tipp: Fügen Sie gewürfelte getrocknete Tomaten, gehackte Oliven oder geröstete Paprika hinzu.

Tipp: Verwenden Sie fettarme Mayonnaise und reduzierten Käse.

Tipp: Garnieren Sie den Dip mit gehackter frischer Petersilie oder Schnittlauch.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 200 mg.

Snacks & Beilagen

Knusprige Jalapeño Poppers mit Frischkäse

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 große Jalapeños, halbiert und entkernt
- 115 g Frischkäse, weich
- 60 g geriebener Parmesan-Käse
- 60 g Panko-Paniermehl
- 1 Ei, verquirlt
- 1 EL Milch
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Halbieren Sie die Jalapeños, entfernen Sie die Samen und legen Sie sie beiseite.
2. In einer Schüssel vermischen Sie Frischkäse, Parmesan, Chilipulver, Knoblauchpulver und Salz.
3. Füllen Sie jede Jalapeño-Hälfte mit der Käsemischung. Tunken Sie sie in die Ei-Milch-Mischung und panieren Sie sie anschließend mit Panko.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Garen Sie die Poppers für 10–12 Minuten, bis sie goldbraun sind.
5. Knusprig, scharf und cremig – perfekt zum Snacken!

Tipp: Geben Sie gewürfelte Jalapeños, gehackten Bacon oder zerbröselte gekochte Wurst zur Frischkäsemischung hinzu.

Tipp: Verwenden Sie fettarmen Frischkäse und Magermilch.

Tipp: Garnieren Sie die Poppers mit gehacktem Schnittlauch, Koriander oder einem Schuss scharfer Sauce.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 100 mg.

Gefüllte Pilze mit Knoblauchbutter

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 8 große Champignons, Stiele entfernt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 60 g gehackter Spinat
- 60 g gehackte Zwiebel
- 60 g zerbröselter Feta-Käse
- 1 EL gehackte Petersilie
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 60 g Paniermehl

Zubereitung

1. Entfernen Sie die Stiele der Champignons und putzen Sie die Köpfe sauber. Hacken Sie die Stiele fein.
2. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne. Dünsten Sie Knoblauch, Zwiebel und gehackte Pilzstiele für 5 Minuten an. Rühren Sie den Spinat unter und kochen Sie ihn, bis er zusammenfällt. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd.
3. Vermischen Sie die Gemüse-Mischung mit Feta, Petersilie, Salz und Pfeffer.
4. Füllen Sie die Champignonköpfe mit der Mischung. Legen Sie sie in den Airfryer-Korb und garen Sie sie bei 200 °C (390 °F) für 10–12 Minuten, bis sie weich sind.
5. Garnieren Sie die Pilze mit frischer Petersilie und servieren Sie sie warm.

Tipp: Verwenden Sie anstelle von Feta Ziegenkäse, Ricotta oder eine vegetarische Käsemischung.

Tipp: Geben Sie gewürfelte getrocknete Tomaten, gehackte Oliven oder geröstete Paprika in die Füllung.

Tipp: Verwenden Sie Vollkorn-Paniermehl oder lassen Sie es ganz weg.

Nährwertangaben:

Kalorien: 100 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 15 mg; Kalium: 200 mg.

Snacks & Beilagen

Süß-würzige Walnüsse mit Ahorn-Glasur

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 120 g Walnüsse (Hälften oder Stücke)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Zimt
- Prise Salz
- Prise Muskatnuss (optional)
- ¼ TL Vanilleextrakt (optional)

Zubereitung

1. In einer Schüssel verquirlen Sie Ahornsirup, Olivenöl, Zimt, Salz und Muskatnuss (falls verwendet).
2. Geben Sie die Walnüsse hinzu und vermischen Sie sie, bis sie gleichmäßig mit der Glasur überzogen sind.
3. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn für 3 Minuten vor.
4. Verteilen Sie die Walnüsse in einer einzigen Schicht im Korb. Garen Sie sie für 8–10 Minuten und schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
5. Lassen Sie die Walnüsse für ein paar Minuten abkühlen, damit sie knusprig werden. Servieren Sie sie warm oder bei Raumtemperatur.

Tipp: Bestreuen Sie die Walnüsse nach dem Garen mit gehackten Pekannüssen oder anderen Nüssen.

Tipp: Für noch mehr Süße können Sie die Walnüsse nach dem Garen mit etwas Honig beträufeln.

Tipp: Bestreuen Sie die abgekühlten Walnüsse mit Meersalz für eine süß-salzige Kombination.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 12 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 10 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 100 mg.

Zimtzucker-Pekannüsse aus der Heißluftfritteuse

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 120 g Pekannüsse (Hälften)
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Muskatnuss (optional)
- Prise Salz

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Kokosöl, Kokosblütenzucker, Zimt, Muskatnuss (falls verwendet) und Salz.
2. Geben Sie die Pekannüsse hinzu und vermengen Sie sie, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 175 °C (350 °F) für 3 Minuten vor.
4. Verteilen Sie die Pekannüsse in einer einzigen Schicht im Korb. Garen Sie sie für 10–12 Minuten. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
5. Lassen Sie die Nüsse für einige Minuten abkühlen, damit sie knusprig werden. Genießen Sie sie warm oder bei Raumtemperatur.

Tipp: Eine Prise Cayennepfeffer sorgt für eine leichte Schärfe.

Tipp: Beträufeln Sie die Nüsse nach dem Garen mit etwas Ahornsirup.

Tipp: Bestreuen Sie die abgekühlten Nüsse mit Meersalz.

Nährwertangaben:

Kalorien: 220 kcal; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 10 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 100 mg.

Kürbis-Pommes mit Kräuter-Dip

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 25 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 1 mittlerer Kürbis (ca. 450 g), geschält und in Pommes geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Zwiebelpulver
- Für den Dip:
 - 120 g Griechischer Joghurt (natur)
 - 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
 - 1 EL Petersilie, gehackt
 - 1 EL Zitronensaft
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 5 Minuten vor.
2. In einer Schüssel vermischen Sie die Kürbis-Pommes mit Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer.
3. Verteilen Sie die Pommes in einer einzigen Schicht im Korb. Garen Sie sie für 20–25 Minuten. Wenden Sie die Pommes nach der Hälfte der Zeit.
4. In einer separaten Schüssel vermischen Sie Griechischen Joghurt, Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
5. Servieren Sie die knusprigen Kürbis-Pommes mit dem Knoblauch-Kräuter-Dip.

Tipp: Probieren Sie für den Dip auch andere Kräuter wie Dill oder Estragon.

Tipp: Für einen süß-würzigen Geschmack können Sie die Pommes nach dem Garen mit etwas Honig oder Ahornsirup beträufeln.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 100 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 300 mg.

Knusprige Kartoffelbällchen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 500 g Kartoffelpüree (oder gekochte, zerdrückte Kartoffeln)
- 120 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Emmentaler oder Cheddar)
- 60 g gehackte Frühlingszwiebeln
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Salz
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika) (optional)
- 1 Ei, verquirlt
- 60 g Paniermehl
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. (Falls Sie frische Kartoffeln verwenden: Kochen, zerdrücken und abkühlen lassen.)
2. In einer Schüssel vermischen Sie Kartoffelpüree, Käse, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprikapulver. Rühren Sie das verquirlte Ei unter und vermischen Sie alles gut.
3. Rollen Sie jeweils etwa 1 EL der Masse zu kleinen Bällchen. Panieren Sie die Bällchen mit Paniermehl, indem Sie es leicht andrücken.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor.
5. Besprühen Sie die Bällchen leicht mit Olivenöl. Garen Sie sie für 12–15 Minuten, bis sie goldbraun sind. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
6. Lassen Sie die Bällchen leicht abkühlen und genießen Sie diese knusprigen Kartoffelbällchen als Snack oder Beilage!

Tipp: Bestreuen Sie die Bällchen mit geriebenem Parmesan oder frischer Petersilie für zusätzlichen Geschmack.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 24 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 320 mg; Cholesterin: 40 mg; Kalium: 400 mg.

Snacks & Beilagen

Gefüllte Käse-Backkartoffeln

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 40 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 2 große Backkartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika) (optional)
- 120 g geriebener Cheddar-Käse
- 2 EL Butter (oder Griechischer Joghurt)
- 2 EL Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 EL gehackter Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, trockenreiben und mehrmals einstechen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Gewürzen (Knoblauchpulver, Paprika) einreiben.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (3 Min.). Kartoffeln für 35–40 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Kartoffeln der Länge nach aufschneiden und das Innere aushöhlen. Das Innere mit Butter, Milch und der Hälfte des Käses zu einer cremigen Masse zerdrücken.
4. Die Masse zurück in die Kartoffelschalen füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Airfryer bei 180 °C (350 °F) für 3–5 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren und heiß servieren.

Tipp: Probieren Sie andere Käsemischungen oder Frischkäse für einen reichhaltigeren Geschmack.

Tipp: Rühren Sie gehackten, gekochten Bacon, zerkleinerte Hähnchenbrust oder angebratene Pilze unter die Füllung.

Nährwertangaben:

Kalorien: 320 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 42 g; Eiweiß: 11 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 420 mg; Cholesterin: 22 mg; Kalium: 950 mg.

Pommes Frites "Poutine-Art" mit Käse & Bratensoße

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 3 große Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 240 ml salzarme Brühe (Hühner oder Gemüse)
- 1 EL Speisestärke (oder Mehl)
- 1 EL kaltes Wasser
- ½ EL ungesalzene Butter (oder Olivenöl)
- ½ TL Worcestersauce
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 240 g Käsebruch (oder gewürfelter Mozzarella als Alternative)

Zubereitung

1. Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Pommes-Stücke schneiden.
2. Pommes mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Gewürzen (Knoblauchpulver, Paprika) vermischen. Airfryer auf 190 °C (380 °F) vorheizen (3 Min.).
3. Pommes in einer Lage hineingeben und 15 Minuten garen. Den Korb nach der Hälfte der Zeit durchschütteln. Die Temperatur auf 200 °C (400 °F) erhöhen und weitere 5 Minuten garen, bis sie knusprig sind.
4. Speisestärke und kaltes Wasser verquirlen. In einem Topf Brühe, Butter, Worcestersauce, Pfeffer und Zwiebelpulver erhitzen. Die Stärke-Mischung unter ständigem Rühren hinzufügen und die Soße 3–5 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt. Vom Herd nehmen.
5. Die knusprigen Pommes auf einem Teller mit Käsebruch bestreuen. Die warme Soße darüber gießen und sofort servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 42 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 450 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 700 mg.

Snacks & Beilagen

Knusprige Panierte Grüne Tomaten

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 2 mittlere grüne Tomaten (unreife), in ca. 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 60 g Vollkornmehl (oder normales Weizenmehl)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 Ei, verquirlt
- 120 ml Mandelmilch (oder normale Milch)
- 75 g Vollkorn-Paniermehl
- 30 g Maismehl
- 1 TL Olivenöl-Spray
- Gehackte Petersilie
- Scharfe Sauce oder Remoulade
- Zitronenspalten

Zubereitung

1. Grüne Tomaten in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und trocken tupfen.
2. Drei flache Schalen vorbereiten:
Schale 1: Mehl, Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver und Knoblauchpulver vermischen.
Schale 2: Ei und Mandelmilch verquirlen.
Schale 3: Paniermehl und Maismehl kombinieren.
3. Jede Scheibe nacheinander in Mehl wenden, in die Ei-Mischung tauchen und zuletzt mit der Paniermehl-Mischung panieren.
4. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3 Min.). Korb und Tomaten leicht mit Öl besprühen. Scheiben in einer Lage hineinlegen. Für 10–12 Minuten garen und dabei einmal wenden, bis sie goldbraun sind.
5. Mit Petersilie garnieren und mit scharfer Sauce oder Remoulade servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 280 mg; Cholesterin: 35 mg; Kalium: 320 mg.

Überbackener Bohnen-Auflauf mit Käse und Röstzwiebeln

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20 Min.;

Portionen: 6

Zutaten

- 450 g frische grüne Bohnen, geputzt und halbiert (oder 2 Dosen (je ca. 410 g), abgetropft)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl (aufgeteilt für Bohnen und Pilze)
- 225 g Braune Champignons (Cremini), in Scheiben
- 60 g gehackte Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- Für die Soße**
- 60 ml Brühe (Hühner- oder Gemüse-)
- 60 ml Milch (oder Mandelmilch)
- 2 EL Mehl (oder Speisestärke)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Für das Topping**
- 90 g geriebener Cheddar-Käse
- 75 g Röstzwiebeln

Zubereitung

1. Bohnen vorbereiten: (Falls frisch) Grüne Bohnen mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und im Airfryer bei 200 °C (400 °F) für 5–7 Minuten garen. (Dosenbohnen nur abspülen.)
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln 5 Minuten andünsten, dann den Knoblauch 1 Minute mitkochen. Brühe und Milch einrühren und aufkochen lassen.
3. Mehl (oder Speisestärke) mit etwas Soße anrühren und in die Pfanne geben. Rühren, bis die Soße eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bohnen mit der Pilz-Soße in einer ofenfesten Form vermischen. Gleichmäßig mit der Hälfte des Käses und den Röstzwiebeln belegen.
5. Im Airfryer bei 190 °C (375 °F) für 10–12 Minuten garen, bis die Oberfläche knusprig ist. Den restlichen Käse in den letzten 2 Minuten darüber streuen. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 7 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 250 mg.

Snacks & Beilagen

Goldbrauner Rosenkohl mit Bacon

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 4 Scheiben dick geschnittener Bacon (Frühstücksspeck), gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika) (optional)
- ¼ TL Zwiebelpulver (optional)
- 1 EL gehackte frische Petersilie (optional)

Zubereitung

1. Enden abschneiden, beschädigte Blätter entfernen und den Rosenkohl halbieren.
2. Schneiden Sie den Bacon in ca. 2,5 cm große Stücke.
3. Vermischen Sie den Rosenkohl mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Paprika und Zwiebelpulver (falls verwendet).
4. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn für 3 Minuten vor.
5. Legen Sie den Rosenkohl in einer einzigen Schicht in den Korb. Belegen Sie ihn mit dem gehackten Bacon. Garen Sie ihn für 12–15 Minuten und schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
6. Für knusprigeren Bacon garen Sie den Rosenkohl 3–5 Minuten länger.
7. Geben Sie den fertigen Rosenkohl auf eine Platte und bestreuen Sie ihn mit frischer Petersilie (falls verwendet). Sofort servieren.

Tipp: Experimentieren Sie mit zusätzlichen Gewürzen wie Chiliflocken für Schärfe.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 9 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 600 mg; Cholesterin: 25 mg; Kalium: 450 mg.

Scharfe Garnelen mit Chili-Soße

Vorbereitungszeit: 20 Min. (inkl. Marinieren);
Garzeit: 10 Min.; Portionen: 2

Zutaten

- 450 g Garnelen (Riesengarnelen/Shrimps), geschält und entdarmt
- 60 ml Chili-Soße (z. B. Sriracha oder Gochujang)
- 2 EL Sojasauce (salzreduziert oder Tamari)
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Honig (oder Ahornsirup)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln (optional)
- 1 TL Sesam (optional)

Zubereitung

1. In einer Schüssel verquirlen Sie Chili-Soße, Sojasauce, Reisessig, Honig, Knoblauch, Ingwer und Sesamöl.
2. Geben Sie die Garnelen in eine Schüssel oder einen Beutel, gießen Sie die Marinade darüber und vermischen Sie alles gut. Lassen Sie die Garnelen 15 Minuten (oder für einen intensiveren Geschmack einige Stunden) marinieren.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 3 Minuten vor.
4. Nehmen Sie die Garnelen aus der Marinade und verteilen Sie sie in einer einzigen Schicht im Korb. Garen Sie sie für 4–5 Minuten, wenden Sie sie, und garen Sie sie weitere 4–5 Minuten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
5. Geben Sie die Garnelen auf einen Teller und bestreuen Sie sie mit Frühlingszwiebeln und Sesam. Heiß servieren!

Tipp: Fügen Sie der Marinade weitere Gewürze hinzu, z. B. Knoblauchpulver, Zwiebelpulver oder geräuchertes Paprikapulver.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 150 mg; Kalium: 200 mg.

Snacks & Beilagen

Geröstete Maronen mit Knoblauch und Rosmarin

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 12 Maronen (Esskastanien), frisch oder bereits eingeschnitten
- 2 EL Olivenöl (oder Avocadoöl)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL gehackter frischer Rosmarin (oder ½ TL getrockneter)
- ½ TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft (optional)
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika) (optional)

Zubereitung

1. Falls Sie frische Maronen verwenden: Ritzen Sie mit einem scharfen Messer ein „X“ in die abgerundete Seite jeder Marone, um das spätere Schälen zu erleichtern.
 2. In einer Schüssel vermischen Sie die Maronen mit Öl, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
 3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor.
 4. Legen Sie die Maronen in einer einzigen Schicht in den Korb und garen Sie sie für 12–15 Minuten. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
 5. Die Schalen sollten sich geöffnet haben und die Nüsse innen weich sein.
 6. Lassen Sie die Maronen vor dem Schälen leicht abkühlen. Warm mit einem Schuss Zitrone oder Paprikapulver genießen!
- Tipp:** Sie können das Olivenöl durch Avocado- oder Kokosöl ersetzen, um es an Ihren Geschmack oder Ihre Ernährung anzupassen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 29 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 400 mg.

Spargel-Päckchen unwickelt mit Prosciutto/Speck

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g frischer Spargel, geputzt
- 8 Scheiben Prosciutto (italienischer Rohschinken oder Bacon/Frühstücksspeck)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Chiliflocken (optional)
- 60 g geriebener Parmesan (optional)
- ½ TL Zitronenabrieb (Zesten) (optional)

Zubereitung

1. Waschen und die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Vermischen Sie den Spargel mit Öl, Knoblauchpulver, schwarzem Pfeffer und Chiliflocken (falls verwendet).
2. Bündeln Sie 3–4 Spargelstangen zusammen und umwickeln Sie das Bündel fest mit 1 Scheibe Prosciutto/Speck, sodass die Spargelspitzen freibleiben.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor. Legen Sie die Päckchen in einer einzigen Schicht hinein und garen Sie sie für 7–8 Minuten. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
4. Bestreuen Sie die fertigen Päckchen mit Parmesan und Zitronenabrieb. Warm als Vorspeise oder Beilage servieren!

Tipp: Streuen Sie gehackte Nüsse (wie Mandeln oder Walnüsse) darüber, um zusätzlichen Crunch zu erhalten.

Tipp: Beträufeln Sie die Päckchen mit Balsamico-Glasur für eine süß-saure Note.

Tipp: Servieren Sie sie mit einem leichten Dip wie Knoblauch-Aioli oder einem griechischen Joghurt-Dip.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 4 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 300 mg.

Snacks & Beilagen

Champignon-Emmentaler-Tartelettes

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 6

Zutaten

- 120 g fein gehackte Champignons (Pilze)
- ½ mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 60 g geriebener Emmentaler (Schweizer Käse)
- 60 g Frischkäse
- 1 EL Dijon-Senf
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 1 Ei, verquirlt
- 1 EL geriebener Parmesan (optional)
- 1 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- (optional)

Zubereitung

1. **Pilzfüllung:** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze sowie Zwiebeln 5–7 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
 2. **Käsemischung:** Emmentaler, Frischkäse und Dijon-Senf in einer Schüssel vermischen. Die gekochte Pilzmischung unterrühren.
 3. **Vorbereitung:** Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3 Min.). Blätterteig ausrollen und 6 Kreise (ca. 7–8 cm) ausschneiden.
 4. **Formen & Füllen:** Den Teig in Tarte- oder Silikon-Muffinformen andrücken. Jedes Törtchen mit der Pilzmischung füllen. Die Teigländer mit dem verquirlten Ei bestreichen.
 5. **Garen & Servieren:** Törtchen im Airfryer bei 190 °C für 8–10 Minuten goldbraun backen. Leicht abkühlen lassen, dann mit Parmesan und Petersilie garnieren. Warm servieren.
- Tipp:** Zerkleinertes, gekochtes Hähnchen oder Bacon zur Pilzfüllung hinzufügen, um das Gericht sättigender zu machen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 13 g; Kohlenhydrate: 14 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 35 mg; Kalium: 150 mg.

Brie-Happen mit Honig und Walnüssen

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 7 Min.;
Portionen: 6

Zutaten

- 170 g Brie-Käse, gewürfelt
- 1 EL Honig (oder Ahornsirup)
- 30 g gehackte Walnüsse (oder Pekannüsse)
- ¼ TL gemahlener Zimt (optional)
- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 1 EL Olivenöl
- Prise Meersalz (optional)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 175 °C (350 °F) für 3 Minuten vor. Rollen Sie den Blätterteig aus und schneiden Sie ihn in ca. 7–8 cm große Quadrate.
2. Legen Sie einen Brie-Würfel in die Mitte jedes Quadrats. Falten Sie die Ecken des Teigs über den Käse, um ein versiegeltes Päckchen zu bilden.
3. Bestreichen Sie die Oberseite der Päckchen mit Olivenöl, damit sie goldbraun werden. Legen Sie die Happen in einer einzigen Schicht in den Airfryer. Garen Sie sie bei 175 °C (350 °F) für 5–7 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Beträufeln Sie die warmen Happen mit Honig und bestreuen Sie sie mit Walnüssen und Zimt. Fügen Sie auf Wunsch eine Prise Meersalz hinzu. Warm servieren und genießen!

Tipp: Für eine vegane Variante können Sie den Brie durch einen pflanzlichen Käse und den Honig durch Ahornsirup ersetzen.

Tipp: Experimentieren Sie mit anderen Nüssen, wie Haselnüssen oder Pistazien.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 13 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 120 mg; Cholesterin: 15 mg; Kalium: 90 mg.

Snacks & Beilagen

Käse-Knoblauch-Schnecken

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 60 g geriebener Mozzarella-Käse
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 EL geschmolzene Butter (oder Olivenöl)
- 1 TL Italienische Kräutermischung (optional)
- ½ TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte frische Petersilie (optional)

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel vermischen Sie Mozzarella, Parmesan, Knoblauch, Butter, Italienische Kräutermischung, Salz und Pfeffer.
2. Rollen Sie den Blätterteig auf einer flachen Oberfläche aus. Verteilen Sie die Käsemischung gleichmäßig auf dem Teig, lassen Sie dabei einen kleinen Rand frei.
3. Rollen Sie den Teig von der langen Seite her zu einer festen Rolle auf und schneiden Sie diese in ca. 2,5 cm dicke Schnecken.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor. Fetten Sie den Korb leicht ein und legen Sie die Schnecken in einer einzigen Schicht hinein.
5. Garen Sie die Schnecken bei 190 °C (375 °F) für 8–10 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Bestreuen Sie die fertigen Schnecken bei Bedarf mit Petersilie. Warm als Snack oder Vorspeise mit Marinara-Soße oder Joghurt-Dip servieren.

Tipp: Für eine gehaltvollere Version kombinieren Sie Mozzarella und Cheddar oder fügen Sie eine Prise Frischkäse zur Füllung hinzu.

Tipp: Servieren Sie die Schnecken mit Tomatensauce (Marinara), Ranch-Dressing oder Knoblauch-Aioli.

Nährwertangaben:

Kalorien: 230 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 18 g; Eiweiß: 7 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 25 mg; Kalium: 150 mg.

Knusprige Tempura-Garnelen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g große Garnelen (Riesengarnelen/Shrimps), geschält und entdarnt
- 60 g Weizenmehl (oder glutenfreies Mehl)
- 30 g Speisestärke
- ½ TL Backpulver
- 120 ml kaltes Sprudelwasser
- 1 Ei (optional, für zusätzliche Knusprigkeit)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- Kochspray (Avocado- oder Olivenöl)

Zubereitung

1. Mehl, Speisestärke, Backpulver, Salz, Pfeffer und die optionalen Gewürze in einer Schüssel verquirlen. Kaltes Sprudelwasser langsam einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. (Optional: Ei für mehr Knusprigkeit unterrühren).
2. Garnelen trocken tupfen und leicht mit Mehl bestäuben. Jede Garnele in den Tempura-Teig tunken und kurz abtropfen lassen.
3. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3 Min.). Korb leicht einsprühen und Garnelen in einer Lage hineinlegen. Für 8–10 Minuten garen.
4. Nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie knusprig und goldbraun sind.
5. Zum Abkühlen kurz auf einem Rost ablegen. Mit Zitronenspalten, süßer Chili-Soße oder Sojasauce servieren.

Tipp: Den Teig nicht übermäßig verrühren – ein paar Klümpchen sind in Ordnung und sorgen für eine leichte, luftige Textur.

Tipp: Besprühen Sie die Garnelen vor dem Airfryen leicht mit Kochöl.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 18 g; Eiweiß: 22 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 180 mg; Kalium: 280 mg.

Salate

Caesar-Salat mit Hähnchen und Parmesan

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 1 Hähnchenbrustfilet (ohne Knochen und Haut), gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 2 Scheiben Vollkorntoast, gewürfelt (für Croutons)
- 6 große Tassen Römersalat (ca. 300 g), gehackt
- 60 g geriebener Parmesan-Käse
- Für das Dressing:**
- 60 g Griechischer Joghurt (natur)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kochspray

Zubereitung

1. Gewürfeltes Hähnchen mit 1 EL Olivenöl, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Hähnchen in einer Lage hineinlegen und für 10–12 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Brotwürfel mit 1 EL Olivenöl vermischen. Wenn das Hähnchen noch ca. 5 Minuten Garzeit hat, die Croutons hinzufügen und für 3–5 Minuten mitgaren, bis sie knusprig sind.
4. Griechischen Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. In einer großen Schüssel Römersalat, Parmesan, das warme Hähnchen und die Croutons vermischen. Mit dem Dressing beträufeln und vorsichtig vermengen. Sofort servieren.

Tipp: Fügen Sie frische Petersilie oder Schnittlauch zum Salat hinzu oder ergänzen Sie ihn mit Gemüse wie Gurkenscheiben oder Kirschtomaten.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 35 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 600 mg.

Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Dressing

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 425 g), abgetropft und abgespült
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 120 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 g Gurke, gewürfelt
- 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
- 60 g rote Zwiebel
- 60 g zerbröselter Feta-Käse (optional)
- Für das Dressing:**
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Honig oder Ahornsirup
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Tupfen Sie die Kichererbsen mit einem Papiertuch trocken, um sie extra knusprig zu machen. Vermischen Sie sie mit 1 EL Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Verteilen Sie die Kichererbsen in einer einzigen Schicht. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, bis sie knusprig sind. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
3. Dressing zubereiten: Verquirlen Sie Zitronensaft, Olivenöl, Dijon-Senf, Honig (falls verwendet), Salz und Pfeffer.
4. Kombinieren Sie Salatmischung, Tomaten, Gurken und rote Zwiebeln. Fügen Sie die knusprigen Kichererbsen und den zerbröselten Feta (falls verwendet) hinzu.
5. Beträufeln Sie den Salat mit dem Dressing und vermengen Sie ihn vorsichtig. Sofort servieren und genießen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 35 g; Eiweiß: 12 g; Ballaststoffe: 10 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 500 mg.

Salate

Avocado-, Tomaten- & Feta-Salat mit Croutons

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 7 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkorntoast, gewürfelt (für Croutons)
 - 1 EL Olivenöl
 - ¼ TL Knoblauchpulver
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
 - 1 reife Avocado, gewürfelt
 - 250 g Kirschtomaten, halbiert
 - 120 g zerbröselter Feta-Käse
 - 60 g rote Zwiebel
- Für das Dressing:**
- 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 TL Dijon-Senf
 - ½ TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Vermischen Sie die gewürfelten Brotscheiben mit 1 EL Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Brotwürfel in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie sie für 5–7 Minuten, bis sie goldbraun sind. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
3. Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel verquirlen Sie Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf und Honig (falls verwendet).
4. In einer großen Schüssel vermischen Sie Avocado, Tomaten, Feta und rote Zwiebel (falls verwendet).
5. Geben Sie die knusprigen Croutons zum Salat und beträufeln Sie alles mit dem Dressing. Sofort servieren und genießen!

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken zu den Croutons hinzu, um eine leichte Schärfe zu erzielen.

Tipp: Fügen Sie frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Koriander zum Salat hinzu.

Tipp: Für zusätzlichen Geschmack können Sie etwas Balsamico-Glasur über den Salat träufeln.

Tipp: Fügen Sie für mehr Protein gegrilltes Hähnchen, Garnelen oder hartgekochte Eier hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 30 mg; Kalium: 500 mg.

Süßkartoffel-Salat mit Pinienkernen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 25 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 1 große Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
 - 1 EL Olivenöl
 - ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 - ¼ TL Knoblauchpulver
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
 - 30 g Pinienkerne
 - 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
 - 60 g zerbröselter Ziegenkäse
 - 30 g getrocknete Cranberrys oder gehackte Datteln
- Für das Dressing:**
- 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Apfelessig
 - 1 TL Dijon-Senf
 - ½ TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Süßkartoffelwürfel mit 1 EL Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Süßkartoffeln für 15–20 Minuten garen (nach der Hälfte der Zeit schütteln), bis sie zart sind.
3. In den letzten 5 Minuten der Garzeit die Pinienkerne hinzufügen und 2–3 Minuten mitrösten, bis sie goldbraun sind (Achtung: nicht verbrennen lassen).
4. Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf, Honig (falls verwendet), Salz und Pfeffer verquirlen.
5. Salatmischung, geröstete Süßkartoffeln, Pinienkerne, Ziegenkäse und Cranberrys/Datteln in einer großen Schüssel kombinieren.
6. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, vorsichtig vermengen und sofort genießen.

Tipp: Fügen Sie für mehr Abwechslung andere Gemüsesorten wie rote Zwiebeln, Paprika oder geröstete Rote Bete hinzu. Für zusätzliches Protein eignen sich gegrilltes Hähnchen, Kichererbsen oder Linsen.

Tipp: Verwenden Sie anstelle von Pinienkernen Walnüsse oder Pekannüsse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 40 g; Eiweiß: 9 g; Ballaststoffe: 7 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 600 mg.

Salate

Cobb-Salat mit Blauschimmelkäse und Speck

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 4 Scheiben Truthan-Bacon (oder Frühstücksspeck)
 - 450 g Hähnchenbrustfilet
 - ¼ TL Knoblauchpulver
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
 - ca. 300 g gehackter Römersalat
 - 250 g Kirschtomaten, halbiert
 - 120 g Gurke, gewürfelt
 - 2–3 hartgekochte Eier, geviertelt
 - 1 EL Olivenöl
 - 60 g zerbröselter Blauschimmelkäse
 - 1 Avocado, gewürfelt
- Für das Dressing:**
- 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Rotweinessig
 - 1 TL Dijon-Senf
 - ½ TL Honig oder Ahornsirup
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Bacon für 6–8 Minuten garen, einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zerbröseln.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) erhöhen. Hähnchen mit 1 EL Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Für 10–12 Minuten garen (einmal wenden), bis die Kerntemperatur 74 °C erreicht ist. Ruhen lassen, dann in Streifen schneiden.
3. Olivenöl, Rotweinessig, Dijon-Senf und Honig/Ahornsirup verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Römersalat in eine große Schüssel legen. Mit Tomaten, Gurken, Eiern, Blauschimmelkäse, Avocado, Bacon und Hähnchen in Streifen belegen.
5. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, vorsichtig vermengen und sofort genießen.

Tipp: Sie können Feta-Käse oder einen anderen kräftigen Käse als Alternative zum Blauschimmelkäse verwenden.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 7 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 700 mg.

Knuspriger Falafel-Salat mit Tahini-Dressing

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 12–15 Falafel (fertig gekauft oder selbstgemacht)
- 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
- 120 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 g Gurke, gewürfelt
- 60 g rote Zwiebel
- 60 g Kalamata-Oliven, halbiert
- Für das Tahini-Dressing:**
 - 2 EL Tahini
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
 - 2–3 EL Wasser (zum Verdünnen)
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Falafel in einer Lage hineinlegen und für 10–15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie knusprig sind.
2. Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verquirlen. Wasser esslöffelweise hinzufügen, bis das Dressing glatt und flüssig ist.
3. In einer großen Schüssel Salatmischung, Tomaten, Gurken, rote Zwiebeln und Oliven vermischen.
4. Den Salat mit den knusprigen Falafel belegen. Mit dem Tahini-Dressing beträufeln und vorsichtig vermengen. Sofort servieren.

Bonus: Falafel selber machen

- Sie benötigen 1 Tasse getrocknete Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
- ½ Zwiebel, 60 g frische Petersilie; - 60 g frischer Koriander; - 2 Knoblauchzehen; - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel; - 1 TL gemahlener Koriander; ½ TL Backpulver; - Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Verarbeiten Sie alle Zutaten in einer Küchenmaschine, bis sie fein zerkleinert sind. Formen Sie kleine Bällchen und garen Sie diese wie oben beschrieben im Airfryer.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 40 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 12 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 30 mg; Kalium: 600 mg.

Salat mit Gerösteter Roter Bete und Ziegenkäse

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 25 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 2 mittelgroße Rote Beten, geschält und gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL getrockneter Thymian
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
- 60 g zerbröselter Ziegenkäse
- 60 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Honig oder Ahornsirup (optional)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Vermischen Sie die Rote-Bete-Würfel mit 1 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer.
2. Garen Sie die Rote Bete für 20–25 Minuten im Airfryer. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch, bis die Würfel zart sind.
3. Dressing zubereiten: Verquirlen Sie Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijon-Senf und Honig (falls verwendet). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Schüssel vermischen Sie die Salatmischung, die geröstete Rote Bete, den Ziegenkäse und die Nüsse.
5. Beträufeln Sie den Salat mit dem Balsamico-Dressing, vermengen Sie ihn vorsichtig und genießen Sie ihn sofort!

Tipp: Fügen Sie frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill zum Salat hinzu.

Tipp: Ergänzen Sie den Salat mit weiterem Gemüse wie roten Zwiebeln, Gurke oder gerösteten Karotten.

Tipp: Fügen Sie für mehr Protein gegrilltes Hähnchen, Kichererbsen oder Linsen hinzu.

Tipp: Verwenden Sie anstelle von Ziegenkäse zerbröselten Feta-Käse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 25 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 25 mg; Kalium: 500 mg.

Rosenkohl-Salat mit Nüssen

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Rosenkohl, halbiert
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 30 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse
- 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
- 2 EL Olivenöl
- 30 g getrocknete Cranberrys oder Datteln (optional)
- 30 g zerbröselter Feta- oder Ziegenkäse
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Vermischen Sie den Rosenkohl mit 1 EL Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Garen Sie den Rosenkohl für 15–20 Minuten im Airfryer. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch, bis er knusprig ist.
3. In den letzten 3–5 Minuten der Garzeit geben Sie die Nüsse hinzu und rösten Sie sie mit, bis sie goldbraun sind.
4. Dressing zubereiten: Verquirlen Sie Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf und Honig (falls verwendet). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Schüssel vermischen Sie Salatmischung, Rosenkohl, Nüsse, Cranberrys/Datteln und Käse (falls verwendet).
6. Beträufeln Sie den Salat mit dem Dressing, vermengen Sie ihn vorsichtig und genießen Sie ihn sofort!

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken zum Rosenkohl hinzu, um etwas Schärfe zu erzielen. Für mehr Würze eignen sich frische Kräuter wie Petersilie, Thymian oder Rosmarin.

Tipp: Fügen Sie für mehr Protein gegrilltes Hähnchen, Kichererbsen oder Linsen hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 7 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 25 mg; Kalium: 400 mg.

Salate

Avocado-Garnelen-Salat mit Zitronen-Dressing

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 5–7 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Garnelen (Riesengarnelen/Shrimps), geschält und entdarnt
 - ¼ TL Paprikapulver
 - ¼ TL Knoblauchpulver
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
 - 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
 - 120 g Kirschtomaten, halbiert
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 reife Avocado, gewürfelt
 - 60 g rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- Für das Dressing:**
- 2 EL Zitronensaft
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 TL Dijon-Senf
 - ½ TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Vermischen Sie die Garnelen mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Garnelen in einer einzigen Schicht hinein und garen Sie sie für 3–5 Minuten. Wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit, bis sie rosa und gar sind.
3. Dressing zubereiten: Verquirlen Sie Zitronensaft, Olivenöl, Dijon-Senf und Honig (falls verwendet). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Schüssel vermischen Sie Salatmischung, Avocado, Tomaten und rote Zwiebeln (falls verwendet).
5. Fügen Sie die Garnelen hinzu, beträufeln Sie alles mit dem Dressing, vermengen Sie es vorsichtig und genießen Sie es sofort!

Tipp: Fügen Sie eine Prise Cayennepfeffer oder Chiliflocken zu den Garnelen hinzu, um etwas Schärfe zu erzielen.

Tipp: Für mehr Geschmack können Sie frische Kräuter wie Petersilie, Koriander oder Dill zum Salat geben.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 400 mg.

Salat mit Gegrilltem Hähnchen und Oliven

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilet (ohne Knochen und Haut)
 - ½ TL getrockneter Oregano
 - ¼ TL Knoblauchpulver
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
 - 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
 - 120 g Kalamata-Oliven, halbiert
 - 60 g grüne Oliven, halbiert
 - 1 EL Olivenöl
 - 60 g rote Zwiebel
 - 60 g zerbröselter Feta-Käse
- Für das Dressing:**
- 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Rotweinessig
 - 1 TL Dijon-Senf
 - ½ TL Honig oder Ahornsirup
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Vermischen Sie das Hähnchen mit 1 EL Olivenöl, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Garen Sie das Hähnchen für 12–15 Minuten, bis eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht ist. Lassen Sie es kurz ruhen, dann in Scheiben oder Streifen schneiden.
3. Dressing zubereiten: Verquirlen Sie Olivenöl, Rotweinessig, Dijon-Senf und Honig/Ahornsirup (falls verwendet). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Schüssel vermischen Sie Salatmischung, Oliven, rote Zwiebeln, das geschnittene Hähnchen und Feta-Käse.
5. Beträufeln Sie den Salat mit dem Dressing, vermengen Sie ihn vorsichtig und genießen Sie ihn sofort!

Tipp: Sie können anstelle von Feta auch zerbröselten Ziegenkäse oder Blauschimmelkäse verwenden.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 500 mg.

Salate

Grünkohl-Chips-Salat mit Sesam

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 5–8 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 225 g Grünkohl (Kohlblätter), Stiele entfernt, zerrissen
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- Salz nach Geschmack
- 60 g geraspelte Karotten
- 60 g gewürfelte Gurke
- 1 EL Sesam
- 1,5 EL Reissessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- ½ TL Sojasauce

Für den Salat:

Für das Dressing:

Zubereitung

1. Vermischen Sie den Grünkohl mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Salz.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Verteilen Sie den Grünkohl in einer einzigen Schicht (bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen). Garen Sie ihn für 5–7 Minuten, bis er knusprig ist. Schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit durch.
3. Dressing zubereiten: Verquirlen Sie Reissessig, Sesamöl, Honig und Sojasauce.
4. In einer Schüssel vermischen Sie Salatmischung, Karotten, Gurke und die knusprigen Grünkohl-Chips.
5. Beträufeln Sie den Salat mit dem Dressing, bestreuen Sie ihn mit Sesam und servieren Sie ihn sofort!

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken zu den Grünkohl-Chips hinzu, um eine leichte Schärfe zu erzielen.

Tipp: Für mehr Protein können Sie gegrilltes Hähnchen, Tofu oder Kichererbsen hinzufügen.

Tipp: Fügen Sie Gemüse wie Paprika, Edamame oder Avocado hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 400 mg.

Tofu-Salat mit Erdnuss-Dressing

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 20 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 400 g extra fester Tofu, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce (oder Tamari)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- 140 g Salatmischung (Spinat, Grünkohl, Rucola)
- 60 g geraspelte Karotten
- 30 g gewürfelte rote Paprika
- 30 g gehackter Koriander (optional)
- Für das Erdnussdressing:
 - 2 EL Erdnussbutter
 - 2 EL Reissessig
 - 1 EL Sojasauce (oder Tamari)
 - 1 EL Honig oder Ahornsirup
 - 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
 - 1–2 EL warmes Wasser (zum Verdünnen)

Zubereitung

1. Tofu auspressen, um Feuchtigkeit zu entfernen, und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Sojasauce, Knoblauchpulver und Ingwer vermischen.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Tofu in einer Lage hineinlegen und für 15–20 Minuten garen. Den Korb nach der Hälfte der Zeit durchschütteln, bis der Tofu knusprig ist.
3. Erdnussbutter, Reissessig, Sojasauce, Honig und Knoblauch verquirlen. Nach und nach warmes Wasser hinzufügen, bis das Dressing glatt und gießfähig ist.
4. Salatmischung, Karotten und Paprika in einer Schüssel vermischen. Den knusprigen Tofu und gehackten Koriander (falls verwendet) hinzufügen.
5. Den Salat mit dem Erdnuss-Dressing beträufeln, vorsichtig vermengen und sofort servieren.

Tipp: Für etwas Schärfe fügen Sie eine Prise Chiliflocken zum Tofu oder zum Dressing hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 7 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 500 mg.

Salate

Mediterraner Oktopus-Salat aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g geputzter Oktopus (Tintenfischarm), in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Gurke, gewürfelt
- 240 g Kirschtomaten, halbiert
- ½ rote Zwiebel
- 80 g Kalamata-Oliven, halbiert
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g zerbröselter Feta-Käse
- 2 EL frische Petersilie, gehackt

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Oktopus mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Oktopus in einer Lage hineinlegen und für 15–20 Minuten garen. Den Korb nach der Hälfte der Zeit durchschütteln, bis der Oktopus zart ist.
3. Gurke, Kirschtomaten, rote Zwiebeln, Oliven, Feta (falls verwendet) und Petersilie in einer großen Schüssel vermischen.
4. Olivenöl, Zitronensaft, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. Den gegarten Oktopus zum Salat geben. Mit dem Dressing beträufeln, vorsichtig vermengen und sofort servieren.

Tipp: Verwenden Sie andere frische Kräuter wie Dill oder Minze im Salat.

Tipp: Für garantiert zarten Oktopus verwenden Sie vorgekochten Oktopus aus dem Kühlregal. Wenn Sie rohen Oktopus verwenden, garen Sie ihn ggf. 5 Minuten länger und prüfen Sie die Zartheit.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 600 mg.

Salat mit Gegrilltem Mais, Avocado und Limette

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 2 frische Maiskolben, geschält
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 1 mittlere Limette, Saft
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
- 60 g Kirschtomaten, halbiert
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- ¼ TL Chilipulver
- ¼ TL Meersalz
- 30 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 30 g Cotija-Käse (oder zerbröselter Feta als Alternative)

Zubereitung

1. Maiskolben mit Olivenöl bestreichen und mit geräuchertem Paprika-, Chili-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen.
2. Die Kolben (ggf. halbieren) in den Korb legen. Für 12–15 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie leicht verkohlt sind.
3. Währenddessen Avocado würfeln, Tomaten halbieren sowie Zwiebel und Koriander hacken.
4. Mais leicht abkühlen lassen und die Körner vom Kolben schneiden. Die Maiskörner mit Avocado, Limettensaft, Tomaten, Zwiebel und Koriander vermischen.
5. Den Salat vorsichtig vermengen und mit Cotija-Käse (oder Feta) bestreuen. Gekühlt oder bei Raumtemperatur genießen. Ggf. mit mehr Limette/Gewürzen abschmecken.

Tipp: Fügen Sie Kürbiskerne oder zerdrückte Tortilla-Chips hinzu, um zusätzlichen Crunch zu erhalten. Wenn Sie auf Milchprodukte verzichten möchten, lassen Sie den Käse weg, fügen Sie mehr Avocado hinzu oder bestreuen Sie den Salat mit Nährhefe (Hefeflocken) für einen käsigen Geschmack.

Nährwertangaben:

Kalorien: 210 kcal; Fett: 11 g; Kohlenhydrate: 22 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 170 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 400 mg.

Salate

Salat mit Gegrillten Tomaten, Mozzarella und Pesto

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 6–8 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 4 mittlere, reife Tomaten, halbiert
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Italienische Kräuter (getrocknet)
- ½ TL Knoblauchpulver
- 150 g frische Mozzarella-Kugeln (Bocconcini, abgetropft)
- 2 EL Pesto
- 2 EL frischer Basilikum, gehackt
- 1 EL Balsamico-Glasur (Crema di Balsamico)

Zubereitung

1. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3 Minuten lang vor.
2. Legen Sie die halbierten Tomaten in eine Schüssel. Beträufeln Sie sie mit Olivenöl und würzen Sie sie mit Salz, Pfeffer, Italienischen Kräutern und Knoblauchpulver. Vorsichtig vermischen.
3. Legen Sie die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in den Airfryer-Korb. Garen Sie sie bei 190 °C (375 °F) für 6–8 Minuten, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.
4. Richten Sie die gegrillten Tomaten auf einer Servierplatte an. Belegen Sie jede Tomatenhälfte mit einer Mozzarella-Kugel.
5. Bestreuen Sie den Salat mit frischem Basilikum und fügen Sie bei Bedarf Balsamico-Glasur hinzu. Warm servieren und genießen!

Tipp: Streuen Sie vor dem Servieren eine Prise Chiliflocken oder etwas Zitronenabrieb darüber.

Tipp: Ersetzen Sie den Mozzarella durch einen pflanzlichen Käse oder

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 7 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 300 mg.

Chicken Taco Salat in der Tortilla-Schale

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilets, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Taco-Gewürzmischung
- 1 EL Limettensaft
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 Vollkorn-Tortillas (ca. 15 cm Durchmesser)
- 4 Tassen zerkleinerter Römersalat
- 60 g Salsa (Taco-Soße)
- 240 g gewürfelte Tomaten
- 60 g gewürfelte rote Zwiebel
- 120 g schwarze Bohnen (aus der Dose), ab gespült
- 120 g Mais (aus der Dose oder gefroren), aufgetaut
- ½ Avocado, gewürfelt (optional)
- 2 EL Griechischer Joghurt oder Saure Sahne

Zubereitung

1. **Hähnchen vorbereiten & garen:** Hähnchen mit Olivenöl, Taco-Gewürz, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Hähnchen in einer Lage hineinlegen und für 10–12 Minuten garen (einmal schütteln), bis es durchgegart ist.
2. **Tortilla-Schalen formen:** Tortillas leicht mit Öl besprühen. Vorsichtig in Airfryer-geeignete Schälchen drücken, sodass Schalen entstehen.
3. **Schalen garen:** Bei 190 °C (375 °F) für 3–5 Minuten garen, bis sie knusprig sind.
4. **Füllen:** Jede Schale mit Römersalat, Hähnchen, Tomaten, Zwiebeln, Mais, Bohnen und Avocado (falls verwendet) füllen.
5. **Servieren:** Den Salat mit Salsa und einem Klecks Griechischem Joghurt oder Sauerrahm belegen. Sofort genießen.

Tipp: Bestreuen Sie den Salat mit geriebenem Cheddar- oder Monterey Jack Käse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 35 g; Ballaststoffe: 8 g; Natrium: 600 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 500 mg.

Salate

Schneller & Gesunder Roastbeef-Salat

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 450 g Rinderfilet oder Oberschale
 - 1 TL Worcestershiresauce
 - ½ TL Knoblauchpulver
 - ½ TL Zwiebelpulver
 - ½ TL getrockneter Thymian
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - 140 g Salatmischung (gemischte Blattsalate)
 - 120 g Kirschtomaten, halbiert
 - ½ Gurke, gewürfelt
 - 1 EL Olivenöl
 - ½ TL Salz
 - 60 g rote Zwiebel
 - ½ Avocado, gewürfelt
- Für das Dressing:**
- 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Rotweinessig
 - 1 TL Dijon-Senf
 - 1 TL Honig oder Ahornsirup
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Olivenöl, Worcestershiresauce, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Die Mischung auf das gesamte Rindfleisch reiben.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (5 Min.). Das Fleisch in den Korb legen und für 15–20 Minuten garen (für Medium Rare ca. 60 °C Kerntemperatur). Die Garzeit für den gewünschten Grad anpassen.
3. Das Fleisch herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen, bevor Sie es dünn gegen die Faser aufschneiden.
4. Olivenöl, Rotweinessig, Dijon-Senf, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. Salatmischung, Kirschtomaten, Gurken, rote Zwiebeln und Avocado (falls verwendet) in einer großen Schüssel vermischen. Das Fleisch hinzufügen.
6. Alles mit dem Dressing beträufeln, vorsichtig vermengen und genießen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 500 mg.

Salat mit Gebrillter Aubergine und Paprika

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 1 mittlere Aubergine, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, halbiert
- 1 gelbe Paprika, halbiert
- 2 mittlere Tomaten, halbiert
- ½ rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 60 g frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- 2 EL zerbröselter Feta-Käse
- 1 EL geröstete Pinienkerne oder Mandeln (optional)

Zubereitung

- Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (oder Grillpfanne erhitzen). Aubergine, Paprika und Tomaten mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver einreiben.
- Garen:
 - ◆ Gemüse 10–12 Minuten garen, einmal wenden.
 - ◆ Bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten pro Seite grillen, bis es weich ist.
- Das gebrillte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Mit roter Zwiebel, gehacktem Knoblauch und frischer Petersilie/Koriander in einer Schüssel vermischen.
- Balsamico-Essig, Dijon-Senf und 1 EL Olivenöl verquirlen.
- Salat mit dem Dressing beträufeln und gut vermengen. Mit Feta-Käse und gerösteten Nüssen garnieren.

Tipp: Diesen rauchigen, nährstoffreichen Salat können Sie warm oder gekühlt genießen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 220 kcal; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 6 g; Natrium: 170 mg; Cholesterin: 5 mg; Kalium: 600 mg.

Gebratener Reis mit Gemüse und Sojasauce

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20 Min.;

Portionen: 2-3

Zutaten

- 300 g gekochter Naturreis (vom Vortag, abgekühlt)
- 150 g tiefgekühltes (TK) Gemüse (Mischung)
- 80 g gewürfelte Zwiebel
- 80 g gewürfelte Paprika
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 3 EL Sojasauce (salzreduziert)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 Ei, leicht verquirlt (optional)
- 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Honig (falls verwendet) in einer kleinen Schüssel verquirlen.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Tiefgekühlte Gemüse (inkl. Zwiebel/Paprika) mit 1 EL Soße vermischen. Im Airfryer für 8-10 Minuten garen und einmal durchschütteln.
3. Eine Airfryer-Form einfetten. Das verquirlte Ei hineingießen und für 3-4 Minuten garen, bis es fest ist. Das Ei in Stücke schneiden.
4. Gekochten Reis, das gegarte Gemüse, gehackten Knoblauch, Eierstücken und die restliche Soße in einer Schüssel gut vermischen.
5. Reismischung zurück in den Airfryer geben und für 5-7 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren, bis der Reis erhitzt und leicht knusprig ist.
6. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und warm servieren.

Tipp: Für mehr Geschmack ½ Teelöffel geriebenen Ingwer zur Soße hinzufügen.

Tipp: Für mehr Protein können Sie gekochtes Hähnchen, Garnelen, Tofu oder Edamame hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 42 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 450 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 700 mg.

Knuspriges & Geschmolzenes Reuben-Sandwich

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8-10 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 4 Scheiben Roggenbrot (Schwarzbrot oder Toastbrot)
 - 170 g dünn geschnittenes Corned Beef
 - 120 g Sauerkraut, gut abgetropft
 - 4 Scheiben Emmentaler Käse (oder anderer Schweizer Käse)
 - 2 EL Thousand Island Dressing
 - 1 EL geschmolzene Butter oder Olivenöl
- Hausgemachtes Thousand Island Dressing (Optional):**
- 60 g leichte Mayonnaise
 - 1 EL Ketchup
 - 1 EL süße Essiggurken-Relish (oder fein gehackte Essiggurken)
 - ½ TL Worcestershiresauce
 - Eine Prise Paprikapulver

Zubereitung

1. Eine Seite jeder Brotscheibe mit ½ EL Butter oder Olivenöl bestreichen.
2. Zwei Brotscheiben (Butterseite nach unten) mit Corned Beef, Sauerkraut und Käse belegen. Die restlichen Scheiben (Butterseite nach oben) darauf legen.
3. Airfryer auf 190 °C (375 °F) einstellen. Sandwiches mit etwas Abstand in den Korb legen. Für 4-5 Minuten pro Seite garen, bis sie goldbraun und der Käse geschmolzen sind.
4. Geröstete Sandwiches vorsichtig öffnen. 1 EL Thousand Island Dressing auf die Innenseite einer Brotscheibe jedes Sandwiches verteilen. Zusammenklappen, schneiden und genießen!

Tipp: Servieren Sie dazu Gewürzgurken (Dill Pickle Spears) oder Chips (Kartoffelchips). Bieten Sie Dijon-Senf oder scharfen braunen Senf als Beilage an.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 800 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 200 mg.

Schnell & Einfach

Mac & Cheese mit Béchamelsauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 25 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 120 g Makkaroni-Nudeln (Hörnchen- oder Ellenbogen-Nudeln)
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- 2 EL Weizenmehl (Type 405/550)
- 500 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
- ¼ TL Muskatnuss
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 120 g geriebener Cheddar-Käse
- 60 g geriebener Greyerzer (Gruyère) oder Gouda
- 30 g Semmelbrösel (Paniermehl)
- 1 EL geschmolzene Butter oder Olivenöl
- ¼ TL Paprikapulver

Zubereitung

1. Makkaroni nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen und beiseitestellen.
2. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis ein Roux entsteht.
3. Milch nach und nach unter ständigem Rühren dazu gießen, bis die Sauce eindickt. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Sauce vom Herd nehmen und beide Käsesorten einrühren, bis sie geschmolzen sind.
4. Gekochte Makkaroni mit der Käsesauce gut vermischen. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, geschmolzene Butter und Paprikapulver vermischen.
5. Die Mac & Cheese in eine Airfryer-geeignete Auflaufform füllen und gleichmäßig mit der Semmelbrösel-Mischung bestreuen.
6. Im Airfryer bei 190 °C (375 °F) für 10–15 Minuten garen, bis sie goldbraun und sprudelnd sind. Warm genießen!

Tipp: Dünsten Sie gewürfeltes Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl oder Paprika an und fügen Sie es den Mac & Cheese hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 40 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 300 mg.

Knuspriger Quinoa mit Gemüse und Zitrone

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 300 g gekochter Quinoa (vom Vortag, abgekühlt)
- 150 g tiefgekühltes (TK) Gemüse (Mischung)
- 80 g gewürfelte Zwiebel
- 80 g gewürfelte Paprika
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce (salzreduziert)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 Ei, leicht verquirlt (optional)
- 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Zitronensaft, Olivenöl, Sojasauce und Honig (falls verwendet) in einer kleinen Schüssel verquirlen.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Tiefgekühlte Gemüse (inkl. Zwiebel/Paprika) mit 1 EL Soße vermischen. Im Airfryer für 8–10 Minuten garen und einmal durchschütteln.
3. Eine Airfryer-Form einfetten. Das verquirlte Ei hineingießen und für 3–4 Minuten garen, bis es fest ist. Das Ei in Stücke schneiden.
4. Gekochten Quinoa, das gegarte Gemüse, gehackten Knoblauch, Eierstücken und die restliche Soße in einer Schüssel gut vermischen.
5. Quinoa-Mischung zurück in den Airfryer geben und für 5–7 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren, bis der Quinoa erhitzt und leicht knusprig ist.
6. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und warm servieren.

Tipp: Für mehr Aroma ½ Teelöffel geriebenen Ingwer zur Soße hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 40 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 6 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 300 mg.

Gefüllte Paprika mit Reis und Bohnen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 25–30 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 2 große Paprika, halbiert und entkernt
- 150 g gekochter Naturreis
- 1 Dose (425 g) schwarze Bohnen, abgespült
- 80 g gewürfelte Zwiebel
- 80 g gewürfelte Paprika (andere Farbe)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Dose (425 g) passierte/stückige Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano (optional)
- ½ TL getrockneter Basilikum (optional)
- 30 g geriebener Cheddar oder Gouda (optional)

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Naturreis, schwarze Bohnen, Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
2. Halbieren Sie die Paprikaschoten der Länge nach und entfernen Sie die Kerne.
3. Füllen Sie jede Paprikahälfte mit der Reis-Bohnen-Mischung.
4. (Falls Sie Sauce verwenden:) Vermischen Sie passierte Tomaten, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer in einem Topf. Kochen Sie es 5–7 Minuten sanft, bis die Sauce andickt.
5. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Legen Sie die gefüllten Paprika in den Airfryer-Korb. (Falls Sie Sauce verwenden, löffeln Sie etwas davon über jede Paprika.)
6. Garen Sie die Paprika für 20–25 Minuten, bis sie weich sind. (Falls Sie Käse verwenden, streuen Sie ihn in den letzten 5 Minuten darüber.) Servieren und genießen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 40 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 7 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 400 mg.

Gemüse-Paella mit Safran

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 30 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 150 g Paella-Reis (oder Langkornreis)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 150 g tiefgekühltes Gemüse (Mischung)
- 80 g gewürfelte Zwiebel
- 80 g gewürfelte rote Paprika
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- ½ TL Safranfäden
- 30 g gehackte frische Petersilie
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten

Zubereitung

1. Gemüsebrühe erhitzen und den Safran hinzufügen. 10 Minuten ziehen lassen und warm halten.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Olivenöl in einer Airfryer-Schale vermischen und für 3–5 Minuten garen.
3. Reis, geräuchertes Paprikapulver und Thymian unterrühren. 1–2 Minuten unter Rühren garen, bis der Reis leicht angeröstet ist.
4. Die warme Safranbrühe und das tiefgekühlte Gemüse hinzufügen. Mit Salz/Pfeffer würzen und vorsichtig umrühren.
5. Die Schale fest mit Alufolie bedecken. Im Airfryer bei 190 °C (375 °F) für 20–25 Minuten garen, bis die Brühe aufgenommen ist.
6. Folie entfernen und Petersilie unterrühren. Mit Zitronenspalten servieren.

Tipp: Fügen Sie zusammen mit dem anderen Gemüse 60 g Artischockenherzen (aus dem Glas/der Dose), geviertelt, hinzu.

Tipp: Für mehr Aroma braten Sie in Scheiben geschnittene Champignons mit der Zwiebel und der Paprika an.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 45 g; Eiweiß: 7 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 300 mg.

Schnell & Einfach

Gefüllte Zucchini-Boote mit Reis und Käse

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 2 mittlere Zucchini, halbiert und entkernt
- 150 g gekochter Naturreis
- 60 g geriebener Mozzarella
- 30 g gewürfelte Zwiebel
- 30 g gewürfelte Paprika
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 60 ml Tomatensauce
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Basilikum
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 EL Semmelbrösel (Paniermehl)

Zubereitung

1. Halbieren Sie die Zucchini der Länge nach und höhlen Sie die Kerne aus, sodass eine „Boot-Form“ entsteht.
2. In einer Schüssel vermischen Sie Naturreis, Mozzarella, Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Tomatensauce, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer.
3. Füllen Sie jede Zucchini-Hälfte mit der Reis-Mischung.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Legen Sie die gefüllten Zucchini in den Korb.
5. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, bis die Zucchini weich ist. Falls Sie Parmesan und Semmelbrösel verwenden, streuen Sie diese in den letzten 5 Minuten der Garzeit über die Zucchini-Boote. Servieren und genießen!

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken oder ein paar Spritzer scharfe Sauce zur Füllung hinzu.

Tipp: Fügen Sie gekochtes Hackfleisch (Pute, Rind) oder Wurstbrät zur Füllung hinzu, um das Gericht gehaltvoller zu machen.

Tipp: Ergänzen Sie die Füllung mit gewürfeltem Gemüse wie Mais, Pilzen oder Spinat.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 35 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 400 mg.

Schnelle & Aromatische Hähnchen-Fajitas

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ 30 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 15 Min.; Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen geschnitten
- 2 Paprika (Paprikaschoten), in Streifen geschnitten
- 1 mittlere Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Olivenöl-Spray
- Warme Tortillas (zum Servieren)
- Salsa (Taco-Sauce), Guacamole, Saure Sahne
- Geriebener Käse, gehackter Koriander, Limettenspalten

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie das Hähnchen mit Olivenöl, Limettensaft, Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer. Vermengen Sie alles gut und lassen Sie es 30 Minuten (oder länger für intensiveren Geschmack) marinieren.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Besprühen Sie den Airfryer-Korb mit Öl-Spray. Garen Sie das Hähnchen in einer einzigen Schicht für 5–7 Minuten.
4. Fügen Sie die Paprika und Zwiebel hinzu, vermischen Sie alles und garen Sie es weitere 7–8 Minuten, bis das Gemüse al dente (zart-knusprig) ist.
5. Sofort mit warmen Tortillas und optionalen Toppings servieren.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer zur Marinade hinzu, um etwas mehr Schärfe zu erzielen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 400 mg.

Saftige Gegrillte Rindfleisch-Fajitas

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ 30 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 12–15 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Flank Steak oder Skirt Steak, pariert
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 große Paprika (Paprikaschote), in Streifen geschnitten
- 1 mittlere Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 8 kleine Tortillas
- Frischer Koriander
- Limettenspalten
- Salsa (Taco-Sauce), Guacamole oder Saure Sahne

Zubereitung

1. Olivenöl, Limettensaft, Sojasauce und die Gewürze verquirlen. Das Steak damit bestreichen und 30 Minuten (oder bis zu 2 Stunden für intensiveren Geschmack) kühlen.
2. Paprika und Zwiebel mit 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3–5 Min.). Das Steak hineinlegen und für 10–12 Minuten garen, einmal wenden. 5 Minuten ruhen lassen, dann dünn gegen die Faser aufschneiden.
4. Paprika und Zwiebel in den Airfryer geben und für 8–10 Minuten garen. Den Korb nach der Hälfte der Zeit durchschütteln.
5. Tortillas (ggf. 1–2 Min. im Airfryer erwärmen) mit Steak und Gemüse füllen. Mit Koriander und Limette garnieren sowie Toppings nach Wunsch hinzufügen.

Tipp: Sie können nach Belieben Ihre bevorzugten Fajita-Toppings hinzufügen, wie zum Beispiel geriebenen Käse, Avocadoscheiben oder Chiliflocken.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 32 g; Ballaststoffe: 6 g; Natrium: 560 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 500 mg.

Gesundes BBQ-Hähnchen-Sandwich

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (ohne Knochen und Haut)
- 60 ml BBQ-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- Eine Prise Cayennepfeffer
- 2 Vollkorn-Brötchen
- Salatblätter (z.B. Kopfsalat oder Römersalat)
- 1 mittlere Tomate, in Scheiben geschnitten
- ¼ rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten (optional)
- Essiggurken (Gewürzgurken), in Scheiben (optional)

Zubereitung

1. Hähnchen mit Olivenöl, Paprika-, Knoblauch-, Zwiebel- und Cayennepfeffer (falls verwendet) gleichmäßig auf beiden Seiten einreiben.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (5 Min.). Hähnchen in den Korb legen und für 10–12 Minuten garen, einmal wenden.
3. Beide Seiten mit BBQ-Sauce bestreichen. Weitere 3–5 Minuten garen, bis die Sauce Blasen wirft und das Hähnchen eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht hat.
4. Brötchen für 1–2 Minuten in den Airfryer legen, bis sie leicht angeröstet sind.
5. Hähnchen in Scheiben schneiden und auf die untere Brötchenhälfte legen. Salat, Tomate, Zwiebel und Essiggurken (falls verwendet) hinzufügen. Obere Brötchenhälfte auflegen und genießen!

Tipp: Fügen Sie Avocadoscheiben hinzu, um gesunde Fette und Cremigkeit zu erhalten.

Tipp: Belegen Sie das Sandwich mit einem Klecks leichtem Krautsalat (Coleslaw) für zusätzliche Textur und Geschmack.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 35 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 400 mg.

Schnell & Einfach

Schnelle & Einfache Lasagne aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 20–25 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 225 g mageres Rinderhackfleisch oder Putenhackfleisch
- ½ mittlere Zwiebel, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 Dose (800 g) passierte Tomaten (oder stückige Tomaten)
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Basilikum
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Ricotta
- 120 g geriebener Mozzarella
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 großes Ei
- 2 EL gehackte frische Petersilie
- 6 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
- 120 g geriebener Mozzarella (für die oberste Schicht)
- Frischer Basilikum & extra Parmesan

Zubereitung

1. Olivenöl erhitzen. Hackfleisch braun anbraten und Fett abgießen. Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten weich braten. Tomaten, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer einrühren. Sauce 10 Minuten köcheln lassen.
2. Ricotta, Mozzarella, Parmesan, Ei und Petersilie in einer Schüssel vermischen.
3. Zwei Airfryer-geeignete Schälchen einfetten. Mit einer dünnen Schicht Sauce beginnen. Mit 2 Lasagneblättern, der Hälfte der Käsefüllung und mehr Sauce schichten. Schichtung wiederholen und mit Sauce abschließen.
4. Mit Mozzarella bestreuen. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (5 Min.). Lasagne für 20–25 Minuten garen, bis sie goldbraun ist und Blasen wirft.
5. Lasagne 5 Minuten ruhen lassen und dann mit frischem Basilikum und extra Parmesan garniert servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 40 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 400 mg.

Klassisches & Einfaches Patty Melt

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 450 g mageres Rinderhackfleisch (mindestens 90 % mager)
- ½ mittlere Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- 4 Scheiben Vollkornbrot (Toastbrot oder Sandwichtoast)
- 1 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 EL Worcestershiresauce
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Dijon-Senf
- Essiggurken (Gewürzgurken), in Scheiben (optional)

Zubereitung

1. Zwiebeln mit ½ EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Hackfleisch mit Worcestershiresauce, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver (falls verwendet) vermischen. 2 Patties (etwas größer als das Brot) formen.
 2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Zwiebeln für 5–7 Minuten garen (einmal schütteln), bis sie karamellisiert sind. Herausnehmen.
 3. Korb leicht mit Öl besprühen. Patties für 5–7 Minuten garen (einmal wenden), bis sie durchgegart sind (71 °C Kerntemperatur).
 4. Eine Seite jeder Brotscheibe mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Das Brot mit Käse, einem Patty, den Zwiebeln und einer zusätzlichen Scheibe Käse belegen. Die zweite Brotscheibe auflegen.
 5. Sandwich bei 190 °C (375 °F) für 2–3 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, bis es goldbraun und der Käse geschmolzen sind.
- Tipp:** Für eine scharfe Note fügen Sie eine Prise Chiliflocken hinzu. Nach Wunsch mit Dijon-Senf oder Essiggurken genießen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 500 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 40 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 700 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 400 mg.

Blätterteigtaschen mit Hähnchen und Pesto

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 12 Stück

Zutaten

- 1 Packung (275 g) Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 150 g gekochtes, zerzupftes Hähnchenfleisch
- 60 g Pesto (z. B. Basilikumpesto)
- 60 g geriebener Mozzarella
- 1 EL geriebener Parmesan (optional)
- 1 Ei, verquirlt
- 1 EL Milch
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Tipp-Zutaten:

- 60 g Ricotta (für eine cremigere Füllung)
- 60 g gehackte getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, für mehr Aroma)
- ¼ TL Knoblauchpulver oder Zwiebelpulver (für zusätzliche Würze)

Zubereitung

1. Hähnchen, Pesto, Mozzarella, Parmesan (falls verwendet), Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Blätterteig ausrollen, etwas dünner rollen und in 12 Quadrate (ca. 7–8 cm) schneiden.
3. 1 EL Füllung in die Mitte jedes Quadrats geben. Jedes Quadrat zu einem Dreieck falten und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.
4. Ei mit Milch verquirlen und die Dreiecke damit bestreichen. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen.
5. Päckchen in einer Lage mit etwas Abstand hineinlegen. Für 10–12 Minuten garen, bis sie goldbraun sind.
6. Leicht abkühlen lassen und warm genießen!

Tipp:

Bestreuen Sie sie mit frischen Basilikumblättern (als Garnitur).
Servieren Sie sie mit einer Beilage Tomatensauce (Marinara-Sauce) zum Dippen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 15 g;
Eiweiß: 12 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 250 mg;
Cholesterin: 40 mg; Kalium: 100 mg.

Käse-Blätterteig-Stangen

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 12 Stangen

Zutaten

- 1 Packung (275 g) Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 60 g geriebener Cheddar-Käse
- 1 EL Olivenöl oder Kochspray (Ölspray)
- 1 TL getrocknete Italienische Kräuter (oder Pizzagewürz)
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)
- Kochspray (Ölspray)

Zubereitung

1. Rollen Sie den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Oberfläche aus. Vermischen Sie Käse, Olivenöl, Kräuter, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Verteilen Sie die Käsemischung gleichmäßig auf einer Hälfte des Blätterteigs.
3. Klappen Sie die andere Hälfte darüber, drücken Sie sie leicht fest, um sie zu versiegeln, und schneiden Sie den Teig in 12 Streifen.
4. Verdrehen Sie jeden Streifen zu einer Spirale (Twist).
5. Bestreichen Sie die Stangen mit dem verquirlten Ei. Besprühen Sie den Airfryer-Korb leicht mit Kochspray und legen Sie die Stangen in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, bis sie goldbraun und aufgegangen sind.
6. Lassen Sie die Stangen etwas abkühlen, bevor Sie sie servieren. Warm genießen!

Tipp: Experimentieren Sie mit anderen Käsesorten, wie z. B. Parmesan, Mozzarella, Greyerzer (Gruyère) oder einer Käsemischung. Auch zerbröselter Ziegenkäse schmeckt köstlich.

Tipp: Bestreuen Sie die Stangen vor dem Backen mit Sesam oder Mohn.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 15 g;
Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 250 mg;
Cholesterin: 30 mg; Kalium: 50 mg.

Schnell & Einfach

Saftige & Käsiges Pizza-Taschen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 8 Taschen

Zutaten

- 1 Packung (ca. 400 g) Pizzateig (aus dem Kühlregal, Vollkorn oder Weizen)
- 120 ml Marinara-Sauce (oder einfache Tomatensauce/Pizzasauce)
- 120 g geriebener Mozzarella
- 60 g Mini-Salami (Pepperoni) oder gehacktes Gemüse
- 60 g gehackter frischer Basilikum (optional)
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL getrockneter Oregano (optional)

Zubereitung

1. Teig auf einer bemehlten Oberfläche auf ca. 3 mm Dicke ausrollen. 8 Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausschneiden.
2. 1–2 TL Marinara-Sauce in die Mitte jedes Kreises geben. Mit 1 EL Mozzarella und Salami oder Gemüse belegen. Basilikum/Knoblauchpulver (falls verwendet) hinzufügen. Den Teig zu Halbmonden falten und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.
3. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3–5 Min.). Die Oberseite der Taschen mit Olivenöl bestreichen und mit Oregano bestreuen.
4. Taschen in einer Lage in den Korb legen. Für 8–10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun sind.
5. Pizza-Taschen etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipp: Tauschen Sie Mozzarella gegen Ricotta (Magerstufe), Feta oder veganen Käse aus.

Tipp: Verwenden Sie Pesto oder BBQ-Sauce anstelle von Marinara für Abwechslung.

Tipp: Fügen Sie zerkleinertes gekochtes Hähnchen- oder Putenfleisch für extra Protein hinzu.

Tipp: Bestreuen Sie die Taschen vor dem Garen mit Sesam oder geriebenem Parmesan.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 22 g;
Eiweiß: 7 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg;
Cholesterin: 25 mg; Kalium: 350 mg

Blätterteigtaschen mit Gewürz- Lamm und Aprikosen

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 20 Min.;
Portionen: 6 Stück

Zutaten

- 450 g mageres Lammhackfleisch
- 60 g getrocknete Aprikosen, gehackt
- 30 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL geriebener frischer Ingwer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlener Zimt
- Eine Prise Cayennepfeffer
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 6 Blätter Blätterteig (aufgetaut)
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)
- Kochspray (Ölspray)

Zubereitung

1. Lammhackfleisch bei mittlerer bis hoher Hitze braun anbraten, Fett abgießen. Zwiebel hinzufügen und 5 Minuten weich braten. Knoblauch, Ingwer, Aprikosen und Gewürze unterrühren und 2–3 Minuten mitbraten. Füllung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Blätterteig ausrollen und in Quadrate (ca. 10–12 cm) schneiden.
3. 1 EL Füllung in die Mitte jedes Quadrats legen. Den Teig zu einem Dreieck oder Rechteck falten und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Mit verquirltem Ei bestreichen.
4. Korb leicht einsprühen. Teigtaschen in einer Lage mit Abstand hineinlegen. Für 15–20 Minuten garen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Taschen vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Nach Wunsch mit Griechischem Joghurt, frischen Kräutern oder Honig garnieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 25 g;
Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg;
Cholesterin: 50 mg; Kalium: 250 mg

Schnell & Einfach

Maiskolben mit Knoblauchbutter aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 mittlere Maiskolben, geschält
- 2 EL Olivenöl oder geschmolzene Butter
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Paprikapulver (optional)
- ½ TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt (optional, zum Garnieren)
- Zitronenspalten (optional, zum Servieren)

Zubereitung

1. Bestreichen Sie die Maiskolben mit Olivenöl oder geschmolzener Butter. Würzen Sie sie mit Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und schwarzem Pfeffer.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 180 °C (350 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Legen Sie die Maiskolben in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 15–20 Minuten. Wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit, damit sie gleichmäßig rösten. (Für eine besonders knusprige Röstung erhöhen Sie die Temperatur in den letzten 2–3 Minuten auf 200 °C (400 °F)).
4. Mit Petersilie garnieren und bei Bedarf mit Zitronenspalten servieren.

Tipp: Für mehr Würze eine Prise Cayennepfeffer hinzufügen oder den heißen Mais mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Die knusprige, geröstete Außenseite verleiht einen rauchigen Geschmack, während die saftigen Maiskörner zart bleiben. Perfekt für ein Abendessen unter der Woche oder ein Sommer-Barbecue!

Nährwertangaben:

Kalorien: 120 kcal; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 26 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 290 mg.

Gesunder & Einfacher Juicy Lucy aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 450 g mageres Rinderhackfleisch (mindestens 90 % mager)
- 4 Scheiben gereifter Cheddar-Käse (oder Scheiblettenkäse)
- 4 Vollkorn-Burger-Brötchen (Buns)
- ¼ mittlere rote Zwiebel
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer mager
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika) (optional)
- Essiggurken (Gewürzgurken), in Scheiben (optional)
- Salat & Tomate
- 1 TL Dijon-Senf

Zubereitung

1. Zwiebeln mit ½ EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Hackfleisch mit Worcestershiresauce, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprika vermischen. Masse in 4 Portionen teilen.
2. 2 Portionen flach formen, Käse in die Mitte legen, mit den restlichen 2 Portionen bedecken und die Ränder fest verschließen.
3. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Zwiebeln für 5–7 Minuten garen (einmal schütteln), bis sie weich sind. Herausnehmen.
4. Korb leicht mit Öl besprühen. Patties für 12–15 Minuten garen (einmal wenden), bis der Käse geschmolzen und die Kerntemperatur 71 °C erreicht ist.
5. Brötchen-Schnittflächen mit ½ EL Olivenöl bestreichen und 1–2 Minuten im Airfryer rösten.
6. Brötchen mit den Patties belegen. Zwiebeln, Essiggurken, Salat, Tomate und Dijon-Senf hinzufügen. Servieren und genießen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 550 kcal; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 35 g; Eiweiß: 45 g; Ballaststoffe: 6 g; Natrium: 700 mg; Cholesterin: 120 mg; Kalium: 500 mg.

Lachs mit Zitrone und Dill aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 Lachsfilets (je ca. 170 g)
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt (optional)
- ¼ TL Paprikapulver (optional)

Zubereitung

1. Tupfen Sie den Lachs mit Küchenpapier trocken (für mehr Knusprigkeit).
2. In einer Schüssel vermischen Sie Olivenöl, Dill, Salz, Pfeffer, Knoblauch (falls verwendet) und Paprika (falls verwendet). Reiben Sie die Mischung auf beide Seiten des Lachses.
3. Legen Sie Zitronenscheiben auf jedes Filet.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Filets mit der Hautseite nach unten in den Korb, sodass etwas Platz dazwischen ist.
5. Garen Sie den Lachs für 8–10 Minuten (nach 8 Minuten überprüfen). Der Lachs sollte leicht mit einer Gabel zerfallen und eine Kerntemperatur von 63 °C (145 °F) erreichen.

Tipp: Verwenden Sie andere frische Kräuter wie Petersilie, Thymian oder Rosmarin anstelle von oder zusätzlich zu Dill.

Tipp: Für eine komplette Mahlzeit können Sie Spargelspitzen, Brokkoliröschen oder anderes Gemüse zusammen mit dem Lachs in den Airfryer-Korb legen. Vermischen Sie das Gemüse vorher mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Beachten Sie, dass das Gemüse möglicherweise etwas kürzer garen muss als der Lachs, daher sollten Sie es ein paar Minuten später hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 3 g;
Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 0 g; Natrium: 200 mg;
Cholesterin: 70 mg; Kalium: 400 mg.

Garnelen mit Knoblauchbutter und Zitrone

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Garnelen (geschält und entdarnt)
- 2 EL Butter (geschmolzen) oder Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken) (optional)
- ¼ TL getrocknete Petersilie
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Schmelzen Sie die Butter (oder erwärmen Sie das Olivenöl). Rühren Sie Knoblauch, Zitronensaft, Chiliflocken (falls verwendet), Petersilie, Salz und Pfeffer unter.
2. Vermischen Sie die Garnelen mit der Knoblauchbutter-Mischung, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Garnelen in einer einzigen Schicht in den Korb.
4. Garen Sie die Garnelen für 4–5 Minuten, wenden Sie sie und garen Sie sie weitere 4–5 Minuten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
5. Nach Wunsch mit zusätzlicher Petersilie oder Zitronenspalten garnieren.

Tipp: Für intensiveren Zitronengeschmack ½ Teelöffel Zitronenabrieb (Zesten) zur Knoblauchbutter hinzufügen.

Tipp: Fügen Sie gehacktes Gemüse wie Paprika, Zwiebeln oder Spargel zusammen mit den Garnelen in den Airfryer-Korb hinzu, um eine vollständige Mahlzeit zu erhalten. Vermischen Sie das Gemüse vor dem Hinzufügen mit etwas Knoblauchbuttersauce.

Beachten Sie, dass das Gemüse möglicherweise etwas kürzer garen muss als die Garnelen, daher sollten Sie es ein paar Minuten später hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 3 g;
Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 200 mg;
Cholesterin: 150 mg; Kalium: 200 mg.

Fisch & Meeresfrüchte

Knusprige Fisch-Tacos mit Frischer Salsa

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4–6 Tacos

Zutaten

- 450 g Weißfischfilet (z. B. Kabeljau, Tilapia), in Stücke geschnitten
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- ½ TL Chilipulver
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer & ¼ TL Salz
- 1 Ei, verquirlt
- 6 kleine Mais- oder Weizentortillas (Taco-Schalen)
- 120 g Panko-Paniermehl
- Kochspray (Ölspray)
- 150 g gewürfelte Tomaten
- 60 g gewürfelte rote Zwiebel
- 60 g gehackter Koriander
- 2 EL Limettensaft
- 1 Jalapeño, fein gehackt (optional)
- Eisbergsalat oder Weißkohl (fein geschnitten)

Zubereitung

1. Tomaten, rote Zwiebel, Koriander, Limettensaft, Jalapeño (falls verwendet) und Salz vermischen. Beiseitestellen.
2. Drei Schalen vorbereiten: 1) Mehl mit Gewürzen (Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz/Pfeffer); 2) Verquirltes Ei; 3) Panko-Paniermehl.
3. Fisch im Mehl wenden, ins Ei tauchen und vollständig mit Panko panieren.
4. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Korb einsprühen. Fisch in einer Lage hineinlegen und leicht mit Öl besprühen. Für 10–12 Minuten garen (einmal wenden), bis er goldbraun ist.
5. Während der Fisch gart, Tortillas 1–2 Minuten im Airfryer erwärmen. Jede Tortilla mit knusprigem Fisch, Salsa und optionalen Toppings (Salat, Avocado) füllen. Sofort mit Limettenspalten servieren.

Tipp: Fügen Sie gewürfeltes Gemüse wie Paprika oder Mais zur Salsa hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 300 mg.

Jakobsmuscheln mit Knoblauch-Kräuter-Butter

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 6–8 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Jakobsmuscheln (Kamm-Muscheln), trocken getupft
- 2 EL Butter (geschmolzen) oder Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken) (optional)
- 1 EL gehackte frische Petersilie
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Schmelzen Sie die Butter (oder erwärmen Sie das Olivenöl). Rühren Sie Knoblauch, Zitronensaft, Chiliflocken (falls verwendet), Petersilie, Salz und Pfeffer unter.
2. Tupfen Sie die Muscheln für ein besseres Anbraten mit Küchenpapier trocken.
3. Vermengen Sie die Jakobsmuscheln mit der Knoblauchbutter-Mischung.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Muscheln in einer einzigen Schicht in den Korb, sodass etwas Platz dazwischen ist.
5. Garen Sie sie für 3–4 Minuten pro Seite, bis sie undurchsichtig und leicht fest sind. Vermeiden Sie Überkochen, damit sie zart bleiben.

Tipp-Zutaten:

Für mehr Aroma 2 EL trockenen Weißwein in die Knoblauchbutter-Sauce geben. Für ein intensiveres Zitronenaroma ½ TL Zitronenabrieb (Zesten) zur Knoblauchbutter hinzufügen.

Verwenden Sie Dill, Thymian oder Schnittlauch anstelle von oder zusätzlich zur Petersilie.

Tipp: Für eine komplette Mahlzeit können Sie gehacktes Gemüse, Spargel, Paprika oder Zucchini, zusammen mit den Muscheln in den Airfryer-Korb geben. Vermischen Sie das Gemüse vorher mit etwas Knoblauchbutter-Sauce.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 7 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 300 mg.

Krabbenküchlein (Crab Cakes) mit Remoulade

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 10–15 Min.;
Portionen: 4–6 Küchlein

Zutaten

- 450 g Krebsfleisch (Stücke/Klumpen, am besten aus der Dose/Glas, gut abgetropft)
 - 120 g Panko-Paniermehl
 - 60 g Mayonnaise (Griechischer Joghurt)
 - 60 g rote Zwiebel
 - 2 EL fein gehackter Sellerie
 - 1 EL Dijon-Senf
 - 1 Ei, verquirlt
 - 1 EL Zitronensaft
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - 1 TL Old Bay Gewürz
 - Kochspray (Ölspray)
- Remoulade (Tartar Sauce):**
- 60 g Mayonnaise (oder Griechischer Joghurt)
 - 2 EL fein gehackte Gewürzgurken
 - 1 EL rote Zwiebel
 - 1 EL Zitronensaft & frische Petersilie
 - 1 TL Dijon-Senf
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Krebsfleisch, Paniermehl, Mayonnaise, Zwiebel, Sellerie, Senf, Ei, Zitronensaft, Gewürzmischung und Pfeffer vorsichtig vermischen (nicht übermischen).
2. Die Mischung zu 4–6 festen Küchlein (Patties) formen.
3. Mayonnaise, Gewürzgurken, Zwiebel, Zitronensaft, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen. Beiseitestellen.
4. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Korb einsprühen. Die Küchlein in einer Lage hineinlegen und leicht einsprühen.
5. Für 10–15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun sind und eine Innentemperatur von 74 °C erreicht haben.
6. Warm mit der Remoulade servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 200 mg.

Tilapia mit Zitrone und Frischen Kräutern

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 Tilapia-Filets (je ca. 120–170 g)
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL frischer Thymian, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt (optional)

Zubereitung

1. Tupfen Sie die Filets mit Küchenpapier trocken (für eine knusprigere Textur).
2. In einer Schüssel vermischen Sie Olivenöl, Petersilie, Thymian, Knoblauch (falls verwendet), Salz und Pfeffer. Reiben Sie die Mischung gleichmäßig auf beide Seiten der Filets.
3. Legen Sie dünne Zitronenscheiben auf jedes Filet.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Filets in einer einzigen Schicht in den Korb (Hautseite nach unten, falls vorhanden).
5. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, bis der Fisch zart ist und mit einer Gabel leicht zerfällt (Innentemperatur 63 °C). Sofort mit extra Zitrone servieren.

Tipp: Verwenden Sie auch andere frische Kräuter wie Dill, Oregano oder Rosmarin anstelle von oder zusätzlich zu Petersilie und Thymian. Fügen Sie für etwas Schärfe eine Prise Chiliflocken hinzu.

Tipp: Für eine komplette Mahlzeit können Sie Spargelspitzen, Brokkoliröschen oder anderes Gemüse zusammen mit dem Tilapia in den Airfryer-Korb legen. Vermischen Sie das Gemüse vorher mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 3 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 0 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 300 mg.

Fisch & Meeresfrüchte

Shrimp Scampi mit Knoblauchsauce und Pasta

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Garnelen (geschält und entdarnt)
- 2 EL Butter (geschmolzen) oder Olivenöl
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 60 ml trockener Weißwein oder Brühe (z. B. Gemüsebrühe)
- 2 EL Zitronensaft
- ¼ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken)
- 2 EL gehackte frische Petersilie
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 170 g Linguine oder andere Pasta (optional)

Zubereitung

1. Sauce zubereiten: Schmelzen Sie die Butter (oder erwärmen Sie das Olivenöl). Rühren Sie Knoblauch, Wein, Zitronensaft, Chiliflocken (falls verwendet), Petersilie, Salz und Pfeffer unter.
2. Vermengen Sie die Garnelen mit der Knoblauchsauce, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Garnelen in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 4–5 Minuten, wenden Sie sie und garen Sie sie weitere 4–5 Minuten, bis sie rosa und undurchsichtig sind.
4. (Falls Sie Pasta verwenden:) Kochen Sie die Pasta nach Packungsanweisung, gießen Sie sie ab und stellen Sie sie beiseite.
5. Vermischen Sie die Garnelen und die Sauce mit der Pasta (falls verwendet). Mit extra Petersilie garnieren und sofort servieren.

Tipp: Verwenden Sie auch andere frische Kräuter wie Dill, Thymian oder Oregano anstelle von oder zusätzlich zur Petersilie. Für intensiveren Zitronengeschmack ½ TL Zitronenabrieb (Zesten) zur Knoblauchsauce hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 7 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 170 mg; Kalium: 250 mg.

Thunfischsteaks mit Soja-Ingwer-Glasur

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 Thunfischsteaks (je ca. 170 g, 2,5 cm dick)
- 60 ml Sojasauce (salzreduziert)
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- ¼ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken) (optional)
- Sesam (optional, zum Garnieren)
- Frühlingszwiebeln, in Scheiben (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

1. Glasur/Marinade zubereiten: In einer Schüssel verquirlen Sie Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Honig, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken (falls verwendet). Stellen Sie einen Teil der Marinade zum Servieren beiseite.
 2. Bestreichen Sie die Thunfischsteaks mit der Marinade und lassen Sie sie 15 Minuten (oder bis zu einigen Stunden für intensiveren Geschmack) ziehen.
 3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Nehmen Sie den Thunfisch aus der Marinade und entsorgen Sie die verwendete Marinade. Legen Sie die Steaks in einer einzigen Schicht in den Korb.
 4. Garen Sie sie für 4–5 Minuten pro Seite für Medium-Rare (Kerntemperatur 52–54 °C) oder länger für durchgegart.
 5. Beträufeln Sie den Thunfisch mit der beiseite gestellten Marinade und garnieren Sie ihn nach Wunsch mit Sesam und Frühlingszwiebeln.
- Tipp:** Fügen Sie 1 EL Limetten- oder Orangensaft zur Marinade hinzu, um den Geschmack frischer zu gestalten.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 35 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 400 mg.

Fisch & Meeresfrüchte

Knusprige Fischfilets mit Remoulade

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Weißfischfilet (z. **Remoulade (Tartar** B. Kabeljau, Seelachs), **Sauce**):
in Portionen geschnitten
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Ei, verquirlt
- 120 g Panko-Paniermehl
- Kochspray (Ölspray)
- 60 g Mayonnaise (oder Griechischer Joghurt)
- 2 EL fein gehackte Gewürzgurken (Dill-Gurken)
- 1 EL rote Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL gehackte frische Petersilie
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Mayonnaise, Gewürzgurken, Zwiebel, Zitronensaft, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Beiseitestellen.
- Drei Schalen vorbereiten:
 - ◆ **Schale 1** (Mehl): Mehl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
 - ◆ **Schale 2** (Nass): Verquirltes Ei.
 - ◆ **Schale 3** (Knusper): Panko-Paniermehl.
- Fisch in Mehl wenden, in Ei tauchen und anschließend mit Panko panieren (leicht andrücken).
- Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Korb leicht einsprühen. Fisch in einer Lage hineinlegen und die Oberseite besprühen.
- Für 8–10 Minuten garen (einmal wenden), bis er goldbraun ist und 63 °C Kerntemperatur erreicht hat. Sofort mit Remoulade servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 300 mg.

Kokos-Garnelen mit Ananas-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Garnelen (geschält und entdarmt)
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Ei, verquirlt
- 100 g Kokosraspel (getrocknet)
- 60 g Panko-Paniermehl
- Kochspray (Ölspray)
- Ananas-Sauce:
 - 120 g Ananasstücke (aus der Dose oder frisch)
 - 2 EL Ananassaft
 - 1 EL Sojasauce (oder Tamari)
 - 1 EL Honig oder Ahornsirup
 - 1 TL Speisestärke (Maisstärke)
 - ½ TL geriebener frischer Ingwer

Zubereitung

1. Ananasstücke, Saft, Sojasauce, Honig, Speisestärke und Ingwer (falls verwendet) in einem Topf vermischen. Bei mittlerer Hitze erhitzen und rühren, bis die Sauce eindickt. Beiseitestellen.
 2. Drei Schalen vorbereiten: 1) Mehl mit Salz/Pfeffer; 2) Verquirltes Ei; 3) Kokosraspel und Panko-Paniermehl.
 3. Garnelen im Mehl wenden, in Ei tauchen und anschließend mit der Kokos-Panko-Mischung panieren.
 4. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Korb leicht einsprühen. Garnelen in einer Lage hineinlegen und die Oberseite besprühen.
 5. Für 8–10 Minuten garen (einmal wenden), bis sie goldbraun und undurchsichtig sind. Sofort mit der Ananas-Sauce servieren.
- Tipp:** Rühren Sie eine Prise Cayennepfeffer oder ein paar Spritzer scharfe Sauce in die Mehlmischung, um die Schärfe zu erhöhen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 250 mg.

Fisch & Meeresfrüchte

Calamari mit Zitronen-Knoblauch-Aioli

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Calamari-Tuben (Tintenfischtuben), in Ringe geschnitten
- 60 g Weizenmehl (Type 405/550)
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Ei, verquirlt
- 120 g Panko-Paniermehl (oder normales Paniermehl)
- Kochspray (Ölspray)
- Zitronen-Knoblauch-Aioli:**
 - 60 g Mayonnaise (oder Griechischer Joghurt)
 - 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 EL gehackte frische Petersilie
 - Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Mayonnaise, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer. Beiseitestellen.
2. Tupfen Sie die Tintenfischringe mit Küchenpapier trocken (für eine bessere Panierung). Vermischen Sie Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer Schale. Das verquirlte Ei geben Sie in eine zweite Schale, das Panko-Paniermehl in eine dritte.
3. Wenden Sie die Calamari im Mehl, tauchen Sie sie ins Ei und panieren Sie sie anschließend mit Panko.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Besprühen Sie den Korb mit Kochspray. Legen Sie die Calamari in einer einzigen Schicht hinein und besprühen Sie die Oberseite leicht.
5. Garen Sie sie für 4–5 Minuten und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit, bis sie goldbraun und knusprig sind. Sofort mit der Aioli servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 150 mg; Kalium: 300 mg.

Mediterrane Sardinen aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ 15 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 8–10 Min.; Portionen: 2

Zutaten

- 450 g frische Sardinen (ausgenommen und entschuppt)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL getrockneter Oregano
- ½ EL getrockneter Thymian
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Olivenöl-Spray
- Frische Petersilie & Zitronenspalten (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer. Wenden Sie die Sardinen in der Marinade und lassen Sie sie 15 Minuten lang ziehen.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Besprühen Sie den Airfryer-Korb. Legen Sie die Sardinen in einer einzigen Schicht hinein und besprühen Sie die Oberseite leicht mit Olivenöl-Spray.
4. Garen Sie sie für 8–10 Minuten und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit, bis sie goldbraun und im Inneren 63 °C erreicht haben.
5. Nach Wunsch mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren.

Tipp: Experimentieren Sie mit anderen Kräutern wie Rosmarin oder Basilikum in der Marinade.

Tipp: Servieren Sie die Sardinen mit einem Beilagensalat, gegrilltem Gemüse, Quinoa oder knusprigem Brot.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 8 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 400 mg.

Fisch & Meeresfrüchte

Goldbraun Gebratener Wels mit Dijon-Joghurt-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 4 Welsfilets (Katzenwels/Pangasius, je ca. 120–170 g)
- 60 g Vollkornmehl oder Weizenmehl (Type 405/550)
- 60 g Maismehl (Cornmeal)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ¼ TL Cayennepfeffer (optional)
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 großes Ei, verquirlt
- 1 EL Olivenöl (zum Besprühen)
- Dijon-Joghurt-Sauce (Optional):
- 60 g Griechischer Joghurt (oder Naturjoghurt 3,5 %)
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- **Panierstation:** Zwei Schalen vorbereiten:
 1. Mehl und Maismehl mit allen Gewürzen (Knoblauch-/Zwiebelpulver, Paprika, Cayennepfeffer, Thymian, Salz/Pfeffer);
 2. Verquirltes Ei.
- **Panieren:** Filets trocken tupfen. Ins Ei tauchen und dann in der Panade wenden (leicht festdrücken).
- **Garen:** Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (3–5 Min.). Korb einsprühen. Filets in einer Lage hineinlegen und die Oberseite besprühen.
- **Fertigstellen:** Für 8–10 Minuten garen (einmal wenden), bis innen 63 °C erreicht sind.
- **Sauce zubereiten:** Joghurt, Dijon-Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
- **Servieren:** Wels kurz ruhen lassen. Mit der Sauce und Zitronenspalten servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 230 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 350 mg; Cholesterin: 65 mg; Kalium: 400 mg.

Gebackener Kabeljau mit Gemüse aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 2 Kabeljaufilets (je ca. 120–170 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian oder Dill)
- 150 g Brokkoliröschen
- ½ Paprika, gehackt
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Paprikapulver
- Chiliflocken (rote Pfefferflocken)
- Frische Petersilie & Zitronenspalten

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer und Gewürze (falls verwendet).
 2. Vermengen Sie das Gemüse mit der Hälfte der Mischung. Bestreichen Sie die Kabeljaufilets mit dem Rest.
 3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 3–5 Minuten vor.
 4. Garen: Legen Sie das Gemüse in einer einzigen Schicht in den Korb und legen Sie den Kabeljau darauf.
 5. Garen Sie alles für 12–15 Minuten (nach 12 Minuten überprüfen). Der Kabeljau sollte leicht mit einer Gabel zerfallen und eine Kerntemperatur von 63 °C (145 °F) erreichen.
 6. Aus dem Airfryer nehmen. Nach Wunsch mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren.
- Tipp:** Experimentieren Sie mit verschiedenen Kräuterkombinationen. Estragon und Schnittlauch passen besonders gut zu Fisch.
- Tipp:** Servieren Sie den gebackenen Kabeljau und das Gemüse separat oder über Reis, Quinoa oder Couscous.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 500 mg.

Fisch & Meeresfrüchte

Knusprige & Saftige Fisch-Patties

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Weißfischfilet (z. B. Kabeljau, Schellfisch oder Tilapia)
- 60 g Panko-Paniermehl
- 60 g Zwiebel, fein gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 2 EL leichte Mayonnaise
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL frischer Dill, gehackt (oder 1 TL getrocknet)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Olivenöl-Spray (Ölspray)
- ¼ TL Paprikapulver
- Eine Prise Cayennepfeffer
- Zitronenspalten & Remoulade (optional, zum Servieren)

Zubereitung

1. Aufgetauten Fisch trocken tupfen und fein hacken (oder kurz im Mixer zerkleinern).
2. Fisch, Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Mayonnaise, Zitronensaft, Dill, Salz, Pfeffer und Gewürze in einer Schüssel gut vermischen.
3. Die Masse zu ca. 1,5 cm dicken Patties formen (ca. 60 ml pro Patty).
4. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (3–5 Min.). Korb einsprühen. Patties in einer Lage hineinlegen und die Oberseite leicht besprühen.
5. Für 10–12 Minuten garen (einmal wenden), bis sie goldbraun sind und innen 63 °C erreicht haben.
6. Nach Wunsch mit Zitronenspalten und Remoulade (Tartar Sauce) servieren.

Tipp: Servieren Sie die Fisch-Patties auf Burger-Brötchen mit Ihren Lieblingsbelägen (Salat, Tomate) als Fisch-Burger, oder reichen Sie sie mit einem Beilagensalat oder geröstetem Gemüse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 300 mg.

Aromatischer Gebackener Makrele mit Zitrone

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ 15 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 10–12 Min.; Portionen: 2

Zutaten

- 2 Makrelenfilets (je ca. 170–225 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Olivenöl-Spray (Ölspray)
- Frische Petersilie & Zitronenspalten (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Paprika, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer. Reiben Sie die Mischung gleichmäßig auf beide Seiten der Filets. Lassen Sie die Filets 15 Minuten lang ziehen.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Besprühen Sie den Airfryer-Korb mit Öl. Legen Sie die Filets mit der Hautseite nach unten in einer einzigen Schicht hinein.
4. Kochen Sie die Makrele für 10–12 Minuten, bis sie goldbraun und zart ist und im Inneren 63 °C erreicht hat.
5. Mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

Tipp: Experimentieren Sie mit Kräutern wie Dill, Oregano oder Basilikum.

Tipp: Servieren Sie die Makrele mit geröstetem Gemüse (Spargel, Brokkoli oder Kartoffeln), einem Beilagensalat, Quinoa oder Reis.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 400 mg.

Geflügel

Knusprige Chicken Wings mit Buffalo-BBQ-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20–25 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 900 g Hähnchenflügel (Chicken Wings), geteilt (Flügel und Drumettes)
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Knoblauchpulver
 - 1 TL Zwiebelpulver
 - ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
 - ¼ TL Salz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Buffalo-BBQ-Sauce:**
- 120 ml BBQ-Sauce
 - 60 ml scharfe Sauce (z. B. Frank's RedHot oder Tabasco)
 - 1 EL Apfelessig
 - 1 EL Butter oder vegane Alternative/Margarine
 - 1 TL Worcestershiresauce

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie die Flügel mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 5 Minuten vor. Legen Sie die Flügel in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie sie für 10 Minuten, wenden Sie sie, und garen Sie sie weitere 10–15 Minuten, bis sie goldbraun sind und eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht haben.
3. Sauce zubereiten: In einem Topf vermischen Sie BBQ-Sauce, scharfe Sauce, Essig, Butter und Worcestershiresauce (falls verwendet). Bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen, bis alles gut kombiniert ist.
4. Wenden Sie die fertigen Flügel in der Sauce, bis sie gleichmäßig überzogen sind.
5. Sofort mit Ihrer Lieblings-Dip-Sauce servieren.

Tipp: Sie können Chilipulver, geräuchertes Paprikapulver oder Cayennepfeffer hinzufügen.

Tipp: Fügen Sie 1 EL Zitronenabrieb (Zesten) hinzu.

Tipp: Passen Sie die Menge an scharfer Sauce in der BBQ-Sauce an Ihre bevorzugte Schärfe an.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 300 mg.

Chicken Nuggets mit Teriyaki-Glasur

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilet, in mundgerechte Stücke geschnitten (Nuggets)
- 60 ml Sojasauce
- 2 EL Honig
- 1 EL Mirin (oder Reisessig)
- 1 EL Speisestärke (Maisstärke)
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 120 g Panko-Paniermehl
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Sojasauce, 1 EL Honig, Sesamöl, Knoblauchpulver, Ingwer und Pfeffer. Geben Sie das Hähnchen hinzu, vermischen Sie alles gut und lassen Sie es 15 Minuten lang marinieren.
2. Wenden Sie jedes Stück in Panko-Paniermehl und drücken Sie es sanft an.
3. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 5 Minuten vor.
4. Legen Sie die Nuggets in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie 8 Minuten, wenden Sie sie und garen Sie sie weitere 7–12 Minuten, bis sie goldbraun sind und eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht haben.
5. In einer Pfanne verquirlen Sie Sojasauce, 1 EL Honig (den Rest), Mirin, Speisestärke, Ingwer und den gehackten Knoblauch bei mittlerer Hitze, bis die Sauce eindickt (2–3 Minuten).
6. Wenden Sie die fertigen Nuggets in der Sauce und servieren Sie sie sofort.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken (rote Pfefferflocken) zur Marinade oder zur Teriyaki-Sauce hinzu, um etwas Schärfe zu erzielen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 35 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 300 mg.

Geflügel

Hähnchenbrust mit Knoblauch-Parmesan-Kruste

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets (ohne Knochen, ohne Haut)
- 2 EL Olivenöl
- 60 g geriebener Parmesan
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Italienische Kräuter (oder Pizzagewürz)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Paprikapulver (optional)

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel vermischen Sie Olivenöl, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer und Paprika (falls verwendet).
2. Bestreichen Sie das Hähnchen mit dieser Mischung. Wenden Sie die Filets im Parmesan und drücken Sie ihn leicht an, damit er gleichmäßig haftet.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 5 Minuten vor.
4. Legen Sie die Hähnchenbrust in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie 7 Minuten, wenden Sie sie und garen Sie sie weitere 8–13 Minuten, bis sie goldbraun sind und eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht haben.
5. Lassen Sie das Hähnchen vor dem Servieren 2 Minuten ruhen.

Tipp: Fügen Sie 1 TL Zitronenabrieb (Zesten) zur Olivenölmischung hinzu, um einen frischen, zitronigen Geschmack zu erhalten.

Tipp: Bestreuen Sie das Hähnchen mit gehackter frischer Petersilie oder Basilikum zur Garnitur und für zusätzlichen Geschmack.

Tipp: Für eine knusprigere Kruste vermischen Sie 60 g Panko-Paniermehl mit dem Parmesan.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 200 mg.

Scharfe Hähnchenkeulen mit Honig-Senf-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ 30 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 20–25 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 8 Hähnchenunterkeulen (Drumsticks) (ca. 900 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Salz
- ½ TL getrockneter Thymian
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Honig-Senf-Sauce:

- 4 EL Dijon-Senf
- 2 EL Honig
- 1 EL Mayonnaise
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie Olivenöl, Gewürze, Salz und Pfeffer. Wenden Sie die Keulen darin, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Marinieren Sie sie 30 Minuten lang (oder über Nacht im Kühlschrank).
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 5 Minuten ein.
3. Legen Sie die Keulen in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie 10 Minuten, wenden Sie sie, und garen Sie sie weitere 10–15 Minuten, bis sie knusprig sind und eine Kerntemperatur von 74 °C (165 °F) erreicht haben.
4. Verquirlen Sie in einer kleinen Schüssel Senf, Honig, Mayonnaise und Essig, bis die Sauce glatt ist.
5. Genießen Sie die Hähnchenkeulen mit der Honig-Senf-Sauce.

Tipp: Mit gehackter frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Tipp: Passen Sie die Menge an Cayennepfeffer in der Gewürzmischung an Ihre gewünschte Schärfe an. Sie können auch eine Prise Chiliflocken hinzufügen.

Tipp: Fügen Sie 1 EL braunen Zucker zur Gewürzmischung hinzu, wenn Sie eine leichte Süße wünschen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 300 mg.

Geflügel

BBQ-Hähnchen mit Chili-Sauce

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ 30 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 20–22 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets (oder Hähnchenschenkel ohne Knochen, ca. 700 g)
 - 60 ml Sojasauce (salzreduziert)
 - 2 EL Apfelessig
 - 1 EL brauner Zucker (oder Honig)
 - 1 EL Chili-Sauce (süß-scharf, Menge nach Geschmack anpassen)
 - 1 TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
 - ½ TL Knoblauchpulver
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Zum Bestreichen:**
- 60 ml BBQ-Sauce
 - 1 EL Chili-Sauce (nach Geschmack)

Zubereitung

1. Marinade zubereiten: In einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel vermischen Sie Sojasauce, Essig, Zucker, Chili-Sauce, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver und Pfeffer. Geben Sie das Hähnchen hinzu, vermischen Sie alles gut und lassen Sie es 30 Minuten lang marinieren (oder über Nacht für intensiveren Geschmack).
2. Airfryer vorbereiten: Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 5 Minuten ein.
3. Garen: Legen Sie das Hähnchen in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie es 10 Minuten.
4. Wenden Sie das Hähnchen, bestreichen Sie es mit der BBQ- und Chili-Sauce-Mischung und garen Sie es weitere 10–12 Minuten, bis es im Inneren 74 °C erreicht hat.
5. Lassen Sie das Hähnchen einige Minuten ruhen, dann genießen Sie es!

Tipp: Sie können zusätzlich eine Prise Cayennepfeffer oder einige Chiliflocken für mehr Schärfe hinzufügen.

Tipp: Garnieren Sie das fertige Gericht mit gehackter frischer Petersilie oder Schnittlauch.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 300 mg.

Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Käse

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20–22 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets (ohne Knochen, ohne Haut, ca. 2,5 cm dick)
 - 1 EL Olivenöl
 - ¼ TL Salz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - 60 g Ricotta-Käse (fettreduziert)
 - 60 g geriebener Mozzarella
 - 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
 - ¼ TL Italienische Kräuter
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für die Füllung:**
- 150 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut und gut ausgedrückt

Zubereitung

1. Spinat, Ricotta, Mozzarella, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Jedes Filet seitlich einschneiden, um eine Tasche zu bilden. Die Innenseite leicht würzen.
3. Die Tasche mit der Spinat-Käse-Mischung füllen und die Öffnung mit Zahnstochern verschließen.
4. Die Außenseite mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreichen. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (5 Min.).
5. Gefüllte Hähnchenbrüste in den Korb legen. 10 Minuten garen, wenden und weitere 10–12 Minuten garen, bis sie goldbraun sind und 74 °C Kerntemperatur erreicht haben.
6. Hähnchen einige Minuten ruhen lassen, Zahnstocher entfernen und genießen!

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken (rote Pfefferflocken) zur Füllung hinzu.

Tipp: Verwenden Sie andere Käsesorten wie Feta, Ziegenkäse oder Provolone für die Füllung.

Tipp: Fügen Sie 2 EL gehackte getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft) und 1 EL fein gehackte Zwiebel zur Füllung hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 300 mg.

Geflügel

Saftige Enten-Tacos mit Mango-Salsa

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 6 kleine Mais- oder Vollkorn-Tortillas
- 1 Entenbrust (Haut entfernt und gewürfelt)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Chilipulver
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- **Mango-Salsa:**
 - 1 reife Mango, gewürfelt
 - ½ rote Zwiebel, fein gehackt
 - 60 ml Koriander, gehackt
 - 1 EL Limettensaft
 - ¼ TL Salz
- **Optionale Garnituren:**
 - Sauerrahm oder Griechischer Joghurt
 - Avocado, in Scheiben
 - Eisbergsalat (gerieben)

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie die gewürfelte Ente mit Olivenöl, Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
2. In einer weiteren Schüssel vermischen Sie Mango, rote Zwiebel, Koriander, Limettensaft und Salz. Beiseitestellen.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Verteilen Sie die Entenwürfel in einer einzigen Schicht. Garen Sie sie 8–10 Minuten und schütteln Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit.
4. Erhitzen Sie die Tortillas 1–2 Minuten im Airfryer, in einer Pfanne oder in der Mikrowelle.
5. Füllen Sie die Tortillas mit den Entenwürfeln und der Salsa. Fügen Sie optional Garnituren hinzu und genießen Sie!

Tipp: Geben Sie einen Spritzer Limettensaft über die Ente, nachdem sie fertig gegart ist.

Tipp: Etwas Cotija-Käse oder zerbröselter Queso Fresco (alternativ: Feta oder junger Gouda) sorgt für eine salzige Käsenote.

Tipp: Schwarze Bohnen oder Pintobohnen machen die Tacos sättigender.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 10 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 40 mg; Kalium: 200 mg.

Klassisches Hähnchen Cacciatore

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 30–35 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 700 g Hähnchenbrustfilet in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 mittlere gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 1 grüne Paprika, gehackt
- 250 g Cremini-Pilze (braune Champignons), in Scheiben
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Dose (800 g) passierte Tomaten (oder gehackte Tomaten)
- 2 EL Tomatenmark
- 120 ml trockener Weißwein (oder Hühnerbrühe)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

1. Hähnchenstücke mit Olivenöl, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer vermischen. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Hähnchen in einer Lage hineinlegen und für 10–12 Minuten garen (einmal wenden). Herausnehmen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Pilze 10 Minuten weich braten. Knoblauch 1 Minute mitbraten.
3. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Weißwein (oder Brühe), Oregano, Basilikum, den restlichen Salz/Pfeffer und Lorbeerblatt (falls verwendet) hinzufügen. Gut umrühren und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Hähnchen in die Sauce geben. Für intensiveren Geschmack in eine Airfryer-Form füllen und bei 175 °C (350 °F) für 5–10 Minuten garen.
5. Lorbeerblatt entfernen. Mit gehackter Petersilie und geriebenem Parmesan servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 600 mg.

Knuspriges Gebratenes Hähnchen aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 20–24 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets (ohne Knochen, ohne Haut, ca. 700 g)
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch (oder normale Milch)
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Für die Panade:

- 240 g Weizenmehl (Type 405/550)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Kochspray (Ölspray)
- Frische Petersilie, gehackt
- Zitronenspalten & Scharfe Sauce

Zubereitung

1. Zwei Schalen vorbereiten: 1) Mandelmilch und Ei verquirlen. 2) Mehl mit allen Gewürzen (Paprika, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Thymian, Oregano, Salz/Pfeffer) vermischen.
2. Hähnchenbrust in die Milchmischung tauchen und dann gleichmäßig in der Mehlmischung panieren (Panade leicht andrücken).
3. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (5 Min.). Beide Seiten des panierten Hähnchens leicht mit Kochspray besprühen. Hähnchen in einer Lage in den Korb legen.
4. Für 10–12 Minuten garen. Wenden, erneut besprühen und weitere 10–12 Minuten garen, bis es knusprig ist (74 °C Innentemperatur).
5. Hähnchen einige Minuten ruhen lassen. Nach Wunsch mit Zitronenspalten, Petersilie und scharfer Sauce servieren.

Tip: Für eine extra knusprige Kruste können Sie das Hähnchen während des Garvorgangs mehrmals mit Kochspray besprühen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 75 mg; Kalium: 300 mg.

Hähnchen-Pilz-Taschen

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 6 Taschen

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
- 250 g Cremini-Pilze (braune Champignons), in Scheiben
- 60 g Zwiebel, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 60 ml Hühnerbrühe (salzreduziert)
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Salbei
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Für die Taschen:
 - 6 Blätter Filoteig (Phyllo) oder 1 Rolle Blätterteig
 - 2 EL Olivenöl oder Kochspray
 - 1 Ei, leicht verquirlt (zum Bestreichen)

Zubereitung

- 1.1 EL Öl erhitzen. Hähnchen von allen Seiten leicht anbraten. Zwiebel und Pilze 5 Minuten weich braten. Knoblauch 1 Minute mitbraten.
2. Brühe, Worcestershiresauce, Thymian, Salbei, Salz und Pfeffer hinzufügen. Köcheln lassen, bis die Füllung leicht eingedickt und vollständig abgekühlt ist.
3. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Blätterteig ausrollen und in Quadrate (ca. 10x10 cm) schneiden.
4. 1–2 EL Füllung in die Mitte geben. Teig zu einem Dreieck oder Rechteck falten und die Ränder festdrücken (z. B. mit einer Gabel).
5. **Filoteig-Option:** Zwei Blätter übereinander legen, leicht mit Öl bestreichen, Quadrate schneiden und füllen/falten.
6. Oberseite mit verquirltem Ei bestreichen. Korb einsprühen. Taschen in einer Lage hineinlegen. Für 15–20 Minuten garen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Kurz abkühlen lassen. Nach Wunsch mit Griechischem Joghurt, frischen Kräutern oder Balsamico-Glasur garnieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 250 mg.

Geflügel

Ganzes Hähnchen mit Rosmarin und Knoblauch

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 50–60 Min.;
Portionen: 4–6

Zutaten

Für das Hähnchen:

- 1 ganzes Hähnchen (ca. 1,4–1,8 kg)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL frischer Rosmarin, gehackt (oder 2 TL getrocknet)
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt (oder 2 TL Knoblauchpulver)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone (oder 1 EL Zitronensaft)
- 1 TL Salz
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Zwiebelpulver

Für das Gemüse:

- 450 g Kartoffeln oder Karotten, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. **Hähnchen würzen:** Hähnchen trocken tupfen. Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika und Zwiebelpulver vermischen. Die Mischung auf das gesamte Hähnchen reiben (wenn möglich, auch unter die Haut).
2. **Gemüse vorbereiten (optional):** Kartoffeln oder Karotten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
3. **Garen:** Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (5 Min.). Hähnchen (Brustseite nach oben) und das Gemüse (falls verwendet) in den Korb legen.
4. **Fertigstellen:** Für 50–60 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Schenkels prüfen (74 °C). Bei Bedarf 5–10 Minuten länger garen.
5. **Servieren:** Hähnchen vor dem Tranchieren 10–15 Minuten ruhen lassen. Mit dem gerösteten Gemüse und extra Zitronenspalten servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 400 mg.

Gesunde Hähnchen-Häppchen aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilet (ohne Knochen und Haut), in Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Salz
- 60 g Panko-Paniermehl (optional für extra Knusprigkeit)
- 1 Eiweiß, leicht verquirlt (optional, wenn Panko verwendet wird)

Zubereitung

1. **Würzen:** In einer Schüssel vermischen Sie das Hähnchen mit Olivenöl, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Pfeffer, Oregano und Salz. Gut vermengen, damit alles gleichmäßig bedeckt ist.
 2. **Panieren (optional mit Panko):** Falls Sie Panko-Paniermehl verwenden, richten Sie eine Panierstation ein: Geben Sie das verquirlte Eiweiß in eine Schale und das Panko-Paniermehl in eine zweite Schale. Tauchen Sie jeden Hähnchenwürfel zuerst in das Eiweiß und panieren Sie ihn dann mit Panko.
 3. **Airfryer vorbereiten:** Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 5 Minuten vor.
 4. **Garen:** Legen Sie das Hähnchen in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie es für 12–15 Minuten, wobei Sie es nach der Hälfte der Zeit wenden, bis es goldbraun und knusprig ist. Überprüfen Sie die Kerntemperatur (74 °C).
- Tipp:** Fügen Sie 1 EL Zitronensaft und 1 TL getrockneten Thymian zur Gewürzmischung hinzu.
- Tipp:** Fügen Sie eine Prise Cayennepfeffer oder Chiliflocken hinzu, um etwas Schärfe zu erzielen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 7 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 300 mg.

Gesunde Buttermilch-Ranch-Hähnchenstreifen

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ 30 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 10–12 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Hähnchen-Innenfilets (Chicken Tenders)
- 120 ml Buttermilch
- 1 EL Ranch-Gewürzmischung (**alternativ:** 1 TL Zwiebelpulver, 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL getrocknete Petersilie, ½ TL getrockneter Dill)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 180 g Vollkorn-Paniermehl (oder normales Paniermehl)
- 60 g geriebener Parmesan (optional)
- ½ TL getrocknete Petersilie
- Olivenöl-Spray
- Ranch-Dressing

Zubereitung

1. Buttermilch, Ranch-Gewürz, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Paprika, Salz und Pfeffer verquirlen. Hähnchenstreifen hinzufügen, gut vermengen und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Paniermehl, Parmesan und getrocknete Petersilie in einer zweiten Schüssel vermischen.
3. Hähnchen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Jeden Streifen in der Paniermehlmischung wenden und leicht andrücken.
4. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Korb leicht mit Öl besprühen. Hähnchen in einer Lage hineinlegen und die Oberseite besprühen.
5. Für 10–12 Minuten garen (einmal wenden), bis sie goldbraun sind und eine Kerntemperatur von 75 °C erreichen.
6. Nach Wunsch mit frischer Petersilie garnieren. Mit Ranch-Dressing oder Gemüse servieren.

Tipp: Fügen Sie ¼ TL Cayennepfeffer zur Paniermischung für zusätzliche Schärfe hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 18 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 420 mg; Cholesterin: 75 mg; Kalium: 550 mg.

Gänsebrust mit Rotwein-Reduktion

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 Gänsebrustfilets (je ca. 170 g), mit Haut
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL getrockneter Thymian (optional)
- Olivenöl-Spray (Ölspray)

Rotwein-Reduktion:

- 120 ml Rotwein (z. B. Merlot oder Cabernet Sauvignon)
- 60 ml Hühnerbrühe (salzreduziert)
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 Schalotte, fein gehackt (oder ¼ kleine Zwiebel)

Zubereitung

- Gänsebrust trocken tupfen. Hautseite mit Salz, Pfeffer und Thymian (falls verwendet) würzen.
- Wein, Brühe, Balsamico-Essig, Honig und Schalotte in einem Topf vermischen. 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert und leicht eingedickt ist.
- Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Gänsebrust mit der Hautseite nach oben in den Korb legen.
- Zuerst 8 Minuten garen.
- Wenden und weitere 5–7 Minuten garen.
- Mit einem Thermometer prüfen:
 - ◆ **Medium-Rare:** 60 °C
 - ◆ **Medium:** 66 °C
 - ◆ **Well-Done:** 71 °C
- Gänsebrust 5–10 Minuten ruhen lassen. Gegen die Faser in Scheiben schneiden. Mit der Rotwein-Reduktion beträufeln und genießen.

Tipp: Frische Rosmarin- oder Thymianzweige in der Pfanne sorgen für eine aromatische Note.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 300 mg.

Geflügel

Putenbrust mit Cranberry-Glasur

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 30–40 Min.;
Portionen: 4–6

Zutaten

Für die Putenbrust:

- 1–1,2 kg Putenbrustfilet (ohne Knochen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)

Für die Cranberry-Glasur:

- 240 g frische oder tiefgekühlte Cranberries (Preiselbeeren)
- 60 ml Ahornsirup oder Honig
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Orangensaft
- ¼ TL gemahlener Zimt
- Eine Prise gemahlene Nelken (optional)

Zubereitung

1. Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen. Die Mischung gleichmäßig über die Putenbrust reiben.
2. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Putenbrust (Hautseite nach oben, falls vorhanden) in den Korb legen. 15 Minuten garen.
3. Cranberries, Ahornsirup, Apfelessig, Orangensaft, Zimt und Nelken in einem Topf vermischen. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Cranberries aufplatzen und die Sauce eindickt.
4. Nach 15 Minuten die Hälfte der Glasur auf die Putenbrust pinseln. Weitere 15–25 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit mit der restlichen Glasur bestreichen.
5. Die Kerntemperatur sollte 74 °C erreichen.
6. Pute vor dem Schneiden 10 Minuten ruhen lassen. Mit der restlichen Cranberry-Glasur servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 35 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 400 mg.

Entenbrust mit Balsamico-Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 13–15 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

Für die Ente:

- 2 Entenbrustfilets (je ca. 170 g), mit Haut
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL getrockneter Thymian (optional)

Für die Balsamico-Glasur:

- 60 ml Balsamico-Essig
- 1 EL Honig
- 1 TL Dijon-Senf (optional)

Zubereitung

1. Tupfen Sie die Entenbrüste mit Küchenpapier trocken (für eine besonders knusprige Haut). Ritzen Sie die Haut rautenförmig ein, ohne ins Fleisch zu schneiden. Würzen Sie beide Seiten mit Salz, schwarzem Pfeffer und Thymian (falls verwendet).
2. In einem kleinen Topf vermischen Sie Balsamico-Essig, Honig und Dijon-Senf. Köcheln Sie die Mischung bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten lang ein, dabei gelegentlich umrühren, bis die Glasur leicht eindickt. Beiseitestellen.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Legen Sie die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in den Korb. Garen Sie sie 8 Minuten. Wenden Sie die Entenbrüste auf die Hautseite. Garen Sie sie weitere 5–7 Minuten, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. (Die Kerntemperatur für Medium liegt bei ca. 60 °C.)
4. Nehmen Sie die Ente aus dem Airfryer und lassen Sie sie 5–10 Minuten ruhen. Schneiden Sie sie in dünne Scheiben (gegen die Faser). Beträufeln Sie sie mit der Balsamico-Glasur und servieren Sie sie warm.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 300 mg.

Nashville Hot Chicken

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ mind. 15 Min. Marinierzeit); Garzeit: 18–20 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 4 Hähnchenbrustfilets oder -schenkel (je ca. 150 g) • 240 ml Buttermilch (oder 120 ml Milch + 1/2 EL Essig) • 1 großes Ei • 180 g Vollkornmehl (oder Weizenmehl Typ 405/550) • 120 g Panko-Paniermehl • 1 TL Paprikapulver • 1 TL Knoblauchpulver • ½ TL Salz • ½ TL schwarzer Pfeffer | <ul style="list-style-type: none"> • Olivenöl-Spray (Ölspray) Für die scharfe Glasur: • 60 ml scharfe Sauce (z. B. Frank's Red Hot oder Tabasco-Sauce) • 2 EL geschmolzene Butter (oder leichte Butter/Margarine) • 1 EL Honig • ½ TL geräuchertes Paprikapulver • ½ TL Knoblauchpulver |
|---|---|

Zubereitung

1. Buttermilch und Ei verquirlen. Hähnchen hinzufügen und mindestens 15 Minuten (oder über Nacht) marinieren.
2. In einer zweiten Schüssel Mehl, Panko, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Hähnchen abtropfen lassen, gleichmäßig in der Mehlmischung wenden und die Panade andrücken. 5 Minuten ruhen lassen.
3. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3 Min.). Korb leicht einsprühen. Hähnchen in einer Lage hineinlegen. 10 Minuten garen, wenden, erneut einsprühen und weitere 8–10 Minuten garen, bis es knusprig ist (75 °C Kerntemperatur).
4. Geschmolzene Butter, scharfe Sauce, Honig, geräuchertes Paprika und Knoblauchpulver vermischen. Das fertige Hähnchen großzügig mit der Sauce bestreichen/beträufeln.
5. Auf Burger-Brötchen mit Essiggurken (Gewürzgurken) oder mit Krautsalat (Coleslaw) servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 28 g; Eiweiß: 38 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 600 mg; Cholesterin: 110 mg; Kalium: 550 mg.

Knusprige Peking-Ente (Vereinfacht)

Vorbereitungszeit: 20 Min. (+ 4–6 Std. Ruhezeit); Garzeit: 50–55 Min.; Portionen: 2–3

Zutaten

- | | |
|---|---|
| <p>Für die Ente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ganze Ente (ca. 1,8–2,3 kg) • ½ TL Salz • ¼ TL schwarzer Pfeffer • ½ TL gemahlener Ingwer • ¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver (optional) • 1 EL Sojasauce • 1 EL Reisessig | <ul style="list-style-type: none"> • 1 TL Sesamöl • 2 EL Honig <p>Zum Servieren (Optional)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 kleine Mandarinpfannkuchen (chinesische Crêpes) • 1 Gurke, in feine Streifen geschnitten (Juliennes) • 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten • 60 ml Hoisin-Sauce |
|---|---|

Zubereitung

1. **Vorbereiten & Marinieren:** Ente sehr trocken tupfen. Salz, Pfeffer, Ingwer, Fünf-Gewürze-Pulver (falls verwendet), Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Honig vermischen. Die Mischung über die gesamte Ente reiben.
2. **Trocknen (Krisenelement):** Ente auf einem Rost in den Kühlschrank stellen und unabgedeckt 4–6 Stunden oder über Nacht trocknen (Schlüssel zur knusprigen Haut).
3. **Garen (Phase 1):** Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen. Ente halbieren oder teilen (Spatchcock) und mit der Brustseite nach oben in den Korb legen. 25 Minuten garen, dann wenden und weitere 20 Minuten garen.
4. **Knusprig braten (Phase 2):** Temperatur auf 200 °C (400 °F) erhöhen. Ente mit der Brustseite nach oben 5–10 Minuten garen, bis die Haut knusprig und goldbraun ist.
5. **Servieren:** Ente 10 Minuten ruhen lassen, bevor Sie sie tranchieren. Mit Mandarinpfannkuchen, Gurkenstreifen, Frühlingszwiebeln und Hoisin-Sauce servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 150 mg; Kalium: 300 mg.

Geflügel

Entenkeulen mit Orangen-Ingwer-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ mind. 2 Std. Marinierzeit); Garzeit: 25–30 Min.; Portionen: 2

Zutaten

- 2 Entenkeulen (ca. 300 g gesamt)
- Abrieb & Saft von 1 großen Orange
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasauce (salzreduziert)
- ½ TL Sesamöl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver (optional)

Zubereitung

1. Tupfen Sie die Entenkeulen trocken. Vermischen Sie Orangenabrieb, Saft, Ingwer, Honig, Sojasauce, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver (falls verwendet). Reiben Sie die Entenkeulen gleichmäßig damit ein. Decken Sie sie ab und stellen Sie sie für mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein. Nehmen Sie die Ente aus dem Kühlschrank und tupfen Sie sie noch einmal trocken (für eine knusprigere Haut).
3. Legen Sie die Entenkeulen mit der Hautseite nach oben in den Korb. Garen Sie sie 15 Minuten, wenden Sie sie und garen Sie sie weitere 10–15 Minuten, bis sie knusprig sind und eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht haben.
4. Lassen Sie die Ente 5–10 Minuten ruhen, bevor Sie sie servieren. Genießen Sie sie mit Ihrer Lieblingsbeilage!

Tipp: Dünn geschnittene Frühlingszwiebeln oder Koriander sorgen für eine frische Note. Ein Spritzer extra Honig oder gerösteter Sesam kann vor dem Servieren hinzugefügt werden.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 180 mg; Kalium: 400 mg.

Würzige Hähnchen-Käse-Patties

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20–24 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Hähnchenhackfleisch (oder Faschiertes vom Huhn)
- 60 g geriebener Käse (Cheddar, Mozzarella oder eine Mischung)
- 60 g Paniermehl (**alternativ:** Mandelmehl für eine Low-Carb-Option)
- 1 großes Ei
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte frische Petersilie (optional)
- Kochspray

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor.
2. In einer großen Schüssel vermischen Sie Hähnchenhackfleisch, geriebenen Käse, Paniermehl, Ei, Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, geräuchertes Paprika, Salz, schwarzen Pfeffer und Petersilie (falls verwendet). Gut vermengen, bis alles kombiniert ist.
3. Teilen Sie die Masse in 8 gleiche Portionen und formen Sie diese zu ca. 1,5 cm dicken Patties.
4. Besprühen Sie den Airfryer-Korb leicht mit Kochspray. Legen Sie die Patties in einer einzigen Schicht hinein (achten Sie darauf, dass sie sich nicht berühren).
5. Garen Sie sie bei 190 °C (375 °F) für 10–12 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun sind und eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht haben.
6. Nehmen Sie die Patties aus dem Airfryer und lassen Sie sie einige Minuten ruhen, bevor Sie sie servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 18 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 280 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 250 mg.

Geflügel

Putenstreifen mit Honig-Zitronen-Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ mind. 30 Min. Marinierzeit); Garzeit: 8–10 Min.; Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Putenbrustfilet, in Streifen geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft (geteilt)
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- ½ TL getrockneter Thymian
- ¼ TL Salz & ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Honig
- 1 TL Zitronenabrieb (Zesten)
- Olivenöl-Spray (Ölspray)

Zubereitung

1. **Marinieren:** Vermischen Sie die Putenstreifen mit Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer. Lassen Sie die Streifen mindestens 30 Minuten lang marinieren.
2. **Airfryer vorbereiten:** Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. **Garen:** Besprühen Sie den Korb leicht mit Öl. Legen Sie die Putenstreifen in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie vollständig durchgegart sind.
4. **Glasieren:** In den letzten 2 Minuten der Garzeit die Streifen mit einer Mischung aus Honig, 1 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb bepinseln. Sofort servieren!

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken oder etwas Cayennepfeffer zur Marinade hinzu, um eine zusätzliche Schärfe zu erzielen.

Tipp: Servieren Sie die Putenstreifen mit geröstetem Gemüse, einem Salat, Quinoa oder Reis. Experimentieren Sie mit anderen Kräutern wie Rosmarin oder Oregano in der Marinade.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 8 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 300 mg.

Teriyaki-Hähnchen aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ mind. 30 Min. Marinierzeit); Garzeit: 12–15 Min.; Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Hähnchenschenkel-Filet (Hähnchenkeule ohne Knochen/Haut), gewürfelt
- 3 EL Sojasauce (salzreduziert)
- 2 EL Honig
- 2 EL Reissessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Speisestärke (Maisstärke)
- 60 ml Wasser
- Olivenöl-Spray
- Sesamsamen & Frühlingszwiebeln (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

1. In einer Schüssel vermischen Sie 2 EL Sojasauce, 1 EL Honig, 1 EL Reissessig, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer. Geben Sie das Hähnchen hinzu, vermengen Sie es gut und marinieren Sie es für mindestens 30 Minuten.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Besprühen Sie den Korb leicht mit Öl. Legen Sie das Hähnchen in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie es für 12–15 Minuten, wobei Sie es nach der Hälfte der Zeit wenden, bis eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht ist.
4. In einer Pfanne verquirlen Sie 1 EL Sojasauce, 1 EL Honig, 1 EL Reissessig, Speisestärke und Wasser. Köcheln Sie die Sauce bei mittlerer Hitze, bis sie eindickt.
5. Wenden Sie das fertig gegarte Hähnchen in der Sauce. Garnieren Sie es mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken (rote Pfefferflocken) zur Teriyaki-Sauce hinzu, um Schärfe zu erzielen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 25 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 300 mg.

Geflügel

Cremiges Hähnchen mit Zwiebeln

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
- 1 große Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 120 g Naturjoghurt (Griechischer Joghurt, 10 % Fett)
- 60 ml Hühnerbrühe
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- Olivenöl-Spray
- 1 EL Mehl oder Speisestärke (Maisstärke) (optional, zum Andicken)
- Frische Petersilie

Zubereitung

1. Vermischen Sie das Hähnchen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian und Rosmarin. Besprühen Sie den Airfryer-Korb leicht mit Öl.
2. Legen Sie das Hähnchen in einer einzigen Schicht hinein, geben Sie die Zwiebelringe dazu und besprühen Sie alles leicht mit Öl. Garen Sie es bei 200 °C (400 °F) für 10 Minuten.
3. In einer Schüssel verquirlen Sie Joghurt, Brühe und Mehl/Speisestärke (falls verwendet), bis die Sauce glatt ist.
4. Rühren Sie Hähnchen und Zwiebeln um, gießen Sie die Sauce darüber und garen Sie alles für weitere 5–10 Minuten, bis das Hähnchen eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht hat und die Sauce leicht eindickt.
5. Mit Petersilie garnieren und genießen!

Tipp: Fügen Sie in Scheiben geschnittene Pilze (Champignons) in den Airfryer hinzu, um mehr Geschmack zu erhalten.

Tipp: Geben Sie einen Schuss Weißwein in die Sauce, um dem Geschmack mehr Tiefe zu verleihen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 400 mg.

Ahorn-Glasierte Pute nach Vermont-Art

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 12–15 Min. pro
Pfund (450 g); Portionen: 6–8

Zutaten

- 1 ganze Pute (Truthahn, 2,7–3,6 kg) oder Putenbrustfilet (ca. 1,4–1,8 kg)
- 60 ml reiner Ahornsirup
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 60 g ungesalzene Butter (oder Olivenöl), weich
- 1 EL frischer Rosmarin, gehackt
- 1 EL frischer Thymian, gehackt
- 1 EL frischer Salbei, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- ½ TL Salz
- Olivenöl-Spray

Zubereitung

1. Entfernen Sie die Innereien und tupfen Sie die Pute gut trocken.
2. Vermischen Sie die Butter (oder Olivenöl) mit den frischen Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Reiben Sie die Mischung unter die Haut und über die gesamte Pute.
3. Verquirlen Sie Ahornsirup, Dijon-Senf, Essig, Olivenöl, getrockneten Thymian und schwarzen Pfeffer. Beiseitestellen.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 5 Minuten vor.
5. Legen Sie die Pute mit der Brustseite nach oben in den Korb. Bestreichen Sie sie mit der Glasur. Garen Sie die Pute 12–15 Minuten pro Pfund (450 g). Bestreichen Sie die Pute in den letzten 30 Minuten der Garzeit mehrmals mit der restlichen Glasur.
6. Die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Fleisches sollte 74 °C erreichen.
7. Lassen Sie die Pute vor dem Tranchieren 15–20 Minuten ruhen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 320 kcal; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 6 g; Eiweiß: 22 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 450 mg; Cholesterin: 330 mg; Kalium: 320 mg.

Fleisch

Knusprige Schweinekoteletts aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 Schweinelendenscheiben (oder Schweinekoteletts ohne Knochen, ca. 2,5 cm dick)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL getrockneter Thymian
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Cayennepfeffer (optional)

Zubereitung

1. Tupfen Sie die Schweinekoteletts mit Küchenpapier trocken.
2. Vermischen Sie Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Thymian, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer (falls verwendet).
3. Reiben Sie die Gewürzmischung gleichmäßig auf beiden Seiten der Koteletts ein.
4. Airfryer vorbereiten: Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 5 Minuten vor.
5. Bestreichen oder besprühen Sie die Koteletts leicht mit Olivenöl.
6. Legen Sie die Koteletts in den Korb, ohne ihn zu überfüllen. Garen Sie sie 5–6 Minuten pro Seite, bis die Kerntemperatur 63°C (145°F) erreicht.
7. Lassen Sie die Koteletts 5 Minuten ruhen, bevor Sie sie servieren, um maximale Saftigkeit zu gewährleisten.

Tipp: Frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander, gehackt und über die Koteletts gestreut, verbessern das Aussehen und den Geschmack.

Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft nach dem Garen sorgt für eine frische Geschmacksnote.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 300 mg.

Pulled Pork Sliders mit BBQ-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 45–60 Min.;
Portionen: 6 Sliders

Zutaten

- 700–900 g Schweinenacken (oder Schweinelende ohne Knochen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Chilipulver
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- 120 ml Hühnerbrühe (salzreduziert)
- 120 ml BBQ-Sauce (möglichst zuckerarm)
- 6 Slider-Brötchen (Mini-Burgerbrötchen)
- Krautsalat (Coleslaw)

Zubereitung

1. Überschüssiges Fett vom Fleisch entfernen. Paprika-, Knoblauch-, Zwiebel- und Chilipulver, Salz sowie Pfeffer vermischen. Die Mischung gleichmäßig über das Schweinefleisch reiben (Dry Rub).
2. Olivenöl erhitzen. Fleisch 2–3 Minuten pro Seite scharf anbraten, um Röstaromen zu erhalten.
3. Fleisch in den Korb legen. Brühe in den Boden des Airfryers gießen (nicht über das Fleisch). Airfryer auf 190 °C (375 °F) einstellen. Fleisch für 45–60 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 93 °C (200 °F) erreicht.
4. Fleisch 10–15 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auseinanderziehen (shred den).
5. Das gezupfte Fleisch mit der BBQ-Sauce vermengen. Slider-Brötchen damit füllen und optional Krautsalat dazu servieren.

Tipp: Belegen Sie die Sliders mit eingelegten Zwiebeln, Essiggurken-Scheiben (saure Gurken) oder Ihrem Lieblingskäse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 25 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 250 mg.

Fleisch

Schweinefilet mit Honig- Knoblauch-Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 1 Schweinefilet (Schweinelende, ca. 450–700 g)
- 2 EL Honig
- 2 EL Sojasauce (salzreduziert)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Apfelessig (optional)

Zubereitung

1. Entfernen Sie die überschüssige Silberhaut vom Filet und tupfen Sie es trocken.
2. Verquirlen Sie Honig, Sojasauce, Knoblauch, Olivenöl, Senf, Ingwer, Pfeffer und Essig (falls verwendet).
3. Bestreichen Sie das Filet in einer Schale oder einem Beutel mit der Glasur. Marinieren Sie es für 15 Minuten bis zu 2 Stunden. Sparen Sie dabei etwas Glasur zum späteren Bestreichen auf.
4. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 5 Minuten vor.
5. Garen: Legen Sie das Schweinefilet in den Korb. Garen Sie es für 12–15 Minuten und bestreichen Sie es nach der Hälfte der Zeit mit der zurückbehaltenen Glasur.
6. Die Kerntemperatur sollte 63 °C (145 °F) erreichen.
7. Lassen Sie das Fleisch 5 Minuten ruhen, bevor Sie es in Scheiben schneiden und mit dem Rest der Glasur beträufeln.

Tipp: Servieren Sie das Filet mit geröstetem Gemüse, Quinoa oder einem Beilagensalat für eine vollständige und gesunde Mahlzeit.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 10 g;
Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg;
Cholesterin: 60 mg; Kalium: 300 mg.

Im Speckmantel Gebratene Schweinemedallions

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Schweinefilet (Schweinelende)
- 4 Scheiben Frühstücksspeck (Bauchspeck, mager)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- Zahnstocher (optional)

Zubereitung

1. Schneiden Sie das Filet in ca. 2,5 cm dicke Medallions.
2. Vermischen Sie Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. Reiben Sie die Mischung auf die Medallions.
3. Umwickeln Sie jedes Medallion mit einer Scheibe Speck. Fixieren Sie den Speck bei Bedarf mit Zahnstochern.
4. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 5 Minuten vor.
5. Legen Sie die Medallions in einer einzigen Schicht in den Korb und bestreichen Sie sie leicht mit Olivenöl.
6. Garen Sie sie für 12–15 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 63°C (145°F) erreicht hat und der Speck knusprig ist.
7. Lassen Sie die Medallions 5 Minuten ruhen, bevor Sie sie servieren. Entfernen Sie die Zahnstocher, falls verwendet.

Tipp: Ein Schuss Balsamico-Glasur sorgt für eine süß-saure Note.

Tipp: Servieren Sie die Medallions mit geröstetem Gemüse, einem Beilagensalat oder Süßkartoffelpüree für eine vollständige und gesunde Mahlzeit.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 10 g;
Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg;
Cholesterin: 70 mg; Kalium: 300 mg.

Fleisch

Scharfe Schweinerippchen aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 30 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 900 g Schweinerippchen (Ribs), in einzelne Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 EL Honig (optional)
- Limettenspalten
- Gehackter Koriander

Zubereitung

1. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
2. Tupfen Sie die Rippchen trocken. Reiben Sie sie dann mit Olivenöl und Essig ein.
3. Vermischen Sie alle Gewürze und reiben Sie die Rippchen gleichmäßig damit ein. Falls Sie Honig verwenden, massieren Sie diesen ebenfalls für eine bessere Karamellisierung ein.
4. Legen Sie die Rippchen in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie bei 190 °C (375 °F) für 25 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden.
5. Erhöhen Sie die Temperatur auf 200 °C (400 °F) und garen Sie die Rippchen weitere 5 Minuten, um eine knusprige Kruste zu erhalten.
6. Lassen Sie die Rippchen 5 Minuten ruhen. Garnieren Sie sie optional mit Limettensaft, Koriander oder Sesamsamen.

Tipp: Fügen Sie ½ TL Chipotle-Pulver hinzu, um eine rauchigere Schärfe zu erzielen.

Tipp: Bestreichen Sie die Rippchen in den letzten 5 Minuten mit einer Mischung aus Honig und Sojasauce.

Nährwertangaben:

Kalorien: 370 kcal; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 4 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 550 mg; Cholesterin: 95 mg; Kalium: 480 mg.

Schweinebraten mit Rosmarin und Knoblauch

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 30–40 Min.;

Portionen: 4–6

Zutaten

- 900 g–1,4 kg Schweinelende (Schweinebraten oder Schweine-Lachs) ohne Knochen
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL frischer Rosmarin, gehackt (oder 2 TL getrocknet)
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Paprikapulver
- Zitronenspalten (optional, zum Servieren)

Zubereitung

1. Tupfen Sie den Braten trocken und reiben Sie ihn mit Olivenöl ein.
2. Vermischen Sie Rosmarin, Knoblauch, Senf (falls verwendet), Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver und Paprika.
3. Reiben Sie den Braten gleichmäßig mit der Gewürzmischung ein.
4. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
5. Legen Sie den Braten in den Korb, sodass genügend Platz (Luft) drum herum ist. Garen Sie ihn für 30–40 Minuten, wobei Sie ihn nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kerntemperatur sollte 63 °C (145 °F) erreichen.
6. Lassen Sie den Braten 5–10 Minuten ruhen, bevor Sie ihn aufschneiden. Garnieren Sie ihn bei Bedarf mit Zitronenspalten.

Tipp: Verwenden Sie mehr Knoblauch, wenn Sie den kräftigen Geschmack lieben, oder reduzieren Sie die Menge für einen milderen Geschmack.

Tipp: Sie können mit anderen Kräutern wie Thymian, Salbei oder Oregano experimentieren.

Tipp: Um einen milderen Geschmack zu erzielen, lassen Sie den Dijon-Senf weg.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 2 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 450 mg.

Fleisch

Goldgelbe und Knusprige Schweineschnitzel

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 Schweineschnitzel (aus der Oberschale oder dem Schlegel, ca. 450 g gesamt)
- 120 g Weizenmehl (Type 405/550)
- 240 g Panko-Paniermehl (für besonders knusprige Panade)
- 2 große Eier, verquirlt
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- Zitronenspalten (optional, zum Servieren)

Zubereitung

1. Klopfen Sie die Schnitzel auf eine Dicke von ca. 1 cm (oder etwas dünner) aus, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
2. Richten Sie eine Panierstraße ein: Mehl in eine Schale, Eier in eine zweite, Paniermehl in eine dritte. Vermischen Sie Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver unter das Mehl.
3. Wenden Sie jedes Schnitzel nacheinander in Mehl → Ei → Paniermehl und drücken Sie die Panade leicht an.
4. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
5. Bestreichen Sie die Schnitzel leicht mit Olivenöl. Legen Sie sie in einer einzigen Schicht in den Korb (bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen). Garen Sie sie für 10–12 Minuten und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit. Die Kerntemperatur sollte 63 °C (145 °F) erreichen.
6. Kurz ruhen lassen, mit Petersilie garnieren und mit Zitronenspalten servieren.

Tipp: Für zusätzliche Frische reiben Sie etwas Zitronenschale über die fertigen Schnitzel.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 25 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 700 mg; Cholesterin: 120 mg; Kalium: 400 mg.

BBQ-Schweinefleisch-Spieße aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ 30 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 12–15 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Schweinefilet (Schweinelende), gewürfelt
- 1 Paprika (z. B. rot), in Stücke geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 8 Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 80 ml BBQ-Sauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Cayennepfeffer
- Zitronenspalten

Zubereitung

1. BBQ-Sauce, Sojasauce, Honig, Paprika-, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer vermischen.
2. Gewürfeltes Schweinefleisch mit der Marinade vermengen. 30 Minuten bis 2 Stunden kühlen.
3. Abwechselnd Schweinefleisch, Paprika, Zwiebeln und Tomaten aufspießen. Spieße leicht mit Olivenöl bestreichen.
4. Airfryer auf 195 °C (380 °F) vorheizen (3–5 Min.). Spieße in einer Lage in den Korb legen.
5. Für 12–15 Minuten garen (einmal wenden). In den letzten 2 Minuten mit der restlichen BBQ-Sauce bestreichen. Die Kerntemperatur sollte 63 °C (145 °F) erreichen.
6. Spieße 5 Minuten ruhen lassen. Nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren.

Tipp: Verwenden Sie Schweinefilet (Schweinelende) anstelle von Schweinelachs, da es zarter ist. Fügen Sie Zucchini, Pilze oder Ananas zu den Spießeln hinzu.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 28 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 600 mg; Cholesterin: 75 mg; Kalium: 500 mg.

Fleisch

Glasierter Schinkenbraten mit Ahornsirup & Dijon

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Schinkenbraten-Scheibe (oder dicke Scheibe Kochschinken, mit oder ohne Knochen)
- 1 EL Olivenöl (optional)
- 60 ml Ahornsirup
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Apfelessig
- ½ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Salz (Vorsicht: Schinken ist bereits salzig)
- ¼ TL gemahlene Nelken (optional)

Zubereitung

1. Verquirlen Sie Ahornsirup, Dijon-Senf, Essig, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Salz und Nelken (falls verwendet).
2. Tupfen Sie den Schinken trocken und bestreichen Sie ihn (optional) leicht mit Olivenöl.
3. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
4. Legen Sie den Schinken in den Korb (bei Bedarf zuschneiden, damit er passt). Garen Sie ihn für 5–6 Minuten und wenden Sie ihn nach der Hälfte der Zeit.
5. Bestreichen Sie den Schinken mit der Glasur. Garen Sie ihn für weitere 4–5 Minuten, bis die Glasur karamellisiert ist. Die Kerntemperatur sollte 63 °C (145 °F) erreichen.
6. Lassen Sie den Schinken ein paar Minuten ruhen, bevor Sie ihn aufschneiden und genießen!

Tipp: Für eine zusätzliche Wärme, fügen Sie eine Prise Muskatnuss hinzu.

Tipp: Passen Sie die Mengen von Zimt, Ingwer und Nelken Ihren Geschmacksvorlieben an.

Tipp: Alternativ können Sie Ahornsirup durch Honig ersetzen, um eine andere Süße zu erzielen.

Nährwertangaben:

250 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 18 g; Eiweiß: 24 g; Ballaststoffe: 0 g; Natrium: 800 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 350 mg.

Klassische Cheeseburger aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 8–12 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Mageres Rinderhackfleisch (Faschiertes, mind. 90% mager)
- 1 TL Worcestershiresauce
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- 4 Scheiben Käse (Cheddar, Emmentaler oder nach Wahl)
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen (Buns)
- Belag (optional: Salat, Tomaten, Zwiebeln, Essiggurken)

Zubereitung

1. Vermischen Sie das Hackfleisch vorsichtig mit Worcestersauce, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer.
2. Formen Sie 4 gleich große Patties und drücken Sie eine kleine Vertiefung in die Mitte (damit sie beim Garen flach bleiben).
3. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
4. Legen Sie die Patties in den Korb, ohne dass sie sich überlappen. Garen Sie sie 4–5 Minuten pro Seite.
5. Legen Sie den Käse 1 Minute vor Ende der Garzeit auf die Patties. Die Kerntemperatur sollte 71°C (160°F) erreichen.
6. Rösten Sie die Burgerbrötchen 2 Minuten im Airfryer an.
7. Belegen Sie die Burger mit Salat, Tomate, Zwiebel, Gurken oder Ihren Lieblingssaucen.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Chiliflocken zur Hackfleischmischung hinzu oder verwenden Sie ein Steak-Gewürz für zusätzlichen Geschmack.

Tipp: Belegen Sie Ihren Burger mit Avocado, einem Spiegelei oder Balsamico-Glasur für einen Gourmet-Touch.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 300 mg.

Fleisch

Steak-Häppchen mit Knoblauchbutter

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Rinderhüfte (Sirloin) oder Rib-Eye (Entrecôte), in Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL frischer Rosmarin oder Thymian
- Für die Knoblauchbutter:**
- 60 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL frische Petersilie, gehackt (optional)
- ½ TL Zitronensaft
- ¼ TL Chiliflocken

Zubereitung

1. Vermengen Sie die Steakwürfel mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer und Kräutern (falls verwendet).
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Legen Sie das Fleisch in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie es für 6–8 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln.
4. Kerntemperatur für Medium: 63 °C (145 °F).
5. Schmelzen Sie die Butter und vermischen Sie sie mit gehacktem Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft und Chiliflocken (falls verwendet).
6. Wenden Sie die fertigen Steak-Häppchen in der Knoblauchbutter und genießen Sie sie sofort.

Tipp: Für mehr Schärfe fügen Sie mehr Chiliflocken oder ein paar Spritzer scharfe Sauce zur Knoblauchbutter hinzu.

Tipp: Servieren Sie die Häppchen mit Ranch-Dressing oder Blue-Cheese-Dip zum Dippen oder streuen Sie vor dem Servieren extra frische Kräuter (wie Thymian oder Rosmarin) darüber.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 4 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 0 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 400 mg.

Rindfleisch und Brokkoli aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 14–18 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Rinder-Flanksteak (oder Rumpsteak), in dünne Streifen geschnitten
- 4 Tassen Brokkoliröschen (ca. 500 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce (für Umami-Geschmack)
- 1 EL Honig
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Salz
- Sesamsamen (zum Garnieren)
- Gehackte Frühlingszwiebeln (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Vermengen Sie das Rindfleisch mit Sojasauce, Austernsauce (falls verwendet), Honig, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer und Salz. Lassen Sie es 5 bis 30 Minuten ruhen.
2. Vermischen Sie die Brokkoliröschen mit Olivenöl.
3. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
4. Legen Sie den Brokkoli in einer einzigen Schicht in den Korb (nicht überfüllen). Garen Sie ihn für 8–10 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln. Nehmen Sie den Brokkoli heraus und stellen Sie ihn beiseite.
5. Legen Sie das Rindfleisch in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie es für 6–8 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln.
6. Vermengen Sie das Rindfleisch und den Brokkoli. Garnieren Sie es nach Wunsch mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln.

Tipp: Garnieren Sie das Gericht mit gehacktem Koriander, einem Spritzer frischem Limettensaft oder gerösteten Sesamsamen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 600 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 600 mg.

Fleisch

Klassisches Salisbury Steak

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20–25 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Mageres Rinderhackfleisch (Faschiertes, mind. 90% mager)
- 60 g Vollkorn-Paniermehl (oder normales Paniermehl)
- 60 g Zwiebel, fein gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 Ei
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- 120 g in Scheiben geschnittene Pilze
- 120 ml Rinderbrühe
- 1 EL Weizenmehl (Type 405/550)
- Frische Petersilie

Zubereitung

1. Vermischen Sie Hackfleisch, Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Worcestershiresauce, Senf (falls verwendet), Salz, Pfeffer und Paprika, bis alles gut kombiniert ist. Formen Sie die Masse zu 4 Patties.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Legen Sie die Patties in den Korb, ohne ihn zu überfüllen. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, wenden Sie sie und garen Sie sie weitere 7–10 Minuten, bis die Kerntemperatur 71°C (160°F) erreicht. Nehmen Sie die Patties heraus und stellen Sie sie beiseite.
4. Braten Sie die Pilzscheiben in Olivenöl oder Butter für 3–4 Minuten an. Rühren Sie das Mehl ein und kochen Sie es 1 Minute lang. Gießen Sie nach und nach die Brühe hinzu und lassen Sie die Sauce 3–5 Minuten köcheln, bis sie eindickt. Rühren Sie Worcestershiresauce und schwarzen Pfeffer ein.
5. Gießen Sie die Sauce über die Hackfleisch-Steaks. Garnieren Sie sie nach Wunsch mit Petersilie.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 600 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 400 mg.

Rindfleisch-Empanadas mit Goldener Kruste

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 6–8 Empanadas

Zutaten

- 450 g Mageres Rinderhackfleisch (Faschiertes)
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- ½ rote Paprika, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 60 ml Rinderbrühe
- 60 g tiefgekühlte Erbsen (optional)
- 1 EL Olivenöl
- 8–10 Empanada-Teigscheiben (oder Fertig-Pizzateig/Blätterteig in Scheiben geschnitten)
- 1 EL Olivenöl oder Ei-Wasch (verquirltes Ei zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne. Dünsten Sie Zwiebel, Paprika und Knoblauch 3–4 Minuten an. Geben Sie das Hackfleisch hinzu und braten Sie es braun (6–7 Minuten). Rühren Sie Kreuzkümmel, Chilipulver, Paprika, Salz, Pfeffer und Brühe ein. Köcheln Sie die Mischung 3–4 Minuten. Fügen Sie die Erbsen hinzu (falls verwendet) und kochen Sie sie 2 Minuten lang. Lassen Sie die Füllung abkühlen.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3–5 Minuten vor. Geben Sie 1–2 EL der Füllung auf jede Teigscheibe. Klappen Sie den Teig zur Hälfte (Halbmondform) und drücken Sie die Ränder mit einer Gabel fest zusammen.
3. Bestreichen Sie die Empanadas leicht mit Olivenöl oder Ei-Wasch. Garen Sie sie bei 190 °C (375 °F) für 8–10 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Leicht abkühlen lassen. Servieren Sie die Empanadas mit Salsa, Guacamole oder Sauerrahm (Schmand/Crème fraîche).

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 18 g; Eiweiß: 12 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 35 mg; Kalium: 200 mg.

Fleisch

Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ 5 Min. Marinierzeit);
Garzeit: 10–12 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 4 Lammkoteletts (ca. 2,5 cm dick)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL frischer Rosmarin, gehackt (oder 1 TL getrocknet)
- 1 TL Zitronenabrieb (Zesten, optional)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Balsamico-Essig (optional, zum Beträufeln)
- Zitronenspalten (optional, zum Servieren)

Zubereitung

1. Tupfen Sie die Lammkoteletts trocken, damit die Würzung besser haftet. Vermischen Sie Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer. Reiben Sie die Marinade auf das Lamm. Lassen Sie es mindestens 5 Minuten marinieren.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
3. Legen Sie die Koteletts in einer einzigen Schicht in den Korb, ohne ihn zu überfüllen. Garen Sie sie für 10–12 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Kerntemperatur: 57 °C (135 °F) für Medium Rare, 60 °C (140 °F) für Medium.
5. Lassen Sie die Koteletts 5 Minuten ruhen. Beträufeln Sie sie mit Balsamico-Essig (falls verwendet). Servieren Sie sie mit Zitronenspalten.

Tipp: Experimentieren Sie gerne mit zusätzlichen Gewürzen wie Paprika, Thymian oder sogar einer Prise Chiliflocken für etwas Schärfe.

Tipp: Geben Sie einen kleinen Klecks Knoblauchbutter auf die fertigen Lammkoteletts.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 2 g; Eiweiß: 28 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 400 mg.

Mediterrane Lamm-Spieße mit Tzatziki

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ 30 Min. Kühlzeit);
Garzeit: 10–12 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Lammhackfleisch (Faschiertes vom Lamm)
 - 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
 - ½ kleine Zwiebel, gerieben
 - 1 EL Petersilie, gehackt
 - 1 EL Minze, gehackt
 - 1 TL Kreuzkümmel
 - 1 TL Koriander (gemahlen)
 - ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - ½ TL Salz
 - ½ TL Oregano
 - 1 EL Olivenöl
 - ½ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken)
 - 8 kleine Holzspieße (vorher einweichen)
- Für das Tzatziki:**
- 240 g Griechischer Joghurt (natur)
 - ½ Salatgurke, gerieben und ausgedrückt
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Vermengen Sie das Lammhackfleisch mit Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Minze, Gewürzen, Salz, Pfeffer und Olivenöl. Stellen Sie die Masse für mindestens 30 Minuten kalt.
2. Vermischen Sie Joghurt, Gurke, Zitronensaft und Olivenöl. Kühlen Sie das Tzatziki bis zum Servieren.
3. Formen Sie 8 wurstchenartige Gebilde um die Holzspieße herum.
4. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3 Minuten vor.
5. Legen Sie die Spieße in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 10–12 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kerntemperatur sollte 71 °C (160 °F) erreichen.
6. Zusammen mit dem kalten Tzatziki servieren.

Optionale Beilagen: Pitabrot oder Salat-Wraps. Kirschtomaten und Gurkenscheiben. Feta-Käse-Krümel. Zitronenspalten.

Nährwertangaben:

Kalorien: 320 kcal; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 6 g; Eiweiß: 26 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 75 mg; Kalium: 350 mg.

Fleisch

Lamm-Hackbällchen mit Kräutern und Gewürzen

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Lammhackfleisch (Faschiertes vom Lamm)
- 60 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 60 g frische Petersilie, gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika, optional)
- ¼ TL Zimt (optional)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 60 g Paniermehl
- 1 Ei (optional, zur besseren Bindung)

Zubereitung

1. In einer Schüssel das Lammhackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Gewürze, Olivenöl, Paniermehl und Ei (falls verwendet) vermischen, bis gerade eben alles kombiniert ist. Nicht überkneten.
2. Etwa 16 Hackbällchen (ca. 2,5 cm Durchmesser) formen.
3. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3 Minuten vor.
4. Den Korb leicht einfetten. Die Hackbällchen in einer einzigen Schicht hineinlegen. Garen Sie sie für 10–12 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln. Die Kerntemperatur sollte 71 °C (160 °F) erreichen.
5. Servieren Sie die Hackbällchen mit Tzatziki, Zitronenspalten oder zerbröseltem Feta.

Tipp: Wenn Sie es schärfer mögen, fügen Sie ¼ TL Cayennepfeffer zu den Hackbällchen hinzu.

Tipp: Sie können Lammhackfleisch auch durch Rind, Pute oder Hähnchen für eine leichtere Version ersetzen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 320 kcal; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 7 g; Eiweiß: 24 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 370 mg; Cholesterin: 85 mg; Kalium: 390 mg.

Lammkarree mit Dijon-Kräuter-Kruste

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 18–22 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 1 Lammkarree (Lammkrone, ca. 700 g), French Cut (Parüren)*
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL frischer Rosmarin, gehackt (oder 1 TL getrocknet)
- 1 EL frischer Thymian, gehackt (oder 1 TL getrocknet)
- 1 TL Dijon-Senf (optional)
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver (optional)
- ½ TL Zitronenabrieb (Zesten, optional)
- Zitronenspalten (optional, zum Servieren)

Zubereitung

- Vorbereiten & Würzen: Tupfen Sie das Lammkarree trocken. Vermischen Sie Olivenöl, Knoblauch, Kräuter, Senf, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronenabrieb. Bestreichen Sie das Lammkarree gleichmäßig damit.
- Airfryer vorbereiten: Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3 Minuten vor.
- Garen: Legen Sie das Lammkarree mit der Fettseite nach oben in den Korb. Garen Sie es für 18–22 Minuten, je nach gewünschtem Gargrad:
 - ◆ **Rare** (Blutig): 52 °C (125 °F) - **18 Min.**
 - ◆ **Medium-Rare** (Rosa): 54–57 °C (130–135°F) - **20 Min.**
 - ◆ **Medium** (Halbrosa): 60 °C (140°F) - **22 Min.**
- Wichtig: Verwenden Sie ein Fleischthermometer für präzise Ergebnisse.
- Servieren: Lassen Sie das Fleisch 5–10 Minuten ruhen, bevor Sie es aufschneiden. Servieren Sie es mit Zitronenspalten.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 1 g; Eiweiß: 28 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 380 mg; Cholesterin: 85 mg; Kalium: 400 mg.

Fleisch

Saftige Lamm-Burger mit Feta und Tzatziki

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Lammhackfleisch (Faschiertes vom Lamm)
- 60 g rote Zwiebel, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 EL Petersilie, gehackt
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Feta-Käse-Krümel
- Tzatziki oder Griechischer Joghurt
- Optionale Garnituren & Beläge:
- Vollkorn- oder Brioche-Burgerbrötchen (Buns)
- Tomatenscheiben & Avocado

Zubereitung

- Vermischen Sie das Lammhackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprika, Oregano, Salz, Pfeffer und Olivenöl. Formen Sie 4 gleich große Patties.
- Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3 Minuten vor.
- Fetten Sie den Korb leicht ein. Garen Sie die Patties für 10–12 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden.
 - ◆ **Medium Rare (Rosa):** 54–57°C (130–135°F)
 - ◆ **Medium (Halbrosa):** 60–63°C (140–145°F)
 - ◆ **Well-done (Durch):** 71°C (160°F)
- Lassen Sie die Patties 2–3 Minuten ruhen. Servieren Sie sie mit Tzatziki, Feta und Ihren Lieblingsbelägen.

Tipp: Mischen Sie zerbröselten Feta in die Patties, bevor Sie sie kochen, um zusätzlichen Geschmack zu erhalten.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Cayennepfeffer hinzu, wenn Sie eine leichte Schärfe wünschen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 320 kcal; Fett: 23 g; Kohlenhydrate: 2 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 360 mg; Cholesterin: 85 mg; Kalium: 400 mg.

Lamm-Kofta mit Nahöstlichen Gewürzen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Lammhackfleisch (Faschiertes vom Lamm)
- ½ mittlere Zwiebel, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Piment (Nelkenpfeffer, optional)
- ½ TL Zimt (optional)
- ½ TL Salz & ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- **Für den Joghurt-Dip:**
- 120 g Griechischer Joghurt (natur)
- 1 EL Gurke, gerieben
- 1 TL Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frischer Dill

Zubereitung

1. Vermischen Sie das Lammhackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Gewürze, Salz und Pfeffer, bis alles gut kombiniert ist. Formen Sie die Masse zu 8–10 zigarrenförmigen Röllchen.
2. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3 Minuten vor.
3. Bestreichen Sie die Kofta-Röllchen leicht mit Olivenöl. Legen Sie sie in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 12–15 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Vermischen Sie Joghurt, geriebene Gurke, Knoblauch, Zitronensaft und Dill. Schmecken Sie den Dip mit Salz und Pfeffer ab.
5. Genießen Sie die Kofta mit dem Joghurt-Dip, Pitabrot oder frischem Gemüse.

Tipp: Sie können vegetarische Kofta zubereiten, indem Sie das Lammhackfleisch durch Kichererbsen oder Linsen ersetzen, zusammen mit denselben Gewürzen und Kräutern.

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 23 g; Kohlenhydrate: 4 g; Eiweiß: 32 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 350 mg; Cholesterin: 75 mg; Kalium: 400 mg.

Fleisch

Gefüllte Schweinekoteletts mit Käse und Kräutern

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 2 Schweinekoteletts (ohne Knochen, ca. 2,5 cm dick)
- 60 g geriebener Cheddar oder Mozzarella
- 60 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse
- 1 Stange Stangensellerie, fein gehackt
- 1 EL frischer Thymian (oder 1 TL getrocknet)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 60 g getrocknete Cranberrys
- 60 g Zwiebel, fein gehackt
- ¼ TL Salz
- Olivenöl-Spray
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Paprikapulver

Zubereitung

1. Vermischen Sie Käse, Cranberrys, Nüsse, Stangensellerie, Zwiebel, Thymian, Salz und Pfeffer.
2. Schneiden Sie eine Tasche in jedes Kotelett (nicht ganz durchschneiden). Würzen Sie die Außenseite mit Salz, Pfeffer und den optionalen Gewürzen.
3. Füllen Sie die Taschen gleichmäßig mit der Füllung. Verschließen Sie die Öffnung mit Zahnstochern oder Küchengarn.
4. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
5. Besprühen Sie den Korb leicht mit Olivenöl. Legen Sie die Koteletts hinein (nicht überfüllen). Besprühen Sie die Oberseite leicht und garen Sie sie für 15–20 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Kerntemperatur sollte 63°C (145°F) erreichen.
6. Lassen Sie das Fleisch einige Minuten ruhen, bevor Sie es aufschneiden.

Tipp: Servieren Sie die gefüllten Koteletts mit geröstetem Gemüse, einem Salat oder einer Beilage aus Quinoa.

Nährwertangaben:

Kalorien: 350 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 12 g; Eiweiß: 30 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 90 mg; Kalium: 300 mg.

Schweinefleisch-Apfel-Spieße mit Ahorn-Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Schweinefilet (Schweinelende), gewürfelt
- 2 mittelgroße Äpfel (z. B. Elstar oder Braeburn), gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zimt (optional)
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika, optional)
- 1 EL frischer Rosmarin (oder 1 TL getrocknet)
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Dijon-Senf
- ½ EL Apfelessig

Zubereitung

1. Stecken Sie abwechselnd Schweinefleisch- und Apfelstücke auf die Spieße.
2. Vermischen Sie Olivenöl, Zimt, Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin. Bestreichen Sie die Spieße damit.
3. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein und heizen Sie ihn 3–5 Minuten vor.
4. Legen Sie die Spieße in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 10–12 Minuten und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit. Die Kerntemperatur sollte 63 °C (145 °F) erreichen.
5. Vermischen Sie Honig/Ahornsirup, Dijon-Senf und Essig.
6. Bestreichen Sie die fertigen Spieße mit der Glasur. Lassen Sie sie einige Minuten ruhen und servieren Sie sie dann.

Tipp: Wenn Sie eine dickere Glasur bevorzugen, reduzieren Sie den Honig oder Ahornsirup in einem kleinen Topf, bevor Sie ihn auf die Spieße auftragen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 28 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 500 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 450 mg.

Fleisch

Gefüllte Paprika mit Schweinefleisch

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 4 große Paprika (rot, gelb oder orange)
- 450 g Mageres Schweinehackfleisch (Faschiertes vom Schwein)
- 60 g gekochter Quinoa oder Naturreis
- 120 g gewürfelte Tomaten
- 60 g gehackte Zwiebel
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 60 g geriebener Cheddar (optional)
- 1 EL Olivenöl
- 60 ml Tomatensauce (passierte Tomaten oder Ketchup-Alternative)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3–5 Min.). Paprika-Deckel abschneiden, Kerne entfernen und die Innenseiten leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten andünsten. Hackfleisch hinzufügen und 5–7 Minuten braun braten. Tomaten, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer einrühren. 2–3 Minuten köcheln lassen. Quinoa/Reis (falls verwendet) untermischen.
3. Jede Paprika fest mit der Mischung füllen. Optional mit Käse belegen. Paprika aufrecht in den Korb stellen. Bei 190 °C (375 °F) für 15–20 Minuten garen (nach 10 Min. prüfen).
4. Tomatensauce, Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
5. Paprika mit der Sauce beträufeln und nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 18 g; Eiweiß: 24 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 450 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 600 mg.

Klassisches Cowboy-Steak

Vorbereitungszeit: 10 Min. (+ optionale Marinierzeit);
Garzeit: 12–18 Min.; Portionen: 2

Zutaten

- 2 Cowboy-Steaks (Rib-Eye-Steaks mit langem Knochen, ca. 2,5 cm dick)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz (geteilt)
- ½ TL schwarzer Pfeffer (geteilt)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Rosmarin (oder 2 TL frisch)
- 2 EL Worcestershiresauce (optional)
- 1 EL Dijon-Senf (optional)

Zubereitung

- Tupfen Sie die Steaks trocken, um eine bessere Bräunung zu erzielen. Vermischen Sie ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Knoblauch und Rosmarin. Reiben Sie die Steaks auf beiden Seiten damit ein.
- Für eine Marinade vermischen Sie Worcestershiresauce und Dijon-Senf und bestreichen Sie die Steaks damit. Marinieren Sie die Steaks für 30 Minuten bis 4 Stunden.
- Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein.
- Fetten Sie den Korb leicht ein. Legen Sie die Steaks hinein (bei Bedarf nacheinander in Portionen garen). Garen Sie die Steaks und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist:
 - ◆ **Medium-Rare** (Rosa): 54–57 °C (130–135 °F) – 6–8 Min.
 - ◆ **Medium** (Halbrosa): 60–63 °C (140–145 °F) – 8–10 Min.
 - ◆ **Medium-Well** (Halbdurch): 66–68 °C (150–155 °F) – 10–12 Min.
- Lassen Sie die Steaks 5–10 Minuten ruhen. Bestreuen Sie sie mit dem restlichen ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer.

Tipp: Geben Sie ein Stück Knoblauchbutter auf die ruhenden Steaks für eine zusätzliche Würze und Saftigkeit.

Nährwertangaben:

Kalorien: 400 kcal; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 0 g; Eiweiß: 40 g; Ballaststoffe: 0 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 100 mg; Kalium: 300 mg.

Fleisch

Rosmarin-Thymian-Rinderbraten

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: ca. 45 Min.;

Portionen: 4–6

Zutaten

- 900 g–1,4 kg Rinderbraten (z. B. Rinderhuft, Unterschale oder Filet)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika, optional)
- 120 ml Rinderbrühe (optional)

Zubereitung

- Tupfen Sie das Rindfleisch trocken, damit die Würzung besser haftet. Reiben Sie es mit Olivenöl ein. Vermischen Sie Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und Paprika. Reiben Sie den Braten gleichmäßig mit der Mischung ein.
- Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 5 Minuten vor.
- Legen Sie den Braten in den Korb oder auf ein verfügbares Rost. Stellen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) ein.
- Rechnen Sie mit 20–25 Minuten pro Pfund (450 g) für Medium Rare oder 25–30 Minuten pro Pfund für Medium.
 - ◆ **Rare** (Blutig): 49–52°C (120–125°F)
 - ◆ **Medium-Rare** (Rosa): 54– 57°C (130– 135°F)
 - ◆ **Medium** (Halbrosa): 60–63°C (140–145°F)
 - ◆ **Well-Done** (Durch): 66–68°C (150–155°F)
- **Tipp:** Für zusätzliche Saftigkeit gießen Sie die Rinderbrühe in den Boden des Airfryers (nicht über das Fleisch).
- Lassen Sie den Braten 10 Minuten ruhen, bevor Sie ihn quer zur Faser (gegen die Faser) aufschneiden. Servieren Sie ihn mit geröstetem Gemüse, Kartoffelpüree oder einem Salat.

Nährwertangaben:

Kalorien: 280 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 3 g; Eiweiß: 45 g; Ballaststoffe: 0 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 90 mg; Kalium: 350 mg.

Aromatische Mini-Lamm-Pasteten

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–18 Min.;

Portionen: 4 Mini-Pasteten

Zutaten

- 450 g Lammhackfleisch (Faschiertes vom Lamm)
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 120 g Erbsen (tiefgekühlt oder frisch)
- 120 g gewürfelte Karotten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 120 ml Rinderbrühe
- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal, aufgetaut)
- 1 Ei (für Ei-Wasch/zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Zwiebel in Olivenöl 3–4 Minuten andünsten. Knoblauch 30 Sekunden mitkochen. Lammhackfleisch braun braten (Fett abgießen).
2. Tomatenmark, Gewürze, Salz und Pfeffer einrühren (2 Minuten kochen). Karotten, Erbsen und Brühe hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Füllung abkühlen lassen.
3. Blätterteig ausrollen und 4 Kreise (ca. 10 cm) ausschneiden. Kreise in gefettete Tarte-Förmchen (oder den Korb) drücken.
4. Jede Form mit der Füllung füllen. Mit einem kleineren Teigkreis bedecken, Ränder mit einer Gabel versiegeln und mit verquirltem Ei bestreichen.
5. Airfryer auf 190 °C (375 °F) vorheizen (3 Min.). Pasteten in einer Lage in den Korb legen. Für 15–18 Minuten garen, bis sie goldbraun sind.
6. Pasteten etwas abkühlen lassen. Mit Salat, Tzatziki oder geröstetem Gemüse servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 290 kcal; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 15 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 380 mg; Cholesterin: 40 mg; Kalium: 400 mg.

Fleisch

Klassische Rindfleisch-Pastete

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 225 g Rindfleisch (zum Schmoren oder Gulaschfleisch), gewürfelt
- 120 ml Rinderbrühe
- 120 g gewürfelte Karotten
- 120 g Erbsen (tiefgekühlt oder frisch)
- 120 g gewürfelte Kartoffeln
- 60 g gewürfelte Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Mehl (oder Speisestärke)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Thymian
- ½ TL Rosmarin
- ½ TL Worcestershiresauce
- 1 fertiger Blätterteig (oder Mürbeteig)
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Olivenöl erhitzen. Rindfleisch 3–4 Minuten braun braten. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Kartoffeln 2 Minuten mitkochen.
2. Mehl einrühren und 1 Minute kochen. Brühe und Worcestershiresauce hinzugeben. 3–5 Minuten köcheln lassen.
3. Erbsen, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer einrühren. Füllung abkühlen lassen.
4. Tortenboden (Blätterteig) ausrollen und 4 Kreise ausschneiden. 4 kleine Auflaufformen mit der Füllung füllen.
5. Jede Form mit einem Teigkreis bedecken, die Ränder versiegeln und eine Entlüftungsöffnung einschneiden. Teig mit verquirltem Ei bestreichen.
6. Airfryer auf 175 °C (350 °F) vorheizen (3 Min.). Förmchen in den Korb stellen. Für 15–18 Minuten garen, bis der Teig goldbraun ist.
7. Pasteten 5 Minuten abkühlen lassen und servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 380 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 40 g; Eiweiß: 24 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 55 mg; Kalium: 550 mg.

Rindfleisch-Cheddar-Taschen

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 6 Taschen

Zutaten

- 450 g Mageres Rinderhackfleisch (Faschiertes vom Rind)
- 60 g geriebener Cheddar
- 60 g gehackte Zwiebel
- 60 g gehackte Paprika
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 TL Italienische Kräuter (z. B. Mischung aus Oregano, Basilikum, Thymian)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 6 Vollkorn-Tortillas (Weizentortillas)
- Kochspray

Zubereitung

1. Braten Sie das Rindfleisch bei mittlerer Hitze (5 Minuten) an und zerteilen Sie es dabei. Gießen Sie überschüssiges Fett ab. Geben Sie Zwiebel und Paprika hinzu und braten Sie beides 5 Minuten weich. Rühren Sie den Knoblauch ein und kochen Sie ihn 1 Minute mit.
2. Mischen Sie Worcestershiresauce, Kräuter, Salz und Pfeffer unter. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd. Lassen Sie die Füllung etwas abkühlen und rühren Sie dann den Käse ein.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Geben Sie 60 g Füllung auf eine Hälfte jeder Tortilla. Klappen Sie die Tortilla zu und drücken Sie die Ränder mit einer Gabel fest zusammen, um sie zu versiegeln.
4. Besprühen Sie den Korb leicht mit Kochspray. Legen Sie die Taschen in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun sind.
5. Lassen Sie die Taschen einige Minuten abkühlen. Genießen Sie sie mit Salsa, Guacamole oder Sauerrahm (Schmand/Crème fraîche).

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 20 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 40 mg; Kalium: 200 mg.

Fleisch

Herzhafte Schweinefleisch-Häppchen in Sojasauce

Vorbereitungszeit: 15 Min. (+ 30 Min. Marinierzeit);

Garzeit: 12–15 Min.; Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Schweinefilet (Schweinelende), in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 60 ml Sojasauce (natriumreduziert)
- 1 EL Honig
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL geriebener frischer Ingwer (oder ½ TL gemahlener Ingwer)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Speisestärke (Maisstärke)
- Olivenöl-Spray (Ölspray)
- 1 EL Sesamsamen (optional, zum Garnieren)
- 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln (optional)

Zubereitung

1. In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Knoblauch, Ingwer und Sesamöl vermischen. Die Schweinefleischwürfel hinzufügen und gut vermengen. Mindestens 30 Minuten (oder bis zu 4 Stunden für einen intensiveren Geschmack) marinieren lassen.
2. Nach dem Marinieren die Speisestärke über das Fleisch streuen und gut vermischen, bis alle Würfel umhüllt sind.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 5 Minuten vor. Besprühen Sie den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl.
4. Legen Sie die Schweinefleisch-Häppchen in einer einzigen Schicht in den Korb, sodass sie nicht überfüllt sind. Besprühen Sie die Oberseite leicht mit Olivenöl. Garen Sie sie für 12–15 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden. Das Fleisch ist fertig, wenn es goldbraun ist und eine Kerntemperatur von 63°C (145°F) erreicht.
5. Bestreuen Sie die Häppchen mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln (falls verwendet). Sofort servieren und genießen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 10 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 300 mg.

Klassisches Philly Cheesesteak

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 450 g Dünn geschnittenes Rumpsteak (Sirloin) oder Rib-Eye-Steak (Entrecôte)
- 1 mittlere gelbe Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 4 Scheiben Provolone-Käse (oder ein anderer weißer, gut schmelzender Käse wie Gouda oder junger Emmentaler)
- 1 grüne Paprika, in feine Streifen geschnitten (optional)
- 2 Hoagie Rolls (oder lange, feste Brötchen/Baguette-Stücke)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz (geteilt)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer (geteilt)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver

Zubereitung

1. Vermengen Sie das Rindfleisch mit ½ EL Olivenöl, ¼ TL Salz, ⅛ TL Pfeffer und Knoblauchpulver (falls verwendet). Vermengen Sie Zwiebel und Paprika (falls verwendet) mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Garen Sie Zwiebeln und Paprika für 5–7 Minuten, wobei Sie den Korb zwischendurch schütteln, bis sie weich und leicht karamellisiert sind. Nehmen Sie sie heraus und stellen Sie sie beiseite.
3. Legen Sie das Rindfleisch in einer einzigen Schicht in den Airfryer. Garen Sie es für 3–5 Minuten, bis es gebräunt ist. Arbeiten Sie gegebenenfalls in Portionen.
4. Schneiden Sie die Brötchen längs auf und füllen Sie sie mit dem Rindfleisch, den Zwiebeln und der Paprika. Belegen Sie jede Füllung mit 2 Käsescheiben.
5. Garen Sie die zusammengebauten Sandwiches bei 190 °C (375 °F) für 1–2 Minuten, bis der Käse geschmolzen und das Brot leicht getoastet ist. Sofort servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 450 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 40 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 80 mg; Kalium: 600 mg.

Fleisch

Aromatische Schweinefilet-Sandwiches

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

Für das Schweinefilet:

- 450 g Schweinefilet (Schweinelende), pariert
- 60 ml Sojasauce (natriumreduziert)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer

Für die Sandwiches:

- 4 Vollkornbrötchen (Buns), getoastet
- 4 Salatblätter oder Spinat
- 4 Tomatenscheiben
- 60 g in Scheiben geschnittene rote Zwiebel (optional)
- 60 g Essiggurken (Gewürzgurken) oder Avocado
- 2 EL scharfe Mayonnaise (Spicy Mayo) oder Aioli

Zubereitung

1. Sojasauce, Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Knoblauch, Thymian und Pfeffer vermischen. Schweinefilet hinzufügen, gut vermengen und 30 Minuten bis 4 Stunden kalt stellen.
2. Airfryer auf 200 °C (400 °F) vorheizen (5 Min.). Filet aus der Marinade nehmen und in den Korb legen. Für 15–20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 63 °C (145 °F) erreicht.
3. Fleisch 5–10 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Scheiben (Medaillons) schneiden.
4. Brötchen toasten (falls gewünscht). Mit Salat, Tomate, den Filetscheiben und optionalen Toppings belegen. Die obere Brötchenhälfte mit scharfer Mayonnaise oder Aioli bestreichen. Sofort servieren.

Tipp: Für eine vegetarische Variante ersetzen Sie das Schweinefilet durch gegrillten Halloumi-Käse oder dicke Scheiben Portobello-Pilze.

Tipp: Verwenden Sie glutenfreies Brot oder Salatblätter anstelle von Brötchen (Lettuce Wraps).

Nährwertangaben:

Kalorien: 300 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 400 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 300 mg.

Pikante Rinder-Patties aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 4 Patties

Zutaten

- 450 g Mageres Rinderhackfleisch (Faschiertes vom Rind, mind. 90% mager)
- 60 g fein gewürfelte Zwiebel (optional)
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt (optional)
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz (nach Geschmack)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Olivenöl-Spray (Ölspray)

Zubereitung

1. In einer Schüssel das Rinderhackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Worcestershiresauce, geräuchertes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen. Nur sanft rühren, bis alles gerade eben kombiniert ist.
2. Formen Sie vier Patties von etwa 2 cm Dicke. Drücken Sie die Mitte leicht ein, um ein Aufwölben zu verhindern. Stellen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) ein und heizen Sie ihn 5 Minuten vor.
3. Besprühen Sie den Airfryer-Korb leicht mit Olivenöl. Legen Sie die Patties in einer einzigen Schicht hinein und besprühen Sie die Oberseite mit Öl. Garen Sie sie für 10–12 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis die Kerntemperatur 63–71 °C (145–160 °F) erreicht.
4. Lassen Sie die Patties einige Minuten ruhen, bevor Sie sie servieren.

Tipp: Mischen Sie 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie oder Schnittlauch unter.

Tipp: Belegen Sie die Patties in der letzten Minute der Garzeit mit Ihrem Lieblingskäse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 2 g; Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 70 mg; Kalium: 300 mg.

Knusprige Rosenkohl-Röschen mit Ahorn-Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;

Portionen: 2

Zutaten

- 450 g Rosenkohl, halbiert
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Balsamico-Essig (optional, für mehr Tiefe)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika, optional)
- ¼ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken, optional, für Schärfe)
- 2 EL gehackte Pekannüsse oder Walnüsse

Zubereitung

1. Putzen und halbieren Sie den Rosenkohl. Geben Sie ihn in eine Schüssel. Vermischen Sie ihn mit Olivenöl, Ahornsirup, Balsamico-Essig (falls verwendet), Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Chiliflocken.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor.
3. Legen Sie den Rosenkohl in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie ihn für 10–12 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis er knusprig ist.
4. In den letzten 2 Minuten die Pekannüsse oder Walnüsse einstreuen.
5. Füllen Sie den Rosenkohl auf einen Teller. Beträufeln Sie ihn bei Bedarf mit zusätzlichem Ahornsirup oder Balsamico-Glasur (Crema di Balsamico).

Tipp: Fügen Sie knusprige Kichererbsen oder gebratenen Tofu hinzu.

Tipp: Bestreuen Sie den Rosenkohl vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan oder Feta-Käse.

Nährwertangaben:

Kalorien: 120 kcal; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 14 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 220 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 350 mg.

Blumenkohl-Steaks mit Curry & Knoblauch

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 18–22 Min.;

Portionen: 2–3

Zutaten

- 1 großer Blumenkohl (ergibt 2–3 „Steaks“)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Kurkuma (optional)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Frischer Koriander oder Petersilie (optional, zum Garnieren)
- Zitronensaft (optional)
- Sesam- oder Kürbiskerne (optional)

Zubereitung

1. Entfernen Sie die Blätter und schneiden Sie den Blumenkohl in ca. 2,5 cm dicke Scheiben (Steaks). Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor.
2. Vermischen Sie Olivenöl, Currypulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer. Bestreichen Sie beide Seiten der Blumenkohl-Steaks damit.
3. Legen Sie die Steaks in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie 9–11 Minuten, wenden Sie sie, und garen Sie sie weitere 9–11 Minuten.
4. Die Steaks sollten goldbraun, an den Rändern knusprig und innen zart sein.
5. Garnieren Sie die Steaks nach Wunsch mit Koriander, Zitronensaft und Kernen.

Tipp: Für einen intensiveren Geschmack fügen Sie etwas geräuchertes Paprikapulver oder Garam Masala zur Curry-Mischung hinzu.

Tipp: Ein Klecks Joghurt (Milch- oder pflanzenbasiert) passt hervorragend zum Curry-Geschmack. Alternativ können Sie etwas Tahini-Sauce darüber träufeln.

Nährwertangaben:

Kalorien: 160 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 12 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 500 mg.

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 2 große Paprika (Paprikaschoten, z. B. rot oder gelb), halbiert
- 150 g gekochter Quinoa
- 120 g Kirschtomaten, gewürfelt
- 120 g Zucchini, gehackt
- 60 g rote Zwiebel, gehackt
- 60 g Schwarze Bohnen (abgespült und abgetropft)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- 60 g Mais (Dose oder TK)
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Feta-Käse oder geriebener Käse
- 1 EL Petersilie oder Koriander
- ½ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 2–3 Minuten vor. Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerne und bestreichen Sie die Innenseite leicht mit Olivenöl.
2. Vermischen Sie Quinoa, Tomaten, Zucchini, Zwiebel, Bohnen, Mais, Olivenöl und alle Gewürze.
3. Füllen Sie die Paprikahälften mit der Quinoa-Mischung und drücken Sie sie sanft fest.
4. Garen: Legen Sie die gefüllten Paprika in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie 12–15 Minuten, bis sie zart sind.
5. Streuen Sie den Käse in den letzten 2 Minuten der Garzeit darüber.
6. Bestreuen Sie die Paprika mit Petersilie, Koriander oder Chiliflocken.

Tipp: Fügen Sie gekochtes Hackfleisch (Pute, Huhn oder Rind) oder Tofu-Würfel hinzu, um den Proteingehalt zu erhöhen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 28 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 400 mg.

Süßkartoffeln aus dem Airfryer mit Pikant-Süßer Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–18 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 3 mittelgroße Süßkartoffeln, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- Für die pikante Glasur:**
 - 1 EL Ahornsirup (oder Honig)
 - 1 EL Apfelessig
 - 1 TL Dijon-Senf
- Zum Garnieren:**
 - 1 EL gehackter Koriander oder Petersilie
 - 1 EL zerbröselter Feta oder Ziegenkäse
 - 1 TL geröstete Sesam- oder Kürbiskerne

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 2–3 Minuten vor. Vermischen Sie die Süßkartoffelscheiben in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Legen Sie die Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie 15–18 Minuten lang und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.
3. Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel Ahornsirup, Essig und Senf.
4. Vermischen Sie die fertigen Süßkartoffeln mit der Glasur.
5. Garnieren Sie sie mit Kräutern, Käse und/oder Kernen.

Tipp: Fügen Sie eine Prise Cayennepfeffer oder Chilipulver zu den Süßkartoffeln hinzu, bevor Sie sie garen, um einen würzigen Kick zu erhalten.

Tipp: Reste können Sie bis zu 3 Tage lang in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Zum Aufwärmen kurz im Airfryer erhitzen, um die Knusprigkeit wiederherzustellen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 160 kcal; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 35 g; Eiweiß: 2 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 600 mg.

Gemüse & Vegetarisch

Auberginen-Steaks mit Knoblauch und Parmesan

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–18 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 2 mittlere Auberginen (Eierfrüchte), in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 60 g geriebener Parmesan (Parmigiano Reggiano)
- 60 g Paniermehl (Semmelbrösel)
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Balsamico-Glasur (Crema di Balsamico)
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 2–3 Minuten vor. Schneiden Sie die Auberginen in ca. 2 cm dicke Scheiben. Tupfen Sie sie mit Küchenpapier trocken, um Feuchtigkeit zu entfernen.
2. Vermischen Sie Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer. Bestreichen Sie beide Seiten der Auberginenscheiben damit.
3. Vermischen Sie Parmesan und Paniermehl in einem flachen Teller. Drücken Sie die Auberginenscheiben in die Mischung, um sie zu panieren.
4. Legen Sie die Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie 15–18 Minuten lang und wenden Sie sie nach der Hälfte der Zeit.
5. Garnieren Sie die Auberginen mit Petersilie, Balsamico-Glasur und Zitronenspalten.

Tipp: Fügen Sie der Paniermehlmischung andere Kräuter wie Thymian oder Rosmarin hinzu.

Tipp: Experimentieren Sie mit verschiedenen Käsesorten, wie Asiago oder Mozzarella.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 350 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 500 mg.

Gegrillte Zucchini mit Zitrone und Knoblauch

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Zitronenabrieb (Zesten) von ½ Zitrone
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 EL gehackte Petersilie oder Basilikum
- Zusätzlicher Zitronenabrieb oder -spalten (zum Servieren)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 2–3 Minuten vor. Schneiden Sie die Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben oder Halbmonde. Tupfen Sie sie mit Küchenpapier trocken, um Feuchtigkeit zu entfernen.
2. Vermischen Sie die Zucchini in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer.
3. Legen Sie die Zucchini in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Garnieren Sie die Zucchini mit Kräutern, zusätzlichem Zitronenabrieb oder Zitronenspalten.

Tipp: Falls Sie keine frische Petersilie oder Basilikum haben, können Sie auch Thymian, Oregano oder Dill für ein anderes Geschmacksprofil verwenden.

Tipp: Für eine würzigere Variante streuen Sie Chiliflocken (rote Pfefferflocken) oder eine Prise Cayennepfeffer über die Zucchini.

Tipp: Für eine zusätzliche Geschmacksfülle streuen Sie geriebenen Parmesan über die fertigen Zucchini und geben Sie diese für eine weitere Minute in den Airfryer, um den Käse zu schmelzen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 90 kcal; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 8 g; Eiweiß: 2 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 350 mg.

Spargel aus dem Airfryer mit Parmesan und Knoblauch

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 1 Bund grüner Spargel (ca. 450 g oder 12–15 Stangen)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 60 g geriebener Parmesan (Parmigiano Reggiano)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- ½ TL Zitronenabrieb (Zesten, optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor. Schneiden Sie die holzigen Enden des Spargels ab (ca. 2–4 cm). Tupfen Sie den Spargel mit Küchenpapier trocken.
2. Vermischen Sie den Spargel in einer Schüssel mit Olivenöl, Knoblauch, Knoblauchpulver, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer.
3. Legen Sie den Spargel in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie ihn für 8–10 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln.
4. Bestreuen Sie den Spargel, solange er noch heiß ist, mit dem Parmesan. Garnieren Sie ihn nach Wunsch mit zusätzlichem Käse oder frischen Kräutern.

Tipp: Anstelle von Parmesan können Sie Pecorino Romano für einen schärferen Geschmack verwenden oder einen pflanzlichen Parmesan, falls Sie eine vegane Option bevorzugen.

Tipp: Um den Knoblauchgeschmack zu verstärken, erhöhen Sie die Menge an Knoblauchpulver oder frischem Knoblauch.

Tipp: Garnieren Sie den Spargel mit frisch gehackter Petersilie, Basilikum oder Thymian.

Nährwertangaben:

Kalorien: 80 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 400 mg.

Gefüllte Portobello-Pilze mit Käse

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 4 große Portobello-Pilze
- 60 g geriebener Mozzarella
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 EL Frischkäse (Doppelrahmstufe, optional)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- ¼ TL getrockneter Thymian
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Frische Petersilie (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

1. Wischen Sie die Pilze mit einem feuchten Küchentuch ab. Entfernen Sie die Stiele und kratzen Sie die Lamellen (die dunklen Rippen unter dem Hut) heraus, um Platz für die Füllung zu schaffen.
2. In einer Schüssel vermischen Sie Mozzarella, Parmesan, Frischkäse, Knoblauch, Thymian, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. Rühren Sie, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Bestreichen Sie die Außenseite jedes Pilzes mit Olivenöl. Füllen Sie jeden Pilzhut mit der Käsemischung und drücken Sie diese sanft fest.
4. Heizen Sie den Airfryer auf 180 °C (350 °F) für 3 Minuten vor. Legen Sie die Pilze in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 12–15 Minuten, bis sie zart und goldbraun sind. Für zusätzliche Knusprigkeit können Sie sie 2–3 Minuten länger garen.
5. Bestreuen Sie die Pilze nach Wunsch mit frischer Petersilie. Sofort servieren, solange sie heiß und der Käse schön geschmolzen ist.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 9 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 30 mg; Kalium: 400 mg.

Gegrillter Maiskolben mit Chili-Limetten-Butter

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 4 mittlere Maiskolben, geschält
 - 1 EL Olivenöl (oder geschmolzene Butter)
 - ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
 - ¼ TL Chilipulver
 - ¼ TL Knoblauchpulver
 - ½ TL Salz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Für die Chili-Limetten-Butter:**
- 2 EL geschmolzene Butter
 - ½ TL Chilipulver
 - Abrieb (Zesten) von 1 Limette
 - 1 EL frischer Limettensaft
 - Frischer Koriander oder Petersilie (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Blätter und Fäden entfernen, Kolben abspülen und trocken tupfen.
2. Mais mit Olivenöl oder geschmolzener Butter bestreichen. Geräuchertes Paprikapulver, Chilipulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Gewürzmischung gleichmäßig darüber streuen.
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Maiskolben in einer Schicht in den Korb legen. 12–15 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Für die Glasur geschmolzene Butter, Chilipulver, Limettenabrieb und -saft vermischen.
5. Die heißen Kolben mit der Glasur bestreichen. Optional mit gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen. Warm mit zusätzlichen Limettenspalten servieren.

Tipp: Ein wenig geriebener Feta oder Parmesan sorgt für einen cremigen, salzigen Kontrast zur scharfen Butter.

Nährwertangaben:

Kalorien: 210 kcal; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 31 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 220 mg; Cholesterin: 15 mg; Kalium: 270 mg.

Mediterrane Gemüse-Spieße mit Balsamico-Glasur

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;

Portionen: 4

Zutaten

- 1 mittlere Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 8–10 Kirschtomaten
- 60 g Pilze (Champignons), halbiert (optional)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Salz und ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Frischer Zitronensaft (zum Servieren)
- Frische Petersilie (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Waschen und schneiden Sie alles Gemüse in mundgerechte Stücke. Bei Pilzen die Stiele entfernen und halbieren. In einer Schüssel Olivenöl, Knoblauchpulver, Oregano, Basilikum, Paprika, Kreuzkümmel (falls verwendet), Salz und Pfeffer vermischen. Wenden Sie das Gemüse in der Gewürzmischung, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
2. Stecken Sie das Gemüse auf Spieße und wechseln Sie die Farben ab, um einen schönen Look zu erzielen.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor. Legen Sie die Spieße in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 12–15 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie zart und leicht geröstet sind.
4. Beträufeln Sie die Spieße mit frischem Zitronensaft und bestreuen Sie sie mit Petersilie. Optional mit zerbröseltem Feta oder Oliven toppen für zusätzlichen mediterranen Geschmack.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 100 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 500 mg.

Zitronen-Zucchini-Chips

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Chiliflocken (rote Pfefferflocken)
- Frische Petersilie oder Dill (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Waschen und putzen Sie die Zucchini. Schneiden Sie sie mit einer Mandoline oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben (ca. 3 mm dick). In einer Schüssel die Zucchini-scheiben mit Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Fügen Sie Chiliflocken hinzu, falls Sie etwas Schärfe wünschen.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 3 Minuten vor. Legen Sie die Zucchini-scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie in mehreren Portionen, falls nötig. Garen Sie die Chips für 15–20 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln. Beobachten Sie die Chips in den letzten Minuten genau, um ein Verbrennen zu vermeiden.
3. Lassen Sie die Chips etwas abkühlen, da sie dadurch knuspriger werden. Nach Wunsch mit frischer Petersilie oder Dill garnieren.

Tipp: Experimentieren Sie mit anderen Kräutern wie Thymian, Oregano oder Rosmarin.

Tipp: Fügen Sie etwas frischen Zitronenabrieb hinzu, um den Zitrusgeschmack zu intensivieren.

Tipp: Streuen Sie geriebenen Parmesan in den letzten Minuten der Garzeit darüber.

Nährwertangaben:

Kalorien: 60 kcal; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 5 g; Eiweiß: 2 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 200 mg.

Würzige Auberginen-Häppchen mit Tahini-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 1 mittlere Aubergine (ca. 450 g), in 2,5 cm große Würfel geschnitten
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika)
 - ½ TL Kreuzkümmel
 - ¼ TL Cayennepfeffer (optional, für Schärfe)
 - ¼ TL Knoblauchpulver
 - ¼ TL Salz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Für die Tahini-Sauce:**
- 2 EL Tahini
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1–2 EL Wasser (Menge für die gewünschte Konsistenz anpassen)
 - 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
 - ¼ TL Salz
 - 1 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden (Schälen optional). Die Würfel in einer Schüssel mit Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Auberginen in einer einzigen Schicht in den Korb legen. 15–20 Minuten garen (ggf. in Portionen), den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis die Würfel knusprig sind.
3. Tahini, Zitronensaft, Wasser, Knoblauch, Salz und Honig/Ahornsirup verquirlen. Bei Bedarf Wasser für eine leicht flüssige Konsistenz hinzufügen.
4. Die knusprigen Auberginen-Häppchen mit der Tahini-Sauce beträufeln und sofort servieren.

Tipp: Bestreuen Sie das fertige Gericht mit geröstetem Sesam, um zusätzliche Textur und Geschmack zu erhalten.

Nährwertangaben:

Kalorien: 130 kcal; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 12 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 350 mg.

Knusprige Karotten-Sticks mit Joghurt-Dip

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Karotten (Möhren), geschält und in Sticks (ca. 8–10 cm lang) geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 120 g Naturjoghurt (Griechischer Joghurt oder stichfester Naturjoghurt)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Schälen und schneiden Sie die Karotten in gleichmäßige Sticks. Vermischen Sie die Karotten-Sticks mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 3 Minuten vor. Legen Sie die Sticks in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.
3. In einer kleinen Schüssel vermischen Sie den Joghurt, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer. Rühren Sie, bis der Dip glatt ist.
4. Lassen Sie die Karotten vor dem Servieren leicht abkühlen. Tauchen Sie die knusprigen Sticks in die cremige Joghurt-Sauce und genießen Sie!

Tipp: Werden Sie beim Dip kreativ! Geben Sie etwas Sriracha für eine scharfe Note oder einen Schuss Honig/Ahornsirup für eine leichte Süße hinzu. Auch eine Prise geräuchertes Paprikapulver über dem Dip ist köstlich.

Nährwertangaben:

Kalorien: 100 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 12 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 5 mg; Kalium: 300 mg.

Grüne Bohnen mit Mandeln und Knoblauch

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 450 g Grüne Bohnen (Prinzessbohnen), geputzt
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 60 g Mandelblättchen (oder gehobelte Mandeln)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Waschen Sie die Bohnen und schneiden Sie die Enden ab. Wer möchte, kann die Bohnen halbieren. In einer Schüssel die Bohnen mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, schwarzem Pfeffer und Chiliflocken (falls verwendet) vermischen.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 3 Minuten vor. Legen Sie die Bohnen in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 5–7 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln.
3. Streuen Sie die Mandelblättchen über die Bohnen. Fahren Sie mit dem Garen für weitere 3–5 Minuten fort, bis die Mandeln geröstet und die Bohnen zart-knackig (tender-crisp) sind.
4. Geben Sie die Bohnen auf einen Servierteller. Optional: Beträufeln Sie sie mit frischem Zitronensaft oder streuen Sie Zitronenabrieb darüber.

Tipp: Chiliflocken (rote Pfefferflocken) für eine leichte Schärfe.

Tipp: Frischer Zitronensaft oder Zitronenabrieb (Zesten) für mehr Frische.

Tipp: Streuen Sie in der letzten Minute der Garzeit etwas geriebenen Parmesan darüber.

Tipp: Schalottenwürfel, die zusammen mit dem Knoblauch hinzugefügt werden, sorgen für ein komplexeres Aroma.

Nährwertangaben:

Kalorien: 120 kcal; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 8 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 0 mg; Kalium: 250 mg.

Knusprige Rote-Bete-Chips mit Meersalz und Rosmarin

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 2 mittlere Rote Bete (Randen), geschält
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 2 EL geriebener Parmesan
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL frischer Rosmarin, gehackt (optional, siehe Zubereitungsschritt 2)

Zubereitung

1. Schälen Sie die Rote Bete und schneiden Sie sie mit einer Mandoline oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben. Achten Sie auf gleichmäßige Dicke für eine gleichmäßige Garung.
2. In einer Schüssel die Rote-Bete-Scheiben mit Olivenöl, Knoblauch, Parmesan, Salz und Pfeffer vermischen. Fügen Sie den Rosmarin an dieser Stelle hinzu, wenn Sie ihn mitgaren möchten.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) für 3 Minuten vor.
4. Legen Sie die Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln. Beobachten Sie die Chips in den letzten Minuten genau, um ein Verbrennen zu vermeiden.
5. Lassen Sie die Chips leicht abkühlen, da sie dadurch knuspriger werden.

Tipp: Frischer Thymian oder Rosmarin zum Garnieren oder Würzen.

Tipp: Eine Prise Chiliflocken (rote Pfefferflocken) oder geräuchertes Paprikapulver für eine leichte Schärfe.

Tipp: Experimentieren Sie mit anderen Kräutern wie Oregano oder Petersilie.

Nährwertangaben:

Kalorien: 90 kcal; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 8 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 2 mg; Kalium: 250 mg.

Spinat-Feta-Taschen aus Blätterteig

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 250 g frischer Spinat, gehackt (oder aufgetauter TK-Spinat, gut ausgedrückt)
- 60 g zerbröselter Feta-Käse
- 30 g fein gehackte Zwiebel (optional)
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl (zum Andünsten)
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal, aufgetaut)
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Spinat hinzufügen und 2–3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Abkühlen lassen, dann mit Feta, Zwiebel, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Rollen Sie den Blätterteig aus und schneiden Sie ihn in 4 gleich große Quadrate. Geben Sie einen Löffel Füllung in die Mitte jedes Quadrats. Falten Sie den Teig zu Dreiecken oder Rechtecken und verschließen Sie die Ränder fest mit einer Gabel. Mit dem verquirlten Ei bestreichen (für eine goldene Kruste).
3. Legen Sie die Taschen in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie bei 190°C (375°F) für 8–10 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Lassen Sie die Taschen kurz abkühlen, bevor Sie sie servieren. Passt hervorragend zu Tzatziki oder einem frischen Salat!

Nährwertangaben:

250 kcal; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 350 mg; Cholesterin: 35 mg; Kalium: 250 mg.

Gemüse & Vegetarisch

Pilz-Brie-Taschen aus Blätterteig

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 6 Taschen

Zutaten

- 225 g Champignons (braune, z. B. Cremini), in Scheiben
- 60 g gehackte Schalotten oder rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl (oder Kochspray)
- 115 g Brie-Käse, Rinde entfernt, in Stücke geschnitten
- 6 Blätter Filoteig, aufgetaut (oder fertiger Blätterteig/Croissant-Teig)
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)
- 1 TL frischer Thymian (oder ½ TL getrockneter)
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Pilze und Schalotten 5 Minuten weich kochen. Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer einrühren und 1 Minute weiterkochen. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.
2. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Filoteigblätter (mit Öl bestrichen) stapeln oder Blätterteig ausrollen. Teig in 6 Quadrate schneiden.
3. Brie in die Mitte legen und Pilzmischung darauf geben. Teig zu Dreiecken oder Quadraten falten, Ränder fest verschließen. Oberseite mit verquirltem Ei bestreichen.
4. Korb leicht mit Öl besprühen. Taschen in einer Schicht hineinlegen. 10–12 Minuten bei 190 °C goldbraun garen.
5. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen. Optional mit Honig oder Ahornsirup für einen süßen Kontrast beträufeln.

Tipp: Ein Schuss trockener Weißwein (z. B. Pinot Grigio oder Weißburgunder) beim Anbraten der Pilze verstärkt das Aroma.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 40 mg; Kalium: 150 mg.

Kürbis-Quinoa-Patties

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 8–10 Patties

Zutaten

- 150 g gekochter Quinoa
- 250 g Kürbispüree (aus der Dose oder selbstgemacht, z. B. Hokkaido-Kürbis)
- 50 g Haferflocken (kernig oder zart)
- 60 g gehackte Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 30 g frische Petersilie (oder Koriander), gehackt
- 1 großes Ei (oder Leinsamen-Ei: 1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kürbisgewürz (Pumpkin-Pie Spice, alternativ Zimt, Muskatnuss und Piment)
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Salz und ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 30 g zerbröselter Feta oder Ziegenkäse

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel Quinoa, Kürbispüree, Haferflocken, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Ei, Olivenöl und die Gewürze gut vermischen. Falls verwendet, Feta oder Ziegenkäse unterrühren.
2. Die Mischung zu etwa 1–1,5 cm dicken Patties formen. Legen Sie die fertigen Patties auf ein mit Backpapier belegtes Blech, während Sie den Rest formen.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 3–5 Minuten vor.
4. Fetten Sie den Airfryer-Korb leicht ein und legen Sie die Patties in einer einzigen Schicht hinein. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und fest sind.
5. Garnieren Sie die Patties mit Naturjoghurt (Griechischer Joghurt), Sauerrahm (Saure Sahne) oder einem Schuss Ahornsirup. Mit einem Beilagensalat oder geröstetem Gemüse servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 100 kcal; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 15 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 100 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 150 mg.

Goldene Arancini – Kürbis-Risotto-Bällchen

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 250 g Kürbispüree (frisch oder aus der Dose)
- 150 g gekochter Arborio-Reis (Risotto-Reis), abgekühlt
- 30 g geriebener Parmesan (optional)
- 30 g geriebener Mozzarella
- 30 g Paniermehl (Semmelbrösel) + extra zum Binden
- 1 Ei, leicht verquirlt
- 30 g gehackte Petersilie (oder Basilikum)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL getrockneter Thymian (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- 60 g Panko-Paniermehl (für extra Knusprigkeit)
- Olivenöl-Spray

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel Kürbispüree, Reis, Käse, Paniermehl, Ei, Kräuter und Gewürze gut vermischen. Bei Bedarf Paniermehl (bei Klebrigkeit) oder Wasser/Püree (bei Trockenheit) anpassen.
2. Masse zu ca. 2,5 cm großen Bällchen rollen (ergibt ca. 12 Arancini).
3. Jedes Bällchen in Panko-Paniermehl rollen und leicht andrücken.
4. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Korb leicht mit Olivenöl besprühen. Bällchen in einer Schicht hineinlegen (nicht überfüllen). 12–15 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Warm mit Tomatensauce (Marinara) oder Knoblauch-Aioli servieren.

Tipp: Ein Schuss Balsamico-Reduktion (Crema di Balsamico) sorgt für einen süß-sauren Kontrast zum herzhaften Kürbis.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 33 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 300 mg; Cholesterin: 50 mg; Kalium: 400 mg.

Knuspriger Rosenkohl mit Parmesan

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 12–15 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 450 g Rosenkohl, geputzt und halbiert
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz (Menge nach Geschmack anpassen)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika, optional)
- 60 g geriebener Parmesan (Parmigiano Reggiano)
- 1 EL Balsamico-Essig (für eine pikante Note)
- Frische Petersilie (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

1. Waschen Sie den Rosenkohl, schneiden Sie die Enden ab und entfernen Sie gelbe Blätter. Halbieren Sie ihn für eine gleichmäßige Garung. Vermischen Sie den Rosenkohl mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und geräuchertem Paprikapulver, bis er gut bedeckt ist.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (390 °F) für 3 Minuten vor. Legen Sie den Rosenkohl in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie ihn für 12–15 Minuten, wobei Sie den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln, bis er knusprig und goldbraun ist.
3. Streuen Sie den Parmesan über den heißen Rosenkohl, damit er leicht schmilzt. Beträufeln Sie ihn mit Balsamico-Essig für eine pikante Note (optional). Auf einen Teller geben, mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Tipp: Sie können frischen, fein gehackten Knoblauch oder Zwiebeln anstelle der Pulver verwenden, um einen intensiveren Geschmack zu erzielen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 130 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 9 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 450 mg.

Gemüse & Vegetarisch

Gefüllte Avocado mit Schwarzen Bohnen und Salsa

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 5–7 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 reife Avocados, halbiert und entkernt
- 120 g Schwarze Bohnen (aus der Dose, abgetropft und abgespült)
- 60 g gewürfelte Tomaten
- 1 EL gehackter Koriander (oder Petersilie)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 60 g gewürfelte rote Zwiebel
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Salz (oder nach Geschmack)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Limettensaft
- 60 g geriebener Käse (z. B. Cheddar oder Gouda, optional)
- Olivenöl-Spray

Zubereitung

1. In einer Schüssel Schwarze Bohnen, Tomaten, rote Zwiebel, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Limettensaft vermischen. Gut umrühren.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Besprühen Sie die Avocado-Hälften leicht mit Olivenöl. Löffeln Sie die Schwarze-Bohnen-Mischung in die Mitte jeder Avocado. Legen Sie die Avocados in den Korb. Streuen Sie den Käse darüber (falls verwendet). Garen Sie sie für 5–7 Minuten, bis sie warm und leicht goldbraun sind.
3. Leicht abkühlen lassen und warm servieren. Garnieren Sie sie mit zusätzlichem Koriander oder einem Schuss Limettensaft.

Tipp: Fügen Sie ein knuspriges Topping aus gerösteten Kichererbsen, Nüssen oder knusprigem Speck hinzu.

Tipp: Für eine cremige Textur mischen Sie einen Klecks Naturjoghurt oder Avocadopüree unter die Füllung.

Tipp: Für mehr Proteine können Sie gebratenes Hähnchen, Garnelen oder Quinoa hinzufügen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 210 kcal; Fett: 17 g; Kohlenhydrate: 12 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 7 g; Natrium: 250 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 200 mg.

Beste Buffalo-Blumenkohl-Häppchen mit Ranch-Dip

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–18 Min.;
Portionen: 4

Zutaten

- 1 kleiner Kopf Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 120 g Mehl
- 120 ml Wasser
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 120 g Paniermehl
- 80 ml Buffalo-Sauce (oder eine scharfe Sauce nach Wahl)
- 1 EL geschmolzene Butter (oder Olivenöl)
- Olivenöl-Spray
- Ranch-Dip (Optional):**
 - 120 g Naturjoghurt
 - ½ TL getrockneter Dill
 - ½ TL Knoblauchpulver
 - ½ TL Zwiebelpulver
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl, Wasser (oder Milch), Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer glatt verquirlen.
2. Tauchen Sie die Blumenkohlroschen zuerst in den Teig, dann panieren Sie sie mit dem Paniermehl.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Legen Sie die panierten Röschen in den Korb und besprühen Sie sie leicht mit Öl. Garen Sie sie für 12–15 Minuten, bis sie goldbraun sind.
4. Verquirlen Sie die Buffalo-Sauce mit der geschmolzenen Butter. Geben Sie den Blumenkohl in eine Schüssel, übergießen Sie ihn mit der Sauce und schwenken Sie ihn vorsichtig.
5. Legen Sie den glasierten Blumenkohl zurück in den Airfryer und garen Sie ihn für weitere 3–5 Minuten.
6. Vermischen Sie alle Zutaten für den Ranch-Dip. Servieren Sie die heißen, scharfen Blumenkohl-Häppchen mit dem cremigen Dip. Lassen Sie es sich schmecken!

Nährwertangaben:

Kalorien: 140 kcal; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 22 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 550 mg; Cholesterin: 10 mg; Kalium: 200 mg.

Karamellisierte Ananas-Ringe aus dem Airfryer

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2–4

Zutaten

- 1 mittlere frische Ananas (oder vorgeschchnittene Ringe)
- 2 EL Brauner Zucker (oder Kokosblütenzucker)
- ½ TL Zimt (optional)
- Olivenöl-Spray (Ölspray)

Zubereitung

1. Schälen, entkernen und in 1,5 bis 2 cm dicke Ringe schneiden. Falls Sie vorgeschchnittene Ringe verwenden, überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.
2. Vermischen Sie braunen Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel. Bestreuen Sie die Ananas-Ringe gleichmäßig auf beiden Seiten damit.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) für 2–3 Minuten vor.
4. Besprühen Sie den Korb leicht mit Olivenöl. Legen Sie die Ananas in einer einzigen Schicht hinein (gegebenenfalls in Portionen garen). Besprühen Sie die Ananas leicht mit Olivenöl für zusätzliche Karamellisierung. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Ananas sollte goldbraun sein und an den Rändern leicht karamellisieren.
5. Warm als Snack, Dessert oder als Topping für Joghurt, Eis oder Salate servieren.

Tipp: Fügen Sie eine Prise gemahlene Ingwer oder Muskatnuss zur Zuckermischung hinzu, um eine wärmere Note zu erzielen.

Tipp: Etwas geriebene Kokosnuss zur Zuckermischung geben.

Tipp: Für zusätzlichen Genuss nach dem Garen mit Honig beträufeln oder einem Schuss Limettensaft servieren.

Tipp: Servieren Sie die Ananas mit einem Klecks Griechischem Joghurt oder einer Kugel Vanilleeis.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 30 g;
Eiweiß: 1 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 5 mg;
Cholesterin: 0 mg; Kalium: 150 mg.

Schokoladen-Lava-Kuchen mit Beeren

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 115 g Zartbitterschokolade (mindestens 70% Kakao), gehackt
- 2 EL ungesalzene Butter (oder Kokosöl für eine milchfreie Variante)
- 2 große Eier (Größe M)
- 2 EL feiner Zucker (oder Kokosblütenzucker)
- 1 EL Mehl (Weizenmehl Typ 405 oder Mandelmehl)
- 1 Prise Salz
- 120 g Gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren)
- Puderzucker (Staubzucker) zum Bestreuen

Zubereitung

1. Schokolade und Butter (oder Kokosöl) in der Mikrowelle in 30-Sekunden-Intervallen schmelzen, bis die Masse glatt ist.
2. In einer separaten Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen. Die geschmolzene Schokoladenmischung unterrühren. Mehl und Salz vorsichtig unterheben, bis gerade alles vermischt ist.
3. Zwei kleine Soufflé-Förmchen (ca. 10 cm Durchmesser) einfetten. Optional Backpapier-Kreise auf den Boden legen.
4. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen. 8–10 Minuten garen. Die Ränder sollen fest, das Zentrum noch weich und leicht wackelig sein (flüssiger Kern).
5. Die Küchlein ein paar Minuten abkühlen lassen. Optional mit Puderzucker bestreuen und mit gemischten Beeren servieren.

Tipp: Fügen Sie 1 TL Instant-Kaffeepulver zum Teig hinzu für einen Mokka-Twist.

Tipp: Mit einem Klecks Schlagsahne (geschlagener Rahm) oder einer Kugel Vanilleeis toppen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 25 g;
Eiweiß: 6 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 100 mg;
Cholesterin: 80 mg; Kalium: 150 mg.

Klassische Apfel-Zimt-Taschen

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 5–7 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 mittlere Äpfel (z. B. Gala oder Fuji), gewürfelt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL gemahlener Zimt
- ¼ TL Muskatnuss (optional)
- 2 EL Haferflocken (kernig oder zart,
- 4 kleine Tortillas (Vollkorn oder Weizenmehl)
- 1 EL geschmolzene Butter (oder Kokosöl)
- 1 Prise Salz
- Puderzucker (Staubzucker), Griechischer Joghurt oder Schlagsahne (optional)

Zubereitung

1. In einer Schüssel gewürfelte Äpfel mit Zitronensaft, Zimt, Muskatnuss und Honig oder Ahornsirup vermischen. Optional Haferflocken für mehr Textur unterrühren.
2. Tortillas flach auslegen. Füllung auf eine Hälfte jeder Tortilla geben, Ränder freilassen. Tortilla zur Halbmondform zusammenklappen und Ränder festdrücken (z. B. mit einer Gabel). Oberseite mit geschmolzener Butter oder Kokosöl bestreichen und leicht salzen.
3. Airfryer auf 175 °C vorheizen. Taschen ohne Überlappung in den Korb legen. 10–12 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun sind.
4. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen oder mit Griechischem Joghurt oder Schlagsahne servieren.

Tipp: Eine Prise gemahlener Ingwer oder Nelken sorgt für eine würzigere Variante des klassischen Apfel-Zimt-Geschmacks.

Tipp: Für etwas Knack streuen Sie gehackte Walnüsse oder Pekannüsse auf die Füllung, bevor Sie die Taschen schließen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 180 kcal; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 32 g; Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 15 mg; Kalium: 210 mg.

Knusprige Churros mit Vanille-Sauce

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 6–8 Churros

Zutaten

- 240 ml Wasser
- 60 g ungesalzene Butter (oder Kokosöl)
- ¼ TL Salz
- 120 g Mehl (Weizenmehl Type 405 oder glutenfreie Mischung)
- 3 große Eier
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 2 EL feiner Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- Für die Vanille-Sauce:**
- 240 ml Milch
- 2 EL feiner Zucker (oder Honig)
- 1 EL Speisestärke (Maisstärke oder Pfeilwurzmehl)
- 1 TL Vanille-Extrakt

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und das Mehl einrühren, bis sich ein glatter Teigkloß bildet. Zurück auf niedrige Hitze stellen und 1 Minute rühren. Leicht abkühlen lassen. Die Eier nacheinander unterrühren und gut vermischen. Den Vanille-Extrakt einrühren. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C (400 °F) vor. Spritzen Sie ca. 10–12 cm lange Streifen in den Korb und lassen Sie genügend Abstand zwischen den Churros. Garen Sie sie für 10–12 Minuten, bis sie goldbraun sind. Zucker und Zimt in einem Teller vermischen und die warmen Churros darin rollen.
3. In einem Topf Milch, Zucker und Speisestärke bei mittlerer Hitze verquirlen. Köcheln lassen und dabei rühren, bis die Sauce eindickt. Vom Herd nehmen und den Vanille-Extrakt einrühren.
4. Die Churros warm mit der Vanille-Sauce zum Dippen genießen!

Tipp: Für extra Genuss mit geschmolzener Schokolade beträufeln!

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 60 mg; Kalium: 100 mg.

Pfirsich-Cobbler mit warmen Gewürzen

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 18–22 Min.;
Portionen: 6–8

Zutaten

- Für die Füllung:**
- 950 g geschnittene Pfirsiche (frisch oder aufgetaut)
 - 60 g feiner Zucker (Honig/Ahornsirup)
 - 2 EL Speisestärke (Maisstärke oder Pfeilwurzmehl)
 - 1 TL gemahlener Zimt
 - ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- Für das Cobbler-Topping (Streusel-Teig):**
- 1 EL Zitronensaft
 - 120 g Mehl (Weizenmehl Type 405 oder Vollkornmehl)
 - ½ TL Salz
 - 120 g kalte Butter, in Würfel geschnitten (oder Kokosöl)
 - 60 ml Eiswasser

Zubereitung

1. In einer Schüssel Pfirsiche, Zucker, Speisestärke, Zimt, Muskatnuss und Zitronensaft vermischen.
2. Mehl und Salz verquirlen. Kalte Butter mit einem Messer oder den Fingern einarbeiten (grobe Streusel). Esslöffelweise Eiswasser hinzufügen, bis sich gerade ein Teig bildet.
3. Airfryer auf 175 °C vorheizen. Pfirsichfüllung in Airfryer-Form geben. Cobbler-Teig löffelweise als Kleckse (oder Streusel) auf die Füllung legen.
4. 18–22 Minuten backen, bis das Topping goldbraun und knusprig ist.
5. Wird das Topping zu schnell braun, die Form nach der Hälfte der Garzeit mit Alufolie abdecken.
6. Leicht abkühlen lassen und warm servieren. Passt perfekt zu Vanilleeis oder Griechischem Joghurt!

Tipp: Bestreuen Sie die Oberfläche des Teigs vor dem Backen mit etwas Zucker (feiner oder grober) für zusätzliche Süße und einen glänzenden Effekt.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 40 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 4 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 200 mg.

Fudgy Brownies mit Nüssen und Schokoladen-Glasur

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 20–25 Min.;
Portionen: 9 Brownies

Zutaten

- 120 g ungesalzene Butter, geschmolzen
 - 100 g feiner Zucker (Kokosblütenzucker oder Ahornsirup)
 - 2 große Eier
 - 1 TL Vanille-Extrakt
 - 120 g Mehl
 - 30 g ungesüßtes Kakaopulver
 - ¼ TL Salz
 - 60 g gehackte Nüsse
- Für die Schokoladen-Glasur:**
- 2 EL Zartbitter-Schokochips (oder gehackte dunkle Schokolade)
 - 1 EL Milch (oder Mandel-/Sojamilch)
 - 1 TL Kokosöl (oder Butter)

Zubereitung

1. Geschmolzene Butter und Zucker verquirlen. Eier nacheinander, dann Vanille-Extrakt unterrühren. Mehl, Kakaopulver und Salz mischen. Trockene Zutaten vorsichtig unter die feuchte Mischung heben. Gehackte Nüsse einrühren.
2. Airfryer auf 175 °C vorheizen. Eine ca. 15–20 cm große, Airfryer-geeignete Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig hineingießen und gleichmäßig verstreichen.
3. Brownies 20–25 Minuten backen. Ein Zahnstocher in der Mitte sollte mit feuchten Krümeln herauskommen. Die Ränder sollten fest, das Zentrum aber leicht weich (fudgy) bleiben.
4. Schokochips, Milch und Kokosöl in der Mikrowelle (in 30-Sekunden-Intervallen) schmelzen und glatt rühren. Brownies vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen. Mit der Schokoladen-Glasur beträufeln und genießen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 7 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 40 mg; Kalium: 150 mg.

Bananen-Muffins mit Walnüssen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 6–8 Muffins

Zutaten

- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 60 g ungesüßtes Apfelmus (oder Griechischer Joghurt)
- 60 ml Ahornsirup (oder Honig)
- 1 großes Ei (oder Leinsamen-Ei: 1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser)
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 120 g Vollkorn-Gebäckmehl (oder Weizenmehl Type 405)
- ½ TL Natron (Backsoda)
- ¼ TL Salz
- 60 g gehackte Walnüsse
- ½ TL Zimt (optional)

Zubereitung

1. In einer Schüssel die Bananen glatt zerdrücken. Apfelmus, Ahornsirup, Ei und Vanille einrühren. Gut vermischen.
2. In separater Schüssel Mehl, Natron, Salz und Zimt verquirlen.
3. Die trockenen Zutaten schrittweise unter die feuchte Mischung heben, bis gerade alles vermischt ist. Walnüsse unterrühren (nicht übermischen).
4. Airfryer auf 175 °C vorheizen. Silikon-Muffinformen oder kleine Soufflé-Förmchen einfetten (oder Papierförmchen verwenden). Jede Form zu 2/3 mit Teig füllen.
5. Muffinformen in den Korb stellen (Platz für Luftzirkulation lassen). 15–20 Minuten garen, oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte gestochen wird, sauber herauskommt.
6. Muffins vor dem Herausnehmen abkühlen lassen. Warm oder bei Raumtemperatur genießen.

Tipp: Mit frischen Beeren oder geschnittenem Obst belegen.

Tipp: Mit einem Klecks Schlagsahne (geschlagener Rahm) oder Griechischem Joghurt servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 25 g; Eiweiß: 4 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 20 mg; Kalium: 200 mg.

Käsekuchen-Häppchen mit Beeren-Topping

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 18–22 Min.;
Portionen: 6–8

Zutaten

- Für den Boden (Crust):**
- 90 g zerbröselte Butterkekse (z. B. Hobbits, Verdauungskekse oder Graham Cracker)
 - 2 EL geschmolzenes Kokosöl (oder Butter)
 - 1 EL Honig (optional)
- Für die Käsekuchen-Füllung:**
- 225 g Frischkäse (Doppelrahmstufe), weich
- Für das Topping:**
- 80 g Naturjoghurt (Griechischer Joghurt, pur)
 - 60 ml Honig (oder Ahornsirup)
 - 2 Eier (Größe M)
 - 1 TL Vanille-Extrakt
 - 60 g Gemischte Beeren (frisch oder gefroren)

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel Keksbrösel, geschmolzenes Kokosöl und Honig (falls verwendet) vermischen. Masse in den Boden einer 18 cm Springform (oder Silikon-Muffinförmchen) drücken. Im Kühlschrank kühlen.
2. Frischkäse glatt schlagen. Griechischen Joghurt, Honig, Eier und Vanille hinzufügen und cremig rühren. Vorsichtig 60 g Beeren unterheben.
3. Airfryer auf 160 °C vorheizen. Käsekuchen-Masse über den Boden gießen. 18–22 Minuten garen, bis die Ränder fest, das Zentrum aber noch leicht wackelig ist.
4. Den Käsekuchen in der Form abkühlen lassen. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit frischen Beeren belegen und mit Honig beträufeln.

Tipp: Fügen Sie ¼ TL Zimt oder Muskatnuss zur Füllung hinzu, um eine warme Note zu erzielen.

Tipp: Mit einem Klecks Schlagsahne (geschlagener Rahm) oder einer milchfreien Alternative toppen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 20 g; Eiweiß: 8 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 150 mg; Cholesterin: 40 mg; Kalium: 100 mg.

Knusprige Bananen-Chips mit Zimt

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–12 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

1. Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in dünne Scheiben (ca. 3 mm dick) für zusätzliche Knusprigkeit. Vermischen Sie die Bananenscheiben mit Zitronensaft und Zimt, um Bräunung zu verhindern und den Geschmack zu verbessern.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 175 °C (350 °F) vor. Legen Sie die Bananenscheiben in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie in mehreren Portionen, falls nötig. Garen Sie sie für 8–12 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.
3. Lassen Sie die Bananen-Chips vollständig auf einem Kuchengitter abkühlen – sie werden beim Abkühlen noch knuspriger.

Tipp: Experimentieren Sie mit anderen Gewürzen wie Muskatnuss, Ingwer oder Kardamom.

Tipp: Wenn Sie süßere Chips bevorzugen, bestreuen Sie sie vor dem Garen leicht mit Kokosblütenzucker oder Ahornsirup. Seien Sie sehr sparsam, da dies leicht zum Anbrennen führen kann.

Tipp: Sie können die Bananen-Chips pur genießen oder mit einem Joghurt- oder Nussbutter-Dip servieren.

Nährwertangaben:

Kalorien: 100 kcal; Fett: 1 g; Kohlenhydrate: 20 g;
Eiweiß: 1 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 5 mg;
Cholesterin: 0 mg; Kalium: 200 mg.

Gegrillte Pfirsiche mit Honig und Mandeln

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–10 Min.;
Portionen: 2

Zutaten

- 2 reife Pfirsiche, halbiert und entkernt
- 1 EL geschmolzene Butter (oder Kokosöl)
- 1 EL Honig (oder Ahornsirup)
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 2 EL Mandelblättchen (oder gehobelte Mandeln)

Zubereitung

1. **Vorbereiten:** Halbieren Sie die Pfirsiche und entfernen Sie die Kerne. Bestreichen Sie die Schnittflächen mit geschmolzener Butter oder Kokosöl.
2. **Garen:** Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Legen Sie die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach oben in den Korb. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, bis sie zart und leicht karamellisiert sind.
3. **Veredeln & Servieren:** Beträufeln Sie die warmen Pfirsiche mit Honig und bestreuen Sie sie mit Zimt und Mandelblättchen.
4. **Genießen:** Warm pur genießen oder mit Griechischem Joghurt oder Vanilleeis servieren.

Tipp: Versuchen Sie, eine Prise Meersalz hinzuzufügen, um einen zusätzlichen Geschmacks-Kontrast zu erzielen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 100 kcal; Fett: 2 g; Kohlenhydrate: 25 g;
Eiweiß: 1 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 5 mg;
Cholesterin: 0 mg; Kalium: 150 mg.

Süßspeisen & Desserts

Kokos-Mango-Dattel-Häppchen Selbstgemachter Kirschkuchen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 5–7 Min.;
Portionen: 12–15 Häppchen

Zutaten

- 180 g entsteinte Medjool-Datteln
- 75 g getrocknete Mango, gehackt
- 25 g ungesüßte Kokosraspel
- 25 g gehackte Mandeln oder Cashewkerne (optional)
- 1 EL Kokosöl (optional, für bessere Knusprigkeit)
- ¼ TL gemahlener Ingwer oder Zimt (optional)

Zubereitung

1. **Masse vorbereiten:** Datteln, Mango, Kokosraspel und Nüsse (falls verwendet) in einer Küchenmaschine kurz pulsieren, bis eine klebrige, krümelige Masse entsteht. Bei Bedarf Kokosöl für eine glattere Konsistenz hinzufügen.
2. **Formen:** Mit den Händen rollen Sie die Masse zu ca. 2,5 cm großen Bällchen.
3. **Garen:** Heizen Sie den Airfryer auf 175 °C (350 °F) vor. Legen Sie die Bällchen in einer einzigen Schicht in den Korb und garen Sie sie für 5–7 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind.
4. **Servieren & Lagern:** Lassen Sie die Häppchen ein paar Minuten abkühlen, bevor Sie sie servieren. In einem luftdichten Behälter sind sie bis zu einer Woche haltbar.

Tipp: Experimentieren Sie mit verschiedenen Gewürzen wie Zimt, Kardamom oder einer Prise Meersalz.

Tipp: Bestreuen Sie die Bällchen mit zusätzlichen Kokosraspeln für einen dekorativen Touch!

Tipp: Beträufeln Sie sie mit Honig oder Ahornsirup für zusätzliche Süße (falls gewünscht).

Tipp: Für eine dekadentere Leckerei mit geschmolzener Zartbitterschokolade beträufeln.

Nährwertangaben:

Kalorien: 80 kcal; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 15 g;
Eiweiß: 2 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 5 mg;
Cholesterin: 0 mg; Kalium: 100 mg.

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–12 Min.;
Portionen: 2–4

Zutaten

- | | |
|--|---|
| Für den Teig (Crust): | Für die Füllung: |
| • 120 g Vollkorn-Gebäckmehl (oder Weizenmehl Type 405) | • 1 Dose (ca. 400 g) Sauerkirschen, abgetropft (60 ml Saft aufbewahren) |
| • ¼ TL Salz | • 2 EL Speisestärke |
| • 60 g kalte ungesalzene Butter, in Würfel | • 50 g feiner Zucker (oder Süßungsmittel nach Geschmack) |
| • 60 ml Eiswasser | • ½ TL Mandel-Extrakt |
| | • ¼ TL Zimt (optional) |
| | • Kochspray (Ölspray) |

Zubereitung

1. Mehl und Salz mischen. Butter einarbeiten, bis die Masse krümelig ist. Nach und nach Eiswasser hinzufügen, bis sich ein Teig bildet. Zu einer Scheibe formen, einwickeln und 10 Minuten kühlen.
2. In einem Topf den Kirschsaf mit Speisestärke glatt rühren. Zucker, Mandel-Extrakt und Zimt hinzufügen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Füllung eindickt. Kirschen unterrühren und abkühlen lassen.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Gekühlten Teig ausrollen, in vier Teile teilen und in eingefettete Soufflé-Förmchen (Ramekins) drücken. Kirschmischung einfüllen.
4. Die Kuchen optional mit Teigkreisen abdecken. Ränder festdrücken und kleine Einschnitte in die Oberfläche machen. Den Teig leicht mit Kochspray besprühen. 15–18 Minuten goldbraun garen.
5. Leicht abkühlen lassen und genießen!

Tipp: Perfekt mit einer Kugel Vanilleeis oder Schlagsahne (geschlagenem Rahm)!

Nährwertangaben:

Kalorien: 200 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 7 g;
Eiweiß: 25 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 300 mg;
Cholesterin: 50 mg; Kalium: 300 mg.

Beste Apfel-Chips mit Kardamom und Meersalz

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 2–3

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

1. Waschen, entkernen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden (ca. 3 mm dick). Eine Mandoline ist ideal für gleichmäßige Scheiben, aber ein scharfes Messer tut es auch. In einer Schüssel die Apfelscheiben mit Kardamom und Meersalz vermischen. Achten Sie auf eine gleichmäßige Beschichtung für ein ausgewogenes Aroma.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Legen Sie die Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 15–20 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden. Beobachten Sie die Chips gegen Ende genau, da sie schnell knusprig werden.
3. Auf ein Kuchengitter legen und vollständig abkühlen lassen – dadurch werden sie noch knuspriger. Genießen Sie die Chips pur als Snack oder als Zugabe zu Joghurt, Müsli oder Studentenfutter!

Tipp: Experimentieren Sie mit anderen Gewürzen wie Ingwer oder Muskatnuss.

Tipp: Ein Schuss Zitronensaft vor dem Garen kann helfen, das Braunwerden zu verhindern, und sorgt für eine leicht säuerliche Note.

Tipp: Bestreuen Sie die Chips mit etwas Zimt für zusätzliche Wärme!

Tipp: Wenn Sie süßere Chips bevorzugen, bestreuen Sie sie vor dem Garen leicht mit Kokosblütenzucker oder Ahornsirup. Seien Sie sehr sparsam, da dies leicht zum Anbrennen führen kann.

Nährwertangaben:

Kalorien: 50 kcal; Fett: 1 g; Kohlenhydrate: 10 g;
Eiweiß: 1 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 50 mg;
Cholesterin: 0 mg; Kalium: 100 mg.

Mini-Kürbiskuchen mit Gewürzen

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 6 Mini-Pies

Zutaten

- | Für den Teig (Crust): | Für die Füllung: |
|---|---|
| • 120 g Mehl (Weizenmehl Type 405 oder Vollkornmehl) | • 250 g Kürbispüree (aus der Dose oder selbstgemacht) |
| • ¼ TL Salz | • 60 ml Ahornsirup (oder Honig) |
| • 60 g kalte ungesalzene Butter, in Würfel (oder Kokosöl) | • 1 großes Ei (Größe M) (oder Leinsamen-Ei: 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser) |
| • 60 ml Eiswasser | • ½ TL Kürbisgewürz |
| | • ¼ TL Zimt |
| | • 1 Prise Salz |

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl und Salz verquirlen. Die kalte Butter (oder Kokosöl) mit einem Teigmesser oder den Fingern einarbeiten, bis die Mischung groben Krümeln ähnelt. Fügen Sie schrittweise Eiswasser hinzu, bis sich ein Teig bildet. Zu einer Scheibe formen, einwickeln und 30 Minuten kühl stellen.
2. In einer Schüssel Kürbispüree, Ahornsirup, Ei, Gewürze und Salz glatt rühren.
3. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Rollen Sie den gekühlten Teig ca. 3 mm dick aus und schneiden Sie Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) aus. Drücken Sie jeden Kreis in ein kleines Soufflé-Förmchen oder eine Muffinform. Füllen Sie jede Teighülle mit der Kürbisfüllung.
4. Legen Sie die Pies in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie in Portionen, falls nötig. Backen Sie sie für 15–20 Minuten, bis der Teig goldbraun und die Füllung fest ist.
5. Lassen Sie die Kuchen vor dem Servieren leicht abkühlen. Warm oder gekühlt genießen!

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 20 g;
Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 100 mg;
Cholesterin: 20 mg; Kalium: 150 mg.

Schoko-Haselnuss- Blätterteigtaschen

Vorbereitungszeit: 15 Min.; Garzeit: 10–12 Min.;
Portionen: 8 Taschen

Zutaten

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal, aufgetaut)
- 60 g Schoko-Nuss-Creme (z. B. Nutella oder eine Alternative)
- 30 g gehackte Haselnüsse
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)
- Kochspray (Ölspray)
- Puderzucker (Staubzucker) (optional, zum Bestreuen)

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel die Schoko-Nuss-Creme mit den gehackten Haselnüssen vermischen.
2. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Rollen Sie den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Oberfläche aus. Schneiden Sie ihn in 8 gleich große Quadrate. Legen Sie 1 EL Füllung in die Mitte jedes Quadrats. Falten Sie den Teig zu einem Dreieck und drücken Sie die Ränder fest zusammen. Die Oberseite mit dem verquirlten Ei bestreichen.
3. Besprühen Sie den Korb leicht mit Kochspray. Legen Sie die Taschen in einer einzigen Schicht hinein und lassen Sie Abstand dazwischen. Garen Sie sie für 10–12 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Leicht abkühlen lassen, bevor Sie sie servieren. Mit Puderzucker bestreuen für den letzten Schliff.

Tipp: Frische Beeren, eine Kugel Eis oder etwas Schokoladensauce sind köstliche Ergänzungen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 25 g;
Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 2 g; Natrium: 150 mg;
Cholesterin: 30 mg; Kalium: 50 mg.

Zimtzucker-Palmiers

Vorbereitungszeit: 5 Min.; Garzeit: 8–12 Min.;
Portionen: 2–4

Zutaten

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal, aufgetaut)
- 2 EL feiner Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL geschmolzene Butter (oder Kokosöl)
- Kochspray (Ölspray, optional)

Zubereitung

1. In einer kleinen Schüssel Zucker, Zimt und Salz vermischen.
2. Bemehlen Sie eine saubere Arbeitsfläche leicht. Rollen Sie den Blätterteig sanft aus, um ihn zu glätten.
3. Bestreichen Sie den Teig gleichmäßig mit geschmolzener Butter oder Kokosöl. Bestreuen Sie die Oberfläche mit der Zimtzucker-Mischung.
4. Rollen Sie eine lange Seite zur Mitte hin auf. Wiederholen Sie dies mit der gegenüberliegenden Seite, bis sich beide Rollen in der Mitte treffen. Den gerollten Teig 10 Minuten kühlen (optional, aber hilfreich beim Schneiden).
5. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Schneiden Sie den Teig in ca. 1,5 cm dicke Stücke und legen Sie die Palmiers in einer einzigen Schicht in den Korb. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, wobei Sie sie nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Tipp: Für eine knusprige Variante können Sie fein gehackte Nüsse (z. B. Pekannüsse oder Mandeln) zur Zimtzucker-Mischung hinzufügen.

Tipp: Für einen dekadenten Touch nach dem Abkühlen etwas geschmolzene Zartbitterschokolade über die Palmiers träufeln.

Nährwertangaben:

Kalorien: 150 kcal; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 20 g;
Eiweiß: 3 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 150 mg;
Cholesterin: 20 mg; Kalium: 20 mg.

Gesunde & einfache Pekannuss-Torte

Vorbereitungszeit: 10 Min.; Garzeit: 20–25 Min.;
Portionen: 6

Zutaten

- Für den Boden (Crust):**
- 120 ml Ahornsirup oder Honig
 - 120 g Mandelmehl
 - 2 EL geschmolzenes Kokosöl oder Butter
 - 1 EL Ahornsirup oder Honig
 - ½ TL Vanille-Extrakt
 - ¼ TL Salz
- Für die Füllung:**
- 120 g Pekannüsse, gehackt
 - 1 EL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
 - 1 EL geschmolzenes Kokosöl oder Butter
 - 1 TL Vanille-Extrakt
 - ½ TL Zimt
 - ¼ TL Salz
 - 1 großes Ei (Größe M), verquirlt

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mandelmehl, geschmolzenes Kokosöl, Ahornsirup, Vanille-Extrakt und Salz vermischen, bis ein Teig entsteht. Drücken Sie den Teig in eine ofenfeste Form (ca. 15 cm Durchmesser), die in den Airfryer passt. Heizen Sie den Airfryer auf 160 °C (320 °F) vor und backen Sie den Boden 5 Minuten, bis er fest ist. Beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Ahornsirup, Kokosblütenzucker, geschmolzenes Kokosöl, Vanille-Extrakt, Zimt und Salz verquirlen. Das verquirlte Ei einrühren und dann die gehackten Pekannüsse unterheben.
3. Gießen Sie die Füllung in den vorgebackenen Boden und verteilen Sie sie gleichmäßig. Garen Sie die Torte bei 160 °C (320 °F) für 15–18 Minuten, bis die Mitte fest, aber noch leicht wackelig ist (set but slightly jiggly).
4. Lassen Sie die Torte 10 Minuten abkühlen, bevor Sie sie anschneiden. Genießen Sie sie pur oder mit einem Klecks Griechischem Joghurt oder geschlagener Kokoscreme.

Nährwertangaben:

Kalorien: 290 kcal; Fett: 21 g; Kohlenhydrate: 23 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 3 g; Natrium: 100 mg; Cholesterin: 30 mg; Kalium: 120 mg.

Goldene Schoko-Croissants

Vorbereitungszeit: 20 Min.; Garzeit: 15–20 Min.;
Portionen: 6 Mini-Pies

Zutaten

- 1 Packung gekühlter Croissant-Teig (aus dem Kühlregal, z. B. in Dreiecksform)
- 60 g Schoko-Nuss-Creme (Nuss-Nougat-Creme, z. B. Nutella) oder Zartbitter-Schokostücke
- 1 Ei, leicht verquirlt (zum Bestreichen)
- Kochspray (Ölspray)

Optionale Garnituren: Puderzucker (Staubzucker) oder geschmolzene Schokolade zum Beträufeln

Zubereitung

1. Heizen Sie den Airfryer auf 190 °C (375 °F) vor. Rollen Sie den Croissant-Teig aus und trennen Sie die vorgeschrittenen Dreiecke. Verteilen Sie 1 TL Schoko-Creme (oder einige Schokostücke) auf dem breiten Ende jedes Dreiecks. Rollen Sie jedes Dreieck vom breiten Ende zur Spitze hin auf, um eine Halbmondform zu erhalten. Die Oberseite leicht mit dem verquirlten Ei bestreichen.
2. Besprühen Sie den Airfryer-Korb leicht mit Kochspray. Legen Sie die Croissants in einer einzigen Schicht hinein und lassen Sie Abstand dazwischen. Garen Sie sie für 8–10 Minuten, bis sie goldbraun und blättrig sind.
3. Leicht abkühlen lassen, bevor Sie sie servieren. Mit Puderzucker bestreuen oder mit geschmolzener Schokolade beträufeln für zusätzlichen Genuss.

Tipp: Verwenden Sie Vollkorn-Croissantteig und eine gesündere Schoko-Nuss-Creme-Alternative.

Tipp: Sie können auch Zartbitterschokolade mit einem höheren Kakaoanteil verwenden.

Tipp: Überfüllen Sie die Croissants nicht; die Füllung könnte beim Garen auslaufen.

Tipp: Diese Croissants schmecken am besten warm serviert.

Nährwertangaben:

Kalorien: 250 kcal; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 30 g; Eiweiß: 5 g; Ballaststoffe: 1 g; Natrium: 200 mg; Cholesterin: 30 mg; Kalium: 50 mg.

Ein Wort des Dankes

Herzlichen Dank, dass Sie dieses Buch in Ihr Zuhause und in Ihre Küche geholt haben.

Es bedeutet mir viel, dass Sie sich entschieden haben, nicht nur Rezepte zu entdecken, sondern auch einen Weg, **schneller, gesünder und einfacher** zu kochen. Der Airfryer ist mehr als ein Trend; er ist eine Lösung für alle, die gutes Essen lieben, aber wenig Zeit und Lust auf komplizierte Techniken haben.

Dieses Airfryer-Kochbuch für Einsteiger wurde nicht verfasst, um anspruchsvoll oder perfektionistisch zu sein. Es wurde geschrieben, damit sich Kochen für Sie überschaubar, sinnvoll und vor allem Spaßig anfühlt.

Wenn ein einziges Gericht aus diesem Buch Ihnen geholfen hat, sich in Ihrer Küche sicherer, entspannter oder einfach knuspriger zu fühlen – dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Die Gerichte, die Sie ausprobiert haben, sind mehr als nur schnelle Kreationen. Sie sind kleine Akte der Selbstfürsorge und beweisen, dass guter Geschmack und Gesundheit Hand in Hand gehen. Sie erhalten knusprige Ergebnisse, die beweisen, dass gesundes Essen weder fettig noch aufwendig oder teuer sein muss und die sanft zu Ihrem Budget, Ihrer Zeit und Ihrem Anspruch an guten Geschmack sind – **ohne Perfektion zu verlangen**.

Ich hoffe, dass dieses Buch Sie dort abholt, wo Sie gerade stehen – nicht, indem es Sie bittet, alles neu zu lernen, sondern indem es Ihnen hilft, mit Leichtigkeit, Freude und großem Appetit voranzuschreiten.

Lassen Sie diese Seiten in Ihrer Nähe:

- ◆ Auf der Küchenablage – für die schnelle Inspiration.
- ◆ In der Einkaufstasche – für die einfache Planung.
- ◆ Neben sich, wenn Sie wenig Zeit haben, aber der Wunsch nach einer frisch zubereiteten Mahlzeit bleibt.

Und vor allem:

- Kochen Sie weiterhin auf eine Art und Weise, die sich gut anfühlt.
- Gönnen Sie sich ein knuspriges Vergnügen, wenn der Heißhunger ruft.
- Und genießen Sie die bemerkenswerte Vielfalt, die der Airfryer in Ihren Alltag bringt – **schnell, knusprig und mit Freude**.

Mit aufrichtiger Dankbarkeit,

Leonora Key

Über die Autorin

Hallo, ich bin Leonora Key – und ich glaube, dass es bei guter Ernährung nicht um strikte Regeln oder das Streben nach Perfektion geht.

Es geht darum, auf die innere Stimme zu hören. Es geht um Rhythmus. Es geht darum, Essen zu wählen, das mehr gibt, als es nimmt.

Für mich bedeutete Essen schon immer Trost, Klarheit und Fürsorge – besonders in Zeiten des Wandels. Ich habe erfahren, wie einfache, zugängliche Mahlzeiten das wiederherstellen können, was wir dachten, verloren zu haben.

Ich habe das nicht in einer Kochschule gelernt.

Ich habe es in einer stillen Küche gelernt – erfüllt von Kräutern, Dampf und der beständigen Anwesenheit meiner Mutter, die mir beibrachte, dass Heilung oft mit etwas Warmem auf dem Herd beginnt.

Deshalb habe ich die Reihe „**EatWell – Einfach & Gut**“ ins Leben gerufen – eine wachsende Sammlung von Kochbüchern, die darauf abzielen, den Körper, den Geist und die Seele zu nähren, indem sie das Kochen so einfach wie möglich machen.

Dieses besondere Buch – **Heißluftfritteuse Kochbuch für Einsteiger** – vereint zwei meiner liebsten Werkzeuge für das tägliche Wohlbefinden:

- ◆ Die Power des Airfryers, um schnell, knusprig und fettarm zu kochen.
- ◆ Die Leichtigkeit von über 190 kinderleichten Rezepten für jeden Tag.

Wenn Ihnen dieses Buch Stabilität, Frieden oder auch nur eine kleine Veränderung in der Art und Weise, wie Sie für sich selbst sorgen, gebracht hat – fühle ich mich zutiefst geehrt.

Sie sind der Grund, warum ich schreibe.

Möchten Sie Ihr Kochrepertoire erweitern und weitere Titel zu verschiedenen Diäten, Küchengeräten oder sanften Werkzeugen für Ihr Wohlbefinden entdecken?

Besuchen Sie meine Autorensseite für eine vollständige Übersicht aller Bücher:

<https://www.amazon.com/author/key.leonora-book>



Danke, dass Sie mich in Ihre Küche – und in Ihre Geschichte – gelassen haben.

Es gibt noch so viel zu genießen.

In Ihrem eigenen Tempo.

Auf Ihre eigene Art und Weise.

Mit all meiner Dankbarkeit,

Leonora Key

„Für alles, was ich über Liebe und Ernährung weiß – danke, Mama.“

Fazit

Sie fangen nicht neu an – Sie gehen knusprig voran

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, danke ich Ihnen. Sie haben mehr als 190 kinderleichte Airfryer-Rezepte kennengelernt. Sie haben Ihrer Zeit, Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Absicht, für sich selbst zu sorgen – schnell und mit maximalem Geschmack – Wertschätzung entgegengebracht.

In diesem Buch ging es nicht darum, bei null anzufangen oder das Rad neu zu erfinden. Es ging darum, sich zu erinnern:

- **Sie besitzen bereits Weisheit.**
- **Sie wissen bereits, wie sich ein perfekt knuspriges Ergebnis anfühlt.**
- **Sie verdienen bereits Essen, das Sie stärkt, anstatt Sie zu belasten.**

Wenn nur ein einziges Rezept Ihren Tag leichter gemacht oder Ihrer Energie Stabilität gegeben hat – dann hat dieses Buch seine Arbeit getan. Und wenn es Sie daran erinnert hat, dass Ernährung **einfach, wohltuend und schnell** sein kann – dann hoffe ich, dass es Sie weiterhin begleitet.

Sie müssen nicht alles auf einmal ändern. Sie brauchen keine perfekten Wochen oder makellose Speisepläne. Sie brauchen nur ein paar bewährte Rezepte. Ein paar schnelle Feierabende. Ein paar Erfolge, die sich ganz nach Ihnen anfühlen.

Integrieren Sie ein paar Ihrer neuen Airfryer-Favoriten in Ihren Wochenplan. Kochen Sie dasselbe Rezept zweimal – mit Freude, nicht mit Schuldgefühlen. Und wenn die Energie nachlässt oder die Motivation schwankt – kehren Sie zu Ihrem Airfryer zurück. Lassen Sie ihn den Rhythmus für Sie halten.

Sie sind auf diesem Weg nicht allein. Wir sind für Sie da – für jede neue Idee, jede kleine Veränderung, jedes Mal, wenn Sie Effizienz statt Druck wählen.

Um Sie über diese Seiten hinaus zu unterstützen, habe ich einen **exklusiven Bonus-Bereich** erstellt – eine Sammlung digitaler Extras, die Sie in Ihrem eigenen Tempo mit Nährstoffen, Fokus und Inspiration versorgen soll.

Hier herunterladen:

<http://bit.ly/4hlnb43>



Darin finden Sie:

- ◆ Den „**Ihr Air Fryer Küchen-Spickzettel**“ – vollgepackt mit Gärtabellen, Umrechnungshilfen und Profi-Tipps.
- ◆ „**30 Must-Have Saucen für die Küche**“ – Ihr Geheimtipp für den ultimativen Geschmackskick.

Sie haben sie bereits heruntergeladen? Wunderbar. Sie sind auf dem besten Weg.

Sie müssen es nicht perfekt machen. Sie müssen nur weiterhin präsent sein – **knusprig, bewusst und mit Fürsorge**.

Es ist mir eine Ehre, Teil Ihrer Küche und Ihrer Geschichte zu sein. Ich danke Ihnen, dass Sie mir Ihre Zeit und Ihren Tisch anvertraut haben.

Wenn dieses Buch Sie auf Ihrem Weg begleitet hat, freue ich mich sehr über eine kurze Amazon-Rezension. Ihre Erfahrung kann anderen Mut machen und ihnen helfen, den Weg zu diesem Buch zu finden.

Mit Herzlichkeit und beständiger Ermutigung,

Leonora Key