

Airfryer Kochbuch

XXL

**Einfache Budget-Rezepte für Studenten –
Günstige, gesunde Gerichte
mit wenigen Zutaten in unter 30 Minuten
Heißluftfritteuse Rezeptbuch**



Die Zeitspar-Küche von Leonora Key

Copyright © 2026 Leonora Key
Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Speicherung in Datenverarbeitungssystemen oder die Übertragung dieses Werkes in jeglicher Form und durch jegliche Mittel – ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf andere Weise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin/Herausgeberin untersagt. Ausgenommen sind kurze Zitate für Rezensionen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Rezepte dienen ausschließlich zu Informationszwecken. Trotz sorgfältiger Erstellung können Zubereitungszeiten und Ergebnisse je nach Heißluftfritteusen-Modell, Zutatenqualität und individuellen Einstellungen variieren. Für etwaige Missgeschicke oder Schäden beim Nachkochen wird keine Haftung übernommen.

Dieses Buch stellt keine medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung dar und ersetzt nicht die Konsultation eines qualifizierten Gesundheits- oder medizinischen Fachpersonals. Konsultieren Sie stets Ihren Arzt oder eine entsprechend ausgebildete Fachkraft, bevor Sie wesentliche Änderungen an Ihrer Ernährung oder Ihrem Lebensstil vornehmen.

Alle erwähnten Markennamen und Produktbezeichnungen sind eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Rechteinhaber und dienen ausschließlich zur eindeutigen Identifikation.

ISBN: 9798245845845

Herstellung und Vertrieb: Amazon KDP
Erste Auflage, 2026

Hinweis an die Leserschaft

Dieses Buch ist dafür geschaffen worden, dir zu zeigen, wie der Airfryer zu deinem persönlichen Küchenhelden werden kann – besonders dann, wenn das Budget knapp ist, der Tag vollgepackt war und dennoch etwas Frisches, Knuspriges und Wohltuendes auf den Teller soll. Mit einfachen Handgriffen verwandelst du günstige Zutaten in aromatische Mahlzeiten, die in weniger als 30 Minuten gelingen.

Die Rezepte sind speziell auf den Alltag von Studierenden zugeschnitten. Sie eignen sich perfekt für anstrengende Tage zwischen Vorlesungen, für spontane Kochmomente im WG-Zimmer oder einfach für jene Abende, an denen du nicht lange überlegen, sondern nur lecker essen willst. Es geht darum, deine Ernährung ohne Aufwand und große Ausgaben zu verbessern, Energie zu sparen und dein Budget zu schonen.

Bitte beachte: Auch wenn dieses Buch über 120 Rezepte enthält, ersetzt es keine professionelle medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung. Wenn du gesundheitliche Beschwerden hast oder grundlegende Umstellungen planst, wende dich bitte an eine qualifizierte Fachkraft.

Lass diese preisfreundlichen Rezepte zu treuen Begleitern deines Alltags werden. Sie zeigen, dass ausgewogenes Essen weder teuer noch aufwendig sein muss – und dass Kochen selbst im stressigsten Semester zu einem Moment der Freude werden kann. Viel Vergnügen beim Ausprobieren und Genießen!

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Einführung	7
Warum der Airfryer perfekt für Studenten ist	8
Die Basics: So funktioniert er	9
Budgetfreundlich kochen: Studententipps für clevere Vorräte	10
Sicherheit & Pflege: Länger Freude am Airfryer haben	12
So gelingt jedes Gericht: Kleine Airfryer-Tricks	13
Wie dieses Kochbuch aufgebaut ist	14
Ihr Airfryer – Ihr Studien-Held	15

Frühstück & schnelle Starts

Einfache Haferflocken-Ecken	16
"5-Minuten"-Käse-Toast-Türme	16
Airfryer-Rührei mit Gemüse	17
Baked Oats (Haferflocken-Kuchen im Glas)	17
Zimtschnecken-Rollen (Aus Fertigteig)	18
Überbackene Avocado-Hälften	18
Airfryer-Granola "to go"	19
Schnelle Pizza-Toast-Ecken	19
Gebackenes Ei im Weckglas	20
Airfryer-Bratpfel (Der warme Winter-Snack)	20
Mini-Frittata-Muffins	21
Süße Grießschnitten (Arme Ritter aus Grieß)	21
French Toast Sticks (Arme Ritter)	22
Herzhafte Quark-Bällchen	22
Frühstücks-Burrito (Der Crispy-Start)	23
Mini-Lachs-Törtchen (Der Budget-Genuss)	23
Der Ultimate Club-Toast	24
Airfryer-Croissants mit Füllung	24
Bananen-Pancakes (2-Zutaten-Wunder)	25
Schoko-Croissant-Auflauf (Reste-Verwertung)	25

Hähnchen & Geflügel

Knusprige "Falsche" Chicken Wings	26
Airfryer-Hähnchenbrust mit Käsekruste	26
Knusprige Hähnchen-Nuggets	27
Curry-Hähnchen-Spieße	27
Gefüllte Hähnchenröllchen	28

Hähnchen & Geflügel

Hähnchen-Fajita-Streifen	28
Knusprige Maishähnchen-Keulen	29
Hackfleisch-Frikadellen vom Geflügel	29
Knusprige Hähnchen-Streifen mit Cornflakes-Kruste	30
Geflügel-Bratwurst-Zwiebel-Mix	30
Hähnchen-Quesadillas	31
Gefüllte Hähnchen-Oberschenkel	31
Airfryer-Shawarma-Fleisch	32
Gebackene Hähnchen-Fleischkäse-Scheiben	32
Hähnchen-Gemüse-Frikassee-Basis	33
Chicken-Cheddar-Fajita-Röllchen	33
Selbstgemachte Chicken Wings	34
Crispy Chicken Burger	34

Fleisch & Hackfleisch

Hackfleisch-Bällchen "Swedish Style"	35
Mini-Schnitzel aus Schwein	35
Airfryer-Mettwurst/Bratwurst	36
Überbackene Wurst-Gulasch-Reste	36
Überbackene Hackfleisch-Nachos	37
Rindfleischstreifen mit Brokkoli	37
Bacon-Kartoffel-Päckchen	38
Mini-Frikadellen mit Kräuter-Quark-Füllung	38
Überbackener Leberkäse mit Spiegelei-Option	39
"American Style" Hot Dogs	39
Cordon Bleu Hack-Röllchen	40
Hackbraten-Muffins mit Bacon-Topping	40
Schnitzel-Streifen "Jäger-Art"	41
Gefüllte Teigtaschen (Pide-Style)	41
Bratwurst-Spieße im Blätterteig	42
Maultaschen mit Käse überbacken	42
Gebackene Frikadelle mit Käse-Kern	43
Bacon-Cheese-Toast	43
Bacon-Wrapped Dates	44
"Smashed Burger" Tacos	44

Fisch & Meeresfrüchte

Fischstäbchen-Upgrade	45
Knuspriges Lachsfilet	45
"Sattmacher"-Thunfisch-Patties	46
Garnelen-Spieße in Knoblauchbutter	46
Fisch-Päckchen "Provenzal"	47
Knuspriger Alaska-Seelachs (Backfisch-Style)	47
Fisch-Burger-Patties	48
Quesadilla mit Thunfisch & Bohnen	48
Seelachs-Nuggets	49
Schlemmer-Fisch-Brötchen (Nordsee-Vibes)	49

Veggie & Vegan Power

High-Protein Hüttenkäse-Nuggets	50
Gochujang-Blumenkohl-Wings (Korean Style)	50
Super-Knusprige Kichererbsen	51
Knusprige Tofu-Würfel mit Paprika	51
Gefüllte Paprika oder Zucchini (Vegetarisch)	52
Airfryer-Falafel	52
Würzige Kartoffel-Würfel mit Kräuterquark	53
Gebackene Champignons mit Knoblauch	53
Süßkartoffel-Hälften mit Kräuterquark	54
Herzhafte Bohnen-Burger-Patties	54
Überbackener Blumenkohl-Auflauf	55
"Reste"-Gemüse-Kroketten	55
Gebackene Zucchini-Schiffchen	56
Würziger gebackener Kohlrabi	56
Gefüllte Champignons	57
Halloumi-Fries mit Honig-Senf-Dip	57
Knusprige Rosenkohl-Kerne	58
Auberginen-Scheiben mit Parmesan-Kruste	58

Pasta, Reis & Körner

Knusprige Reis-Käse-Bomben	59
Überbackene Tortellini oder Gnocchi	59
Schnelles Airfryer-Chili mit Käsekruste	60
Crunchy Chili-Käse-Mac & Cheese Bites	60
Mini-Lasagne im Glas	61

Crispy Pesto-Gnocchi mit Parmesan-Crunch	61
Überbackener Käse-Couscous	62
Knusprige Polenta-Sticks	62
Überbackene Dosen-Ravioli	63
TikTok "Baked Feta Pasta"	63

Beilagen & Snacks

Die besten Airfryer-Pommes	64
Knusprige Karotten-Sticks	64
Süßkartoffel-Pommes	65
Schnelle Airfryer-Rösti	65
Airfryer Mozzarella-Sticks	66
Knusprige Brokkoli-Käse-Nuggets	66
Knusprige Ravioli- & Tortellini-Snacks	67
Ultimatives Brezel-Ei-Nest	67
Knuspriger grüner Spargel mit Parmesan-Kruste	68
Knusprige Kartoffel-Brokkoli-Puffer	68
Knusprige Parmesan-Brokkoli-Röschen	69
Käse-Laugen-Croutons	69
Goldgelbe Airfryer-Zwiebelringe	70
Warmer Honig-Feta mit Sesam-Kruste	70
Tofu-Popcorn mit Sticky-Sriracha-Glaze	71
Herzhaftes Schlemmer-Brötchen	71

Süßes & Desserts

Schnelle Mini-Käsekuchen	72
Fluffige Mini-Zitronen-Muffins	72
Schnelle süße Blätterteig-Taschen	73
Gebackene Hefeklöße (mit Vanillesoße)	73
Schnelle Energy Balls	74
Schnelle Airfryer-Donuts	74
Süße Zimt-Tortilla-Chips	75
Fudgy Airfryer-Brownies	75
Ein Wort des Dankes	76
Über die Autorin	77
Fazit	78

Einführung

Willkommen im Survival-Guide der Airfryer-Küche!

Liebe angehende Köche, Studienanfänger und alle, die wissen, dass ein gutes Essen manchmal die beste Lernpause ist!

Das Studentenleben ist spannend, chaotisch und oft ein echter Spagat zwischen Vorlesungen, Nebenjob, Lernmarathon und einem Budget, das sich regelmäßig unsichtbar macht. Man kommt abends müde nach Hause, öffnet den Kühlschrank – und findet dort gähnende Leere. Die Zeit ist knapp, der Hunger groß, der Geldbeutel dünn. Und die Lust, stundenlang zu kochen, ist schlicht nicht vorhanden.

Genau hier setzt dieses Buch an.

Der Airfryer hat sich längst zu einem kleinen Küchenwunder entwickelt: Er arbeitet effizient, benötigt kaum Öl und verwandelt einfache Zutaten in knusprige, aromatische Gerichte. Für Studierende – und alle, die schnell, günstig und gesund essen wollen – ist er jedoch weit mehr als ein Trendgerät. Er ist ein Alltagsretter, ein Zeitgewinn, ein Budgetschoner und manchmal sogar der stille Held stressiger Semesterwochen.

Dieses Kochbuch wurde entwickelt, um Ihnen zu zeigen, wie Sie mit minimalem Aufwand, wenig Geschirr und überschaubaren Kosten abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereiten können, die in unter 30 Minuten gelingen. Die Rezepte sind bewusst unkompliziert gehalten: ideal für kleine WG-Küchen, hektische Tage und Momente, in denen man einfach nur etwas Warmes, Gutes und Sättigendes braucht – ohne den Lieferdienst zu rufen und ohne zur Tiefkühlpizza zu greifen.

Ob knusprige Snacks für zwischendurch, sättigende Hauptgerichte nach einem langen Unitag oder leichte, gesunde Ideen für fokussierte Lernstunden – all diese Gerichte sollen Ihr Leben einfacher, leckerer und deutlich entspannter machen. Sie benötigen weder teure Spezialzutaten noch Profi-Utensilien. Der Airfryer übernimmt für Sie den Großteil der Arbeit.

Gleichzeitig richtet sich dieses Kochbuch an Studierende und alle, die ihre Ernährung unkompliziert verbessern möchten, ohne tief in die Tasche greifen zu müssen. Die Rezepte sind alltagstauglich, überraschend vielseitig und so gestaltet, dass sie Energie sparen, das Budget schonen und trotzdem voller Geschmack stecken.

Mit diesem Band erhalten Sie einen zuverlässigen Begleiter durch den Studienalltag – ein praktisches, leichtes und motivierendes Kochbuch, das zeigt, wie unkompliziert, kreativ und genussvoll Airfryer-Küche sein kann. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Lieblingsgerichte und genießen Sie die Freiheit, ohne Stress, Aufwand oder hohe Kosten frisch zu kochen.

Viel Freude beim Ausprobieren, Kosten und Genießen!

Ihre

Leonora Key

Warum der Airfryer perfekt für Studenten ist

Das Studentenleben gehört zu den aufregendsten, aber auch forderndsten Phasen überhaupt. Zwischen Vorlesungen, Praktika, Gruppenarbeiten, Prüfungsstress und spontanen Lerntreffs bleibt selten Zeit für ausgedehnte Kochsessions. Dazu kommen das typische **Studentenbudget**, **winzige WG-Küchen** und die allgegenwärtige Frage: Was esse ich heute eigentlich?

Genau hier tritt der Airfryer auf den Plan – und wird schnell zu weit mehr als einem Küchengerät. Für Studierende ist er ein **echter Lebensretter: schnell, energieeffizient, unkompliziert und erstaunlich vielseitig**. In diesem Kapitel erfahren Sie, warum der Airfryer Ihr wertvollster Begleiter durch lange Unitage und kurze Pausen wird.

Minimaler Aufwand, maximale Ersparnis: Geld und Stromkosten im Griff

Wer mit begrenztem Budget lebt, möchte sparen – bei Strom, bei Lebensmitteln, bei Zeit. Der Airfryer erfüllt alle drei Wünsche auf einmal.

Im Vergleich zum klassischen Backofen arbeitet er deutlich effizienter: Er heizt schneller auf, hält die Temperatur präziser und verbraucht weniger Energie. Das zeigt sich spürbar in den monatlichen Stromkosten, vor allem wenn man regelmäßig warm kocht.

Für Ihr Budget bedeutet das:

- ◆ **Geringere Stromkosten** selbst bei täglicher Nutzung
- ◆ **Keine Energieverschwendung** durch langes Vorheizen eines großen Ofens
- ◆ **Schnellere Zubereitung = weniger Stromverbrauch**
- ◆ Langfristige Kostenersparnis, die sich besonders in Studentenbudgets bemerkbar macht

Kurz: Der Airfryer ist nicht nur praktisch – er zahlt sich tatsächlich aus.

Die Schnellküche: In 20 Minuten zum Essen (ganz ohne Vorheizen)

Zeit ist für Studierende oft knapper als Geld. Zwischen Seminaren und Abgaben bleibt meist nur ein kleines Zeitfenster zum Essen. Genau dafür ist der Airfryer wie geschaffen.

Während ein Backofen erst einmal 10–15 Minuten vorheizen muss, **startet der Airfryer fast sofort**. Viele Gerichte sind in 10–20 Minuten fertig – perfekt für eine schnelle Lernpause, ein spontanes Abendessen nach einem langen Unitag oder für Nächte, in denen der Magen lauter knurrt als die Lerngruppe diskutiert.

Dank der zirkulierenden Heißluft müssen Sie kaum etwas wenden oder überwachen. Der Airfryer arbeitet quasi im **Autopilot-Modus**. Das bedeutet: kochen, während man noch die Folien für das nächste Seminar überfliegt oder die WG schnell aufräumt.

Der Airfryer macht den Schritt vom Fast Food hin zur schnellen, selbstgemachten Mahlzeit bemerkenswert leicht.

Der WG-Champion: Platzsparend, sauber und unkompliziert

Studenten-WGs und Wohnheimküchen haben ihren ganz eigenen Charme – und ihre ganz eigenen Herausforderungen. Kaum Abstellfläche, wenig Stauraum, gemeinsames Geschirr und natürlich der nie endende Abwasch.

Der Airfryer passt perfekt in diese Umgebung:

- ◆ **Kompakt:** braucht wenig Platz, ersetzt aber Toaster, Mini-Ofen und oft sogar eine Pfanne.
- ◆ **Wenig Geschirr:** Viele Gerichte benötigen nur eine Schüssel zum Mischen und den Airfryer-Korb.
- ◆ **Schnelle Reinigung:** Der Korb ist meist in weniger als einer Minute ausgespült.

◆ **Weniger Gerüche:** Im Vergleich zur Pfanne entsteht kaum Bratgeruch – ein Segen in Mehrpersonenhaushalten.

Kurz: Weniger Chaos, weniger Streit, weniger Abwasch – und trotzdem warmes, frisches Essen.

Gesünder essen – ohne Stress, ohne Ernährungspläne

Studierende wollen oft gesünder essen, aber der Alltag macht es schwer. Zwischen Mensa, Döner und Tiefkühlpizza siegt meist die Bequemlichkeit. Der Airfryer bietet eine unkomplizierte Alternative.

◆ **Fettreduzierte Zubereitung:** knusprig wie frittiert, aber mit nur einem Bruchteil des Öls.

◆ **Einfache Umsetzung:** Gemüse, mageres Fleisch, Tofu, Kartoffeln oder Wraps – alles gelingt praktisch automatisch.

◆ **Kein Expertenwissen nötig:** Selbst Kochanfänger spüren schnell, wie leicht sich ausgewogene Mahlzeiten zubereiten lassen.

Der Airfryer ist damit eine Brücke zwischen „Ich will gesund essen“ und „Ich habe keine Energie zum Kochen“.

Schnell, günstig, platzsparend, unkompliziert und deutlich gesünder als vieles, was man sonst im Uni-Alltag isst – der Airfryer erfüllt exakt die Anforderungen, die Studierende an ihre Küche haben. Er nimmt Stress aus der Essensplanung, schont das Budget, spart Zeit und sorgt dafür, dass trotz Lernstress und voller Tage warme, leckere und ausgewogene Mahlzeiten auf dem Tisch stehen.

Mit anderen Worten: Der Airfryer ist das perfekte Tool für ein entspanntes, gut versorgtes Studentenleben.

Die Basics: So funktioniert er

Willkommen in der Welt des Airfryers! Ihr Airfryer ist kein kompliziertes Hightech-Gerät, sondern ein einfacher Konvektionsofen im Miniaturformat. **Es ist einfacher, als es klingt.** Mit ein paar Tipps holen Sie das Maximum aus Ihrem Gerät heraus.

Die wichtigsten Funktionen

Moderne Airfryer haben oft verschiedene Programme: Frittieren, Backen, Grillen oder Vorheizen.

◆ **Frittieren/Knuspern:** Für Pommes, Nuggets oder Gemüse.

◆ **Backen:** Für Muffins oder kleine Kuchen.

◆ **Grillen/Braten:** Für Fleisch, Fisch oder Tofu.

Tipp: Voreingestellte Programme können als Orientierung dienen, aber meist folgen Sie einfach den **Rezeptangaben zu Temperatur und Zeit.**

Temperatur- und Zeitbereiche

Die meisten **Airfryer arbeiten zwischen 80 °C und 200 °C.** Die Kochzeit hängt vom Gericht ab:

◆ **Snacks & kleine Portionen:** 8–15 Minuten

◆ **Hauptgerichte:** 15–25 Minuten

◆ **Backwaren:** 20–30 Minuten

Faustregel: Höhere Temperaturen und kürzere Zeiten als im Backofen, dank intensiver Heißluftzirkulation.

Was eignet sich besonders gut?

Airfryer lieben Lebensmittel, die gleichmäßig garen und nicht zu groß sind:

◆ **Pommes, Gemüse, Chicken Wings, Fischfilets**

- ◆ **Gefrorene Produkte funktionieren hervorragend** (TK-Pizza, TK-Pommes).
- ◆ **Kleine Aufläufe oder Muffins in hitzefesten Formen.**

Was sollte man vermeiden?

- ◆ **Sehr flüssige Teige oder Suppen** – laufen durch.
- ◆ **Große Fleischstücke ohne Vorbereitung** – brauchen zu lange.
- ◆ **Stark paniertes oder klebriges Essen** – bleibt am Korb kleben.

Überfüllung: Korb maximal zu 70 % füllen, sonst wird das Essen matschig. **(Wichtigster Fehler!)**

Öl: Wieviel wirklich nötig ist

Der Airfryer ist kein Frittiergerät – ein paar Tropfen Öl genügen für knusprige Ergebnisse.

- ◆ **Zweck:** Öl sorgt für eine schöne Bräunung und Knusprigkeit.
- ◆ **Menge:** Für eine Portion Kartoffelspalten reicht oft ein Teelöffel oder ein paar Sprühstöße.
- ◆ **Tipp:** Öl und Gewürze vorher in einer Schüssel vermischen, dann in den Korb geben.

Die Kunst des „Schüttelns“ und „Wendens“

Ein kleiner Trick für gleichmäßige Knusprigkeit: **Zwischendurch den Korb schütteln oder das Essen wenden.**

- ◆ **Snacks:** Nach der Hälfte der Garzeit kurz schütteln.
- ◆ **Fleisch oder größere Stücke:** Einmal wenden, dann fertig garen.
- ◆ **Zwischenstopp-Automatik:** Beim Herausziehen des Korbs stoppt der Airfryer automatisch! Ein kurzer Schüttler – und weiter geht's, ohne Zeit neu einstellen zu müssen.

Mit diesen Basics sind Sie bestens vorbereitet. Sie wissen nun, wie Sie Zeit und Öl sparen, welche Lebensmittel ideal funktionieren und wie Sie das **beste Ergebnis erzielen – ohne Rätselraten oder Stress.** Jetzt steht dem ersten Gericht nichts mehr im Weg!

Budgetfreundlich kochen: Studententipps für clevere Vorräte

Geld sparen im Studium ist ein Muss – aber leckeres Essen muss trotzdem auf den Tisch. Wer clever plant und die richtigen Vorräte im Haus hat, **kann täglich sparen und trotzdem abwechslungsreich kochen.** Mit dem Airfryer wird jedes Gericht schnell, knusprig und budgetfreundlich.

Günstige Grundzutaten, die immer funktionieren

Vergessen Sie teure Spezialprodukte. Setzen Sie auf haltbare und erschwingliche Basics, die vielseitig einsetzbar sind:

Kategorie	Budget-Favoriten	Warum sie ideal sind
Garnitur/Basis	Kartoffeln, Reis, Nudeln	Günstig, lange haltbar, perfekt im Airfryer aufzuwärmen oder zu rösten
Hülsenfrüchte	Linsen, Kichererbsen, Bohnen (Dose)	Proteinreich, preiswert, Kichererbsen lassen sich schnell zu Snacks rösten
Eiweiß	Eier, Tofu, Geflügel (Aktionen)	Vielseitig, günstig, Proteinquelle für Hauptgerichte
Gemüse	Zwiebeln, Möhren, TK-Gemüse	Lange haltbar, TK-Gemüse wird im Airfryer knusprig und lecker

Tipp: Mit diesen Zutaten lassen sich Snacks, Aufläufe, Bowls und schnelle Gerichte variieren, ohne ständig einkaufen zu müssen.

Smarte Vorratshaltung in kleinen Küchen

WG-Küchen oder kleine Apartments haben oft wenig Platz. So nutzt du ihn clever:

- ◆ **5-Zutaten-Notfallplan:** Immer fünf Basiszutaten griffbereit halten (z. B. Nudeln, Eier, Dosentomaten, Zwiebeln, TK-Spinat). Damit zaubern Sie jederzeit ein schnelles Gericht.
- ◆ **Vertikal denken:** Stapelbare Boxen und Regal-Einsätze helfen, begrenzten Stauraum optimal zu nutzen.
- ◆ **Gewürze clever einsetzen:** Trockengewürze halten ewig und geben Geschmack, ohne dass frische Kräuter schnell verderben.

Tipp: Reste einfrieren spart Geld und reduziert Abfall – perfekt für die Airfryer-Küche.

Mit 5–7 Basics 20+ Gerichte kochen (Baukasten-Prinzip)

Wenige Zutaten, viele Kombinationen – so geht clevere Budget-Küche:

- ◆ **Basis-Kohlenhydrat:** Kartoffeln (Spalten, Puffer), Reis (vom Vortag), Nudeln (Reste).
- ◆ **Protein:** Tofu, Ei, Kichererbsen, Hähnchen.
- ◆ **Geschmack/Farbe:** Gemüse (TK oder saisonal).

Beispiel: Eine Tüte Kartoffeln kann an 5 Tagen zu:

- ◆ **Pommes**
- ◆ **Wedges**
- ◆ **Bratkartoffeln**
- ◆ **Salzkartoffeln vom Vortag (aufgeknuspert)**
- ◆ **Basis für ein Gericht mit Ei**

Abwechslung kommt über Gewürze, Kräuter und Dips!

Tipps für die Einkaufsplanung

- ◆ **Speiseplan erstellen:** 3–4 Hauptgerichte pro Woche planen – so kaufen Sie nur, was wirklich gebraucht wird.
- ◆ **Mengenrabatte nutzen:** Kaufen Sie Reis, Nudeln oder TK-Gemüse in größeren Packungen, WG-Mitbewohner können helfen, Kosten teilen.
- ◆ **Apps statt Zettel:** Einkaufslisten digital verwalten und Preise vergleichen.

Nie hungrig einkaufen! Impulskäufe vermeiden.

Saisonale Zutaten günstig nutzen

- ◆ **Saisonkalender checken:** Obst und Gemüse der Saison sind frischer, günstiger und leckerer.
- ◆ **Wochenmärkte kurz vor Schluss:** Reduzierte Produkte nutzen und direkt im Airfryer zubereiten.

No-Waste-Ideen (Reste clever nutzen)

- ◆ **Knuspriges Wiederbeleben:** Kalte Pizza, weiche Pommes, Nudelauflauf oder Toast vom Vortag werden im Airfryer in Minuten wieder knusprig.
- ◆ **Gemüse-Häcksler:** Karottenenden, Broccoli-Stiel oder andere Abschnitte klein schneiden, würzen, rösten – gesunder Snack oder Beilage.
- ◆ **Kreative Croutons:** Altes Brot in Würfel schneiden, mit Öl besprühen und im Airfryer knusprig rösten – perfekt für Suppen oder Salate.

Tipp: Plane Reste gezielt als nächste Mahlzeit – spart Geld, Zeit und reduziert Müll.

Mit diesen Strategien kochst du clever, günstig und abwechslungsreich, selbst mit kleiner Küche und kleinem Budget. Der Airfryer unterstützt dich dabei perfekt: **schnell, knusprig, vielseitig und nachhaltig**. So wird gesunde, leckere Alltagsküche kein Luxus, sondern Normalität.

Sicherheit & Pflege: Länger Freude am Airfryer haben

Ein sauberer Airfryer arbeitet effizienter, liefert bessere Ergebnisse und hält länger – besonders wichtig für das Studentenbudget. Dieses Kapitel zeigt dir, wie dein Küchenheld **sicher, sauber und langlebig bleibt**.

Reinigung in 2 Minuten: Studentenfreundlich

Aufwendiges Schrubben? Unnötig! Mit dieser Routine ist dein Airfryer schnell wieder einsatzbereit:

- ◆ **Abkühlen lassen:** 5–10 Minuten, bis Korb und Schublade handwarm sind.
- ◆ **Grob entfernen:** Essensreste mit Küchenpapier oder Lappen abwischen.
- ◆ **Schnellwäsche:** Korb und Schublade unter warmem Wasser mit etwas Spülmittel reinigen. Keine scheuernden Schwämme – Antihftbeschichtung schützen!
- ◆ **Trocknen:** Gut abtrocknen, bevor die Teile wieder eingesetzt werden.

Extra-Tipp: Viele Körbe und Schubladen sind spülmaschinenfest – Bedienungsanleitung prüfen.

⊘ Fehler vermeiden: Do's & Don'ts

Do's	Don'ts
Pausen einplanen: Gerät zwischen Garvorgängen abkühlen lassen	Metall verwenden: Keine Gabeln, Messer oder scharfen Gegenstände im Korb
Feuchtigkeit prüfen: Alle Teile trocken halten	Überfüllen: Luftzirkulation blockiert → Essen wird matschig (Wichtig!)
Kabel prüfen: Sicher platzieren	Auf harten Böden schrubben: Korb auf weicher Unterlage reinigen

Survival-Guide-Hinweis: Ein kurzer Check vor jedem Garvorgang spart Ärger – und Finger-Flashcards.

Umgang mit Rauch, Spritzern & Geruch

- ◆ **Rauchentwicklung:** Tropfendes Fett kann rauchen. Lösung: Ein passendes Stück Alufolie oder Backpapier unter den Korb legen – nicht über die Ränder hinausragen lassen.
- ◆ **Gerüche:** Bei stark gewürzten oder fischhaltigen Gerichten: kleine feuerfeste Schale mit Wasser + Schuss Essig 10 Minuten bei 180 °C laufen lassen. Neutralisiert Gerüche.
- ◆ **Spritzer/Reste:** Nach dem Abkühlen vorsichtig mit feuchtem Lappen abwischen. Stecker ziehen nicht vergessen!

Sicherheit geht vor

- ◆ **Stabile Oberfläche:** Airfryer immer auf hitzebeständige, stabile Unterlage stellen.
- ◆ **Abluft frei halten:** Lüftungsschlitze oben und hinten frei lassen, Abstand zur Wand einhalten.
- ◆ **Heiße Teile:** Außen wird heiß! Nur Griff und Bedienelemente anfassen. Vor Reinigung Stecker ziehen.

Extra-Tipp: Handschuhe oder ein Tuch unter den Korb legen – schützt vor Verbrennungen und macht die Reinigung einfacher.

Mit dieser Routine bleibt dein Airfryer **sicher, sauber und langlebig**. Du sparst Geld, Energie und Ärger – und kannst dich voll aufs Kochen konzentrieren: **schnell, knusprig und stressfrei**.

So gelingt jedes Gericht: Kleine Airfryer-Tricks

Im Airfryer zu kochen ist einfach, aber ein paar kleine Tricks entscheiden darüber, ob Ihr Gericht gut oder **perfekt knusprig** wird. Dieses Kapitel ist Ihr Turbo-Kurs in Sachen Knusprigkeit, Timing und Geschmack.

Knusprigkeits-Check: So wird alles goldbraun

Der Airfryer ist der Meister der Kruste. Manchmal wird das Essen aber nur weich oder blass. Hier sind die **wichtigsten Knusper-Regeln**:

◆ **Im Zweifel Platz lassen:** Wenn der Korb überfüllt ist (mehr als 70%), kann die Heißluft nicht zirkulieren. Das Essen dämpft, statt zu rösten. Arbeiten Sie lieber in zwei kleinen Chargen.

◆ **Die Stärke schütteln:** Schütteln oder wenden Sie das Gargut nach der Hälfte der Zeit (z. B. Pommes, Gemüse). Dies stellt sicher, dass alle Seiten die intensive Heißluft abbekommen.

◆ **Vorgaren für dicke Stücke:** Dickere Gemüsesorten oder große Fleischstücke kurz vorkochen oder dämpfen. Danach mit Öl besprühen und im Airfryer knusprig fertig garen. Das garantiert eine weiche Mitte und eine knusprige Außenseite!

◆ **Der Öl-Kick:** Der Ölfilm leitet die Hitze und sorgt für die goldbraune Farbe. Verwenden Sie ein Ölspray oder mischen Sie das Öl VOR dem Garen in einer Schüssel.

Timing-Tabelle & Turbo-Tipps

Die genauen Zeiten finden Sie in den Rezepten, aber diese Tabelle hilft Ihnen bei spontanen Gerichten:

Zutat (normale Größe)	Temperatur	Ungefähre Garzeit	Schütteln/Wenden
Gefrorene Pommes	200°C	12 – 18 Minuten	2x schütteln
Kartoffelspalten (frisch)	180°C	18 – 25 Minuten	1-2x schütteln
Tofu-Würfel (mariniert)	200°C	10 – 15 Minuten	1x schütteln
Tiefkühlgemüse (Brokkoli)	180°C	8 – 12 Minuten	1x schütteln

◆ **Reste-Hack:** Reste vom Abendessen im Airfryer aufwärmen – in 5–10 Minuten wieder knusprig und lecker. **Das ist schneller und besser als die Mikrowelle!**

◆ **Käse-Power:** Bestreuen Sie Aufläufe oder Tostadas erst 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit Käse – **so schmilzt er perfekt, ohne zu verbrennen.**

Die besten kleinen „Geschmack-Booster“

Die besten Aromen sind oft die günstigsten und einfachsten:

- ◆ **Der Zitronen-Kick:** Ein Spritzer Zitronensaft nach dem Garen über Gemüse oder Fisch sorgt für eine unglaubliche Frische.
- ◆ **Knoblauch und Zwiebeln (Pulver):** Verwenden Sie Pulver statt frischer Zwiebeln/Knoblauch, da diese im Airfryer leicht verbrennen. Pulver verteilt sich gleichmäßiger.
- ◆ **Essig-Geheimnis:** Ein Schuss Essig (Balsamico oder Apfelessig) zum Gemüse beim Mischen mit dem Öl macht das Aroma tiefer und karamellisiert es leicht.

SOS: Was tun, wenn es schiefgeht?

Problem	Ursache	Lösung
Zu weich/blass.	Zu wenig geschüttelt oder Korb überfüllt.	Schütteln Sie das Gargut, erhöhen Sie die Temperatur auf 200°C und garen Sie weitere 3-5 Minuten.
Zu trocken.	Zu lange oder zu heiß gegart.	Vor dem Servieren leicht mit Wasser (Sprühflasche!) oder Öl besprühen. Beim nächsten Mal die Zeit reduzieren.
Klebt fest.	Zu wenig Öl oder fehlende Antihaf-Beschichtung.	Sprühen Sie den Korb leicht mit Öl ein, bevor Sie die Zutat hineingeben. Lösen Sie die Reste vorsichtig mit einem Silikonspatel.

Wie dieses Kochbuch aufgebaut ist

Bevor wir starten, nehmen wir uns kurz Zeit, um die Struktur der Rezepte zu erklären. Dieses Kochbuch ist bewusst so gestaltet, dass du alle wichtigen Informationen – von der Garzeit bis zum Budget-Check – auf einen Blick erfassen kannst. So findest du selbst zwischen zwei Vorlesungen sofort das passende Gericht.

Die Rezept-Fakten im Überblick

Jedes Rezept beginnt mit einer kompakten Infoleiste, die dir hilft, das Gericht sofort einzuordnen:

- ◆ **Vorbereitung:** Die Zeit, die du für das Schnippeln und Vorbereiten brauchst.
- ◆ **Airfryer-Zeit:** Die reine Garzeit im Gerät.
- ◆ **Portionen:** Die Anzahl der Personen, für die das Rezept berechnet ist.
- ◆ **Budget-Level:** Zeigt dir sofort, wie budgetfreundlich das Gericht ist (z. B. Mittel oder Günstig).

Der Aufbau eines Rezeptblocks

Jeder Rezeptblock ist übersichtlich in die folgenden Abschnitte gegliedert:

- ◆ **Zutaten:** Eine klare Liste mit den benötigten Mengen. Viele Zutaten sind preiswert und einfach im Supermarkt zu finden.
- ◆ **Zubereitung:** Einfache, logische Schritte – von der Vorbereitung über das eigentliche Airfryen bis hin zum Fertig-Check. Hier wird genau erklärt, wann du schütteln musst oder woran du erkennst, dass das Essen gar ist.

◆ **Nährwerte:** Am Ende jedes Rezepts findest du die Angaben zu Kalorien, Protein, Fett und Kohlenhydraten pro Portion.

Die studentischen Hacks – Machen Sie das Beste daraus!

Unter jedem Rezept finden Sie mindestens einen dieser hilfreichen Hacks, die speziell für das Studentenleben entwickelt wurden:

Hack-Name	Erklärung und Zweck	Spart
Quick Swap (Schnelltausch)	Zeigt Ihnen, wie Sie eine Zutat blitzschnell ersetzen können (z.B. "Kein Brokkoli da? Nimm TK-Spinat!").	Zeit/Geld/Lust
Billiger machen	Zeigt Alternativen für teurere Zutaten oder wie Sie durch eigene Herstellung Kosten senken.	Geld
Meal-Prep-Tipp	Erklärt, wie das Gericht am besten vorbereitet werden kann, wie man eine doppelte Portion lagert oder wie man Reste am nächsten Tag im Airfryer wiederbelebt.	Zeit
WG-Tipp	Gibt Hinweise, wie das Gericht für mehrere Personen angepasst wird oder wie man Gerüche minimiert.	Nerven

Portionsanpassungen leicht gemacht

Alle Rezepte in diesem Buch sind primär auf 1 bis 2 Portionen ausgelegt.

◆ **Verdoppelung:** Für 4 Portionen können Sie die Zutatenmenge verdoppeln.

Wichtig: Die Garzeit verlängert sich dadurch oft nur um ca. 5–10 Minuten, und Sie müssen eventuell in zwei getrennten Chargen kochen, um den Airfryer nicht zu überfüllen.

◆ **Achtung bei Gewürzen:** Fangen Sie bei Gewürzen vorsichtig an, wenn Sie die Menge verdoppeln. Es ist leichter, nachzuwürzen, als zu viel Geschmack zu korrigieren.

Mit diesen Informationen sind Sie bestens vorbereitet. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken der **studentischen Airfryer-Küche!**

Ihr Airfryer – Ihr Studien-Held

Sie haben nun alle Strategien, Tricks und Basics im Griff. Bevor Sie den Airfryer das erste Mal anwerfen, denken Sie daran: **Ihr Airfryer ist nicht einfach nur ein Küchengerät.** Er ist Ihr unkomplizierter, zuverlässiger Helfer, der den Kochstress aus Ihrem Studienalltag nimmt.

Lassen Sie uns loslegen! Schlagen Sie die nächsten Seiten auf und entdecken Sie, wie leicht es ist, mit **minimalem Aufwand maximale Geschmackserfolge** zu erzielen.

Viel Spaß beim Entdecken, Ausprobieren und Genießen!



Einfache Haferflocken-Ecken

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 4–6 Ecken; **Budget-Level:** Sehr Gering

Zutaten

- 100 g Haferflocken (Fein oder Grob)
- 1 reife Banane (ca. 120 g, je reifer, desto süßer)
- 50 ml Milch (Kuhmilch, Hafermilch, Mandelmilch – was da ist)
- 1 EL Honig oder Ahornsirup (Optional, für mehr Süße)
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

Optional: 1 EL Rosinen, gehackte Nüsse oder Chiasamen

Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken, Milch, Zimt, Salz und optionale Zutaten (Honig/Sirup etc.) hinzufügen und alles gut verrühren.
2. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Eine kleine, geeignete Form mit Backpapier auslegen oder die Masse direkt auf zugeschnittenem Backpapier zu einem dicken Rechteck formen.
3. Die Masse gleichmäßig andrücken und im Airfryer bei 180 °C für 10–12 Minuten backen.
4. Das Gericht ist fertig, wenn die Oberfläche goldbraun und fest ist. Vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Mischen Sie kleine Schokostücke (Reste von Schokoriegeln) oder Kokosraspeln in die Masse.
- Keine Banane zur Hand? Verwenden Sie stattdessen 80 g ungesüßtes Apfelmus oder 2 EL Erdnussbutter.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 180 kcal;
Protein: 5 g; Fett: 3 g; Kohlenhydrate: 32 g



"5-Minuten"-Käse-Toast-Türme

Vorbereitung: 3 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–6 Min.;
Portionen: 2 Türme; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot (Vollkorn oder Weiß)
- 4 Scheiben Scheibenkäse (z.B. Gouda, Edamer)
- 2 Scheiben Schinken oder Putenbrust (oder Veggie-Schinken-Alternative)
- 1 TL Senf oder Butter (zum Bestreichen)

Optional: 1 Prise Oregano oder getrocknete Kräuter

Zubereitung

1. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Toastscheiben mit Senf oder Butter bestreichen.
2. Auf jede bestrichene Scheibe Toast Käse, Schinken, dann wieder Käse legen. Mit der zweiten Toastscheibe abdecken (Türme bauen).
3. Die Außenseiten der Sandwiches leicht mit Butter oder Senf bestreichen – dies sorgt für die goldbraune Oberfläche!
4. Die Sandwiches vorsichtig in den Korb legen. Bei 200 °C für 5–6 Minuten backen.
5. Servieren, sobald der Käse geschmolzen und der Toast goldbraun ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Verwenden Sie verschiedene Käsereste – je älter der Käse, desto intensiver der Geschmack.
- Ersetzen Sie Schinken durch Tomatenscheiben und bestreuen Sie die Käseschicht vor dem Backen mit Oregano.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal;
Protein: 25 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 25 g



Airfryer-Rührei mit Gemüse

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Bowl; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2–3 Eier (je nach Hunger)
- 2 EL Milch oder Wasser
- 1 Handvoll geschnittenes Gemüse (z.B. Zwiebeln, Paprika, Champignons – Reste eignen sich gut)
- 1 EL Käse (Gouda, Emmentaler oder Feta, gewürfelt)
- ½ TL Öl oder Butter (zum Einfetten)
- Salz, Pfeffer, Kräuter (z.B. Schnittlauch)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Eier mit Milch/Wasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Kleine, hitzebeständige Form gut einfetten (z.B. mit Öl).
3. Geschnittenes Gemüse (optional kurz vorgaren) in die Form geben und die Ei-Mischung darüber gießen. Mit Käse bestreuen.
4. Die Form vorsichtig in den Korb stellen. Bei 180 °C für 8–10 Minuten garen.
5. Fertig-Check: Das Rührei ist fertig, wenn die Mitte fest ist. Heiß servieren, optional mit frischen Kräutern.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Kaufen Sie gefrorenes "Suppengrün" oder "Pfannengemüse" – das ist günstig und Sie haben immer Gemüse vorrätig.
- Wenn Sie es luftiger mögen, verwenden Sie etwas mehr Milch. Für eine festere Konsistenz etwas mehr Käse.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 250 kcal;
 Protein: 20 g; Fett: 17 g; Kohlenhydrate: 4 g



Baked Oats (Haferflocken-Kuchen im Glas)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Glas; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 40 g Haferflocken (z.B. zart)
- 100 ml Milch (Pflanzen- oder Kuhmilch)
- ½ reife Banane (oder 40 g Apfelmus)
- 1 TL Chiasamen (optional, für Protein/Sättigung)
- 1 TL Süße (Honig/Sirup/Zucker)
- ½ TL Backpulver

Optional: 1 TL Kakaopulver, Beeren, Schokodrops

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Banane (oder Apfelmus) zerdrücken. Alle restlichen Zutaten (Haferflocken, Milch, Süße, Backpulver und Zusätze) hinzufügen und gut verrühren (optional kurz mixen).
2. Die Masse in ein kleines, hitzebeständiges Glas oder eine Keramikschale (ca. 200–250 ml) füllen. Achtung: Das Glas sollte nur zu ¾ gefüllt sein, da der Kuchen aufgeht.
3. Das Glas vorsichtig in den Airfryer-Korb stellen. Bei 180 °C für 12–15 Minuten backen.
4. Der Baked Oat ist fertig, wenn die Oberfläche goldbraun und in der Mitte fest ist (machen Sie den Stäbchentest).

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Ersetzen Sie die Banane durch Apfelmus und fügen Sie 1 TL Kakaopulver hinzu, um einen Schokoladen-Kuchen zu erhalten.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal;
 Protein: 9 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 45 g



Zimtschnecken-Rollen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 4–6 Rollen; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 Rolle fertiger Blätterteig oder Pizzateig (aus dem Kühlregal)
- 2 EL Butter oder Margarine (weich)
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt

Für das Topping (Optional): 2 EL Puderzucker, 1 EL Milch oder Wasser

Zubereitung

1. Airfryer auf 170 °C vorheizen. Blätterteig/Pizzateig ausrollen.
2. Weiche Butter/Margarine gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Zucker und Zimt mischen und die Mischung großzügig auf der Butter verteilen.
3. Den Teig von der langen Seite her fest zusammenrollen. Die Rolle mit einem scharfen Messer in 4–6 gleichmäßige Stücke (Schnecken) schneiden.
4. Die Zimtschnecken in den Korb legen (achten Sie darauf, dass sie sich nicht berühren). Bei 170 °C für 10–12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Währenddessen Puderzucker und Flüssigkeit zu einem Guss verrühren und die noch warmen Schnecken damit beträufeln.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn Blätterteig zu teuer ist, funktioniert dieser Trick auch hervorragend mit dem oft günstigeren fertigen Pizzateig aus dem Kühlregal.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal;
 Protein: 4 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 25 g



Überbackene Avocado-Hälften

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2 Hälften; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot (Vollkorn oder Weiß)
- 4 Scheiben Scheibenkäse (z.B. Gouda, Edamer)
- 2 Scheiben Schinken oder Putenbrust (oder Veggie-Schinken-Alternative)
- 1 TL Senf oder Butter (zum Bestreichen)

Optional: 1 Prise Oregano oder getrocknete Kräuter

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen.
2. Den Kernbereich etwas aushöhlen (um Platz für das Ei zu schaffen). Die Hälften mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Vorsichtig ein kleines Ei (oder die Hälfte eines großen Eis) in die Mulde füllen. Mit Käse und optional Chiliflocken bestreuen.
4. Die Hälften vorsichtig in den Korb stellen und bei 180 °C garen. Backzeit-Check: 8 Minuten für flüssiges Eigelb (Spiegelei-Effekt), 10 Minuten für festes Eigelb.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Um zu verhindern, dass die Avocado im Korb umkippt, können Sie die Hälften in Aluminiumfolie wickeln, die eine stabile Basis bildet.
- Die ausgehöhlten Avocado-Reste mit etwas Zitronensaft vermischen und als Dip zum getoasteten Brot servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal;
 Protein: 12 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 7 g



Airfryer-Granola "to go"

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–15 Min.;
Portionen: 4–5; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 100 g Haferflocken (grob)
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Öl (z.B. Kokosöl oder Sonnenblumenöl)
- 1 EL Wasser
- 1 TL Zimt
- Eine Prise Salz
- 3 EL Nüsse/Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, gehackte Erdnüsse – Reste verwenden!)

Zubereitung

1. Airfryer auf 160 °C vorheizen. Flüssige Zutaten (Honig, Öl, Wasser, Zimt) mischen. Haferflocken und Nüsse/Samen hinzufügen und alles gut verrühren, bis jede Haferflocke gleichmäßig benetzt ist.
2. Ein Stück Backpapier in den Korb legen (**Achtung:** Es darf nicht an die Heizelemente kommen!). Die Granola-Mischung dünn und gleichmäßig auf dem Papier verteilen.
3. Bei 160 °C für 10–15 Minuten backen. Wichtig: Nach ca. 5 Minuten die Granola einmal vorsichtig umrühren, um ein gleichmäßiges Rösten zu garantieren.
4. Die Granola ist fertig, wenn sie goldbraun und duftend ist. Sie wird erst beim Abkühlen richtig knusprig. Vollständig abkühlen lassen, dann in Gläser oder Dosen abfüllen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Nach dem Abkühlen Rosinen, getrocknete Cranberrys oder kleine Schokodrops hinzufügen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 220 kcal;
 Protein: 5 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 32 g



Schnelle Pizza-Toast-Ecken

Vorbereitung: 4 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;
Portionen: 4 Ecken; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL passierte Tomaten (oder Ketchup, falls nichts anderes da ist)
- 2 EL geriebener Käse (Gouda, Mozzarella oder Reste)
- 2 Scheiben Salami, Kochschinken oder Pilze (klein geschnitten)
- 1 Prise Oregano und Salz

Zubereitung

1. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Passierte Tomaten dünn auf die Toastscheiben verteilen. Mit Salz und Oregano würzen. (Optional: Toast vorher kurz toasten).
2. Den Toast mit kleingeschnittenen Salami-/Schinkenstücken oder Pilzen belegen. Großzügig mit dem Käse bestreuen.
3. Die Pizzatoasts vorsichtig in den Korb legen. Bei 200 °C für 5–7 Minuten backen.
4. Servieren, sobald der Käse goldbraun geschmolzen und der Toast knusprig ist.

Optional: diagonal schneiden und sofort servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Nutzen Sie Reste von Aufschnitt, Salami, oder Gemüse aus dem Kühlschrank. Hauptsache, es ist kleingeschnitten.
- Wenn keine passierten Tomaten da sind, funktioniert Ketchup auch als Basis. Alternativ geht Tomatenmark, mit etwas Wasser verdünnt.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 220 kcal;
 Protein: 12 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 20 g



Gebackenes Ei im Weckglas

Vorbereitung: 4Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–13 Min.;

Portionen: 1 Glas; **Budget-Level:** Sehr Gering

Zutaten

- 2 Eier
- 1 EL Milch oder Sahne (optional, für Cremigkeit)
- 1 TL Butter oder Öl (zum Einfetten)
- 2 EL Füllung (z.B. Käsewürfel, kleingeschnittener Schinken oder TK-Gemüse)
- Salz, Pfeffer, Kräuter (z.B. Schnittlauch)
- 1 hitzebeständiges Glas oder eine kleine Keramikform (ca. 150–200 ml)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Das Glas/die hitzebeständige Form gründlich einfetten.
2. Die Füllung (Schinken, Käse etc.) auf den Boden der Form geben. Eier, Milch/Sahne, Salz und Pfeffer in einer separaten Schüssel verquirlen und die Mischung über die Füllung in das Glas gießen.
3. Das Glas vorsichtig in den Airfryer-Korb stellen. Bei 180 °C für 10–13 Minuten backen.
4. Die Backzeit variiert: 10 Minuten für weiches Eigelb, 13 Minuten für festes Ei. Das heiße Glas vorsichtig entnehmen und optional mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- **Das richtige Glas:** Verwenden Sie unbedingt hitzebeständige Gläser (z.B. Weck-Gläser oder kleine Einmachgläser ohne Gummidichtung). Wichtig: Kein Glas direkt vom Kühlschrank in den heißen AF stellen (Temperaturschock vermeiden).

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 200 kcal; Protein: 15 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 2 g



Airfryer-Bratapfel

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–15 Min.;

Portionen: 1 Apfel; **Budget-Level:** Sehr Gering

Zutaten

- 1 großer Apfel (z.B. Boskoop, Elstar oder Braeburn)
- 2 EL Füllung (z.B. Rosinen, Nüsse, Haferflocken, Marzipan-Reste)
- 1 TL Honig, Ahornsirup oder brauner Zucker
- ½ TL Zimt

Optional: 1 TL Butter

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Apfel waschen und das Kerngehäuse vorsichtig entfernen. Achtung: Den Boden des Apfels nicht durchstechen!
2. Füllung (Rosinen, Nüsse, Haferflocken) mit Zimt und Honig/Zucker mischen. Die Apfel-Mulde damit füllen. Optional ein kleines Stück Butter obenauf setzen.
3. Den gefüllten Apfel direkt in den Airfryer-Korb stellen. Bei 180 °C für 15–20 Minuten backen.
4. Der Apfel ist fertig, wenn die Schale leicht schrumpft und das Fruchtfleisch weich ist. Vorsichtig herausnehmen (sehr heiß!) und warm servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn Sie keine Nüsse haben, verwenden Sie alte Brotkrümel oder Haferflocken gemischt mit etwas Wasser, Zucker und Zimt.
- Statt Rosinen und Zimt, füllen Sie den Apfel mit einem Stück Schokoladenriegel-Rest und etwas Kakaopulver.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 180 kcal; Protein: 2 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 35 g



Mini-Frittata-Muffins

Vorbereitung: 7 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 4–6 Muffins; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 4 Eier
- 3 EL Milch oder Sahne
- 1 Handvoll klein geschnittenes Gemüse (z.B. Zwiebeln, Spinat, Paprika, TK-Gemüse-Mix)
- 2 EL geriebener Käse (z.B. Gouda, Feta oder Reste)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss (optional)
- 4–6 Silikon-Muffin-Förmchen (AF-geeignet)

Zubereitung

1. Airfryer auf 160 °C vorheizen. Flüssige Zutaten (Honig, Öl, Wasser, Zimt) mischen. Haferflocken und Nüsse/Samen hinzufügen und alles gut verrühren, bis jede Haferflocke gleichmäßig benetzt ist.
2. Ein Stück Backpapier in den Korb legen (**Achtung:** Es darf nicht an die Heizelemente kommen!). Die Granola-Mischung dünn und gleichmäßig auf dem Papier verteilen.
3. Bei 160 °C für 10–15 Minuten backen. Wichtig: Nach ca. 5 Minuten die Granola einmal vorsichtig umrühren, um ein gleichmäßiges Rösten zu garantieren.
4. Die Granola ist fertig, wenn sie goldbraun und duftend ist. Sie wird erst beim Abkühlen richtig knusprig. Vollständig abkühlen lassen, dann in Gläser oder Dosen abfüllen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Nach dem Abkühlen Rosinen, getrocknete Cranberrys oder kleine Schokodrops hinzufügen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 220 kcal;
 Protein: 5 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 32 g



Süße Grießschnitten

Vorbereitung: 15 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 4 Scheiben; **Budget-Level:** Sehr Gering

Zutaten

- 250 ml Milch (oder Wasser/Pflanzendrink)
- 40 g Hartweizengrieß
- 1 EL Zucker (oder Süßstoff)
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (zum Panieren)
- 2 EL Paniermehl oder Semmelbrösel
- 1 TL Öl oder Butter (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Milch, Zucker und Salz aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Den Brei auf einen Teller streichen (ca. 1–2 cm dick) und komplett abkühlen lassen (Tipp: 15 Minuten im Eisfach).
2. Den festen Grießbrei in ca. 4 Rechtecke schneiden. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Ei in einem Teller verquirlen, Paniermehl in einen zweiten Teller geben. Die Grießschnitten zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden.
4. Die Grießschnitten mit Öl/Butter besprühen oder bestreichen. Im Airfryer bei 180 °C für 8–10 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Heiß mit Zimt und Zucker oder Marmelade servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Ideal zur Resteverwertung von Grießbrei vom Vortag!
- Verwenden Sie Fertig-Grießbrei aus dem Kühlregal, um den ersten Kochschritt zu sparen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 150 kcal;
 Protein: 6 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 22 g



French Toast Sticks

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;

Portionen: 4 Sticks; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Scheiben Toastbrot oder altes Weißbrot (vom Vortag)
- 1 Ei
- 3 EL Milch (oder Pflanzenmilch)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Zimt
- 1 TL Butter oder Öl (zum Besprühen/Einfetten)

Zum Servieren: Puderzucker oder Marmelade

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Toastscheiben halbieren, sodass vier längliche Sticks entstehen.
2. Ei, Milch, Zucker und Zimt in einer Schale verquirlen. Die Sticks nur kurz in die Mischung legen, bis sie leicht benetzt sind (Achtung: Nicht matschig werden lassen!).
3. Die Sticks im leicht eingefetteten Korb verteilen. Bei 180 °C für 6–8 Minuten backen. Nach ca. 4 Minuten (Hälfte der Zeit) wenden, um sie gleichmäßig knusprig zu bekommen.
4. Mit Puderzucker bestreuen oder in Marmelade/Ahornsirup dippen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Verwenden Sie altes, leicht angetrocknetes Brot (Toast, Brioche, Semmeln). Es saugt die Ei-Mischung gut auf, bleibt aber im AF stabil.
- Bereiten Sie die Sticks im Voraus zu und frieren Sie sie unpaniert ein. Bei Bedarf können Sie sie direkt gefroren backen (Kochzeit dann ca. 10–12 Minuten).

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 200 kcal; Protein: 8 g; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 26 g



Herzhafte Quark-Bällchen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 8–10 Bällchen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Magerquark (oder Speisequark, 20% Fett)
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Mehl (oder Vollkornmehl)
- 2 EL Schnittlauchröllchen oder Frühlingszwiebeln (fein geschnitten)
- 2 EL geriebener Käse (optional)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Quark, Ei, Mehl, Käse, Schnittlauch (oder Frühlingszwiebeln) und alle Gewürze (Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver) in einer Schüssel gut verrühren, bis eine leicht zähe Masse entsteht.
2. Hände leicht bemehlen oder befeuchten. Mit einem Löffel kleine Portionen abstechen und zu runden Bällchen (ca. 3–4 cm) formen.
3. Die Bällchen in den Korb legen (nicht berühren lassen!). Optional leicht mit Öl besprühen. Bei 180 °C für 10–12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit den Korb schütteln oder die Bällchen wenden.
4. Warm mit einem Dip oder kalt als Snack genießen, sobald sie goldbraun sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Ist die Masse zu klebrig, fügen Sie einen weiteren Esslöffel Mehl hinzu. Alternativ können Sie sie für 5 Minuten im Kühlschrank kühlen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 200 kcal; Protein: 25 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 10 g



Frühstücks-Burrito

Vorbereitung: 7 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;
Portionen: 1 Burrito; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große Tortilla (oder Weizenfladen)
- 1–2 Rührei (siehe Rezept 3, oder fertig gebraten)
- 2 EL Füllung (z.B. gekochte Bohnen, kleingeschnittene Wurst-Reste, Paprika)
- 1 EL geriebener Käse

Optional: Salsa, Sriracha oder Ketchup

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Bereiten Sie das Rührei zu (in der Pfanne oder im AF) und mischen Sie es mit der Füllung (Bohnen, Wurst etc.). Die Ei-Mischung mittig auf der Tortilla verteilen. Mit Käse und optional Salsa belegen.
2. Den Burrito fest falten: Zuerst die beiden kurzen Seiten nach innen klappen, dann die untere lange Seite fest über die Füllung schlagen und eng zur Oberseite hin aufrollen.
3. Den Burrito mit der Naht nach unten vorsichtig in den Korb legen (optional leicht mit Öl besprühen). Bei 180 °C für 5–7 Minuten backen.
4. Servieren, sobald der Burrito goldbraun und außen knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Dieser Burrito ist perfekt, um Reste vom Abendessen zu verwerten: Reis, Hackfleisch, Bohnen oder gekochte Kartoffeln.
- Bereiten Sie die Füllung (Ei-Gemüse-Mix) am Sonntag vor. Montags müssen Sie nur noch rollen und backen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal;
 Protein: 20 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 35 g



Mini-Lachs-Törtchen

Vorbereitung: 7 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;
Portionen: 4 Törtchen; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 4 Scheiben Toastbrot (Vollkorn oder Weiß)
- 100 g Frischkäse (oder Magerquark mit Kräutern)
- 50 g Räucherlachs (oder 1 Dose Thunfisch/Makrele)
- 1 EL Schnittlauchröllchen oder Dill
- 1 TL Butter oder Öl (zum Einfetten)
- Salz, Pfeffer
- 4 Mulden einer Muffinform (oder Silikonform)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Toastscheiben flach rollen (optional Ränder abschneiden) und mit Öl/Butter bestreichen. Die Scheiben vorsichtig in die Muffinform-Mulden drücken (um Schalen zu bilden).
2. Die Toastschalen bei 180 °C für 3–4 Minuten vorbacken, bis sie leicht fest und knusprig sind.
3. Frischkäse, Schnittlauch/Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Die vorgebackenen, knusprigen Schalen mit dieser Masse füllen.
4. Die gefüllten Törtchen zurück in den Airfryer stellen und weitere 3–4 Minuten backen, bis der Käse warm ist. Nach dem Backen sofort mit Lachs oder Thunfisch-Creme belegen und servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Mischen Sie Magerquark (sehr günstig) mit Mayonnaise und Kräutern, um einen herzhaften Dip anstelle von Frischkäse zu erhalten.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 170 kcal;
 Protein: 12 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 8 g



Der Ultimate Club-Toast

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;
Portionen: 1 Sandwich; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 3 Scheiben Toastbrot (Vollkorn für mehr Sättigung)
- 2 Scheiben Käse (z.B. Gouda, Cheddar)
- 2 Scheiben Schinken oder Putenbrust
- 1 EL Mayonnaise oder Joghurt-Dressing
- 1 kleines Salatblatt und 1 Scheibe Tomate (optional)
- ½ TL Butter (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. (Optional: Die drei Toastscheiben leicht toasten.)
2. Bauen Sie den Toast wie folgt auf:
3. **Ebene 1** (unterste): Toast mit Mayonnaise, Schinken und Käse belegen.
4. **Ebene 2** (mittlere): Nächste Toastscheibe auflegen, mit Salat und Tomate belegen.
5. **Ebene 3** (oberste): Dritte Toastscheibe auflegen und die Außenseiten leicht mit Butter bestreichen.
6. Den Club-Toast vorsichtig in den Korb legen (optional mit Zahnstochern fixieren). Bei 180 °C für 5–7 Minuten backen.
7. Servieren, sobald der Käse geschmolzen und der Toast goldbraun ist. Diagonal halbieren und sofort servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Fügen Sie eine dünne Schicht Rührei-Reste oder gebratenen Bacon (wenn im Budget) auf der mittleren Ebene hinzu.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 450 kcal; Protein: 28 g; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 30 g



Airfryer-Croissants mit Füllung

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 4–6 Croissants; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 Rolle fertiger Croissant- oder Blätterteig (aus dem Kühlregal)
 - 2–3 EL Füllung (z.B. Nutella, Marmelade, Schokostücke, Käse)
 - 1 TL Ei oder Milch (zum Bestreichen)
- Optional:** Puderzucker oder Zimt-Zucker

Zubereitung

1. Airfryer auf 170 °C vorheizen. Den Teig ausrollen und an den Linien in Dreiecke trennen.
2. Einen kleinen Löffel der Füllung (z.B. Nutella oder Marmelade) an das breitere Ende jedes Dreiecks geben. Den Teig fest aufrollen und die Enden leicht zu einer Halbmondform biegen.
3. **Airfryen (Wichtig!):** Die Croissants vorsichtig in den Korb legen (genug Abstand lassen, da sie aufgehen!). Optional mit Ei oder Milch bestreichen. Bei 170 °C für 8–10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Optional mit Puderzucker bestreuen, solange sie noch warm sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Kaufen Sie fertigen Blätterteig (Blätterteig aus dem Rechteck), der oft günstiger ist als spezieller Croissant-Teig. Schneiden Sie ihn dann selbst in Dreiecke.
- Füllen Sie die Croissants mit Frischkäse und einer Scheibe Kochschinken für eine schnelle herzhaftere Frühstücks-Variante.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 210 kcal; Protein: 4 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 18 g



Bananen-Pancakes

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 4–5 Pancakes; **Budget-Level:** Sehr Gering

Zutaten

- 1 reife Banane
- 2 Eier (Größe M)
- **Optional:** ½ TL Zimt, 1 TL Mehl (für mehr Stabilität)
- **Zum Servieren:** Ahornsirup, Joghurt oder Beeren

Zubereitung

1. Airfryer auf 170 °C vorheizen. Die reife Banane fein zerdrücken (Achtung: Keine großen Stücke lassen!).
2. Eier hinzufügen, gut verquirlen (optional mit Zimt und/oder 1 TL Mehl für dickere Pancakes). Eine kleine, geeignete Form (z.B. Silikon-Förmchen) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
3. Den Teig esslöffelweise in der Form verteilen (kleine, runde Pancakes) und bei 170 °C für 8–10 Minuten backen.
4. Die Pancakes sind fertig, wenn die Mitte fest ist. Vorsichtig mit einem Pfannenwender herausnehmen und servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Je reifer die Banane, desto süßer und weniger Mehl benötigen Sie. Kaufen Sie die Bananen, die schon braune Flecken haben – die sind oft günstiger.
- Da dieser Teig sehr flüssig ist, ist die Zubereitung in Silikon-Muffin-Förmchen am einfachsten.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 150 kcal;
 Protein: 7 g; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 20 g



Schoko-Croissant-Auflauf

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Bowl; **Budget-Level:** Sehr Gering

Zutaten

- 1–2 alte Croissants oder Toastscheiben (vom Vortag)
- 100 ml Milch (oder Sahne-Reste)
- 1 Ei
- 1 EL Zucker (oder Vanillezucker)
- ½ TL Zimt
- 2 EL Schokostücke (oder Kakao/Nutella-Reste)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Airfryer auf 170 °C vorheizen. Croissants oder Toastscheiben in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Ei, Milch, Zucker, Zimt und Salz verquirlen.
2. Die Croissant-Stücke in die Ei-Milch-Mischung geben und gut einweichen lassen (ca. 2 Minuten). Die Masse in eine kleine, geeignete Form füllen. Schokostücke oder Nutella-Reste darüber verteilen.
3. Die Form vorsichtig in den Korb stellen. Bei 170 °C für 15–18 Minuten backen.
4. Der Auflauf ist fertig, wenn er goldbraun und in der Mitte fest ist. Lassen Sie ihn kurz abkühlen, bevor Sie ihn servieren (optional mit Puderzucker).

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Verwenden Sie Kakaopulver statt teurer Schokodrops. Sie können es direkt in die Ei-Milch-Mischung geben.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal;
 Protein: 10 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 35 g



Knusprige "Falsche" Chicken Wings

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 20–25 Min.;
Portionen: 4 Stücke; **Budget-Level:** Gering/Mittel

Zutaten

- 4 Hähnchenunterkeulen (Chicken Drumsticks)
- 1 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL Cayennepfeffer (für Schärfe)

Optional: 1 TL Backpulver (für extra Knusper)

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Haut der Keulen gründlich trocken tupfen (entscheidend für die Knusprigkeit!). Öl, Paprika, Knoblauchpulver, Salz, Cayennepfeffer und optional Backpulver mischen. Die Keulen großzügig damit einreiben.
2. Die Keulen in den Korb legen, sodass sie sich möglichst nicht berühren (für optimale Zirkulation). Bei 190 °C für 20–25 Minuten garen.
3. Nach ca. 12 Minuten die Keulen einmal wenden.
4. Die Keulen sind fertig, wenn das Fleisch durchgegart ist (Innenkerntemperatur 75 °C) und die Haut tief goldbraun und extrem knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Geben Sie 1 TL Backpulver (kein Natron!) zur Gewürzmischung. Es verändert den pH-Wert der Haut und macht sie besonders knusprig.
- Für eine schnelle, klebrige Glasur bestreichen Sie die Keulen in den letzten 5 Minuten mit einer Mischung aus Ketchup und Honig.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300 kcal;
 Protein: 35 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 2 g



Airfryer-Hähnchenbrust mit Käsekruste

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1–2 Filets; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1–2 Hähnchenbrustfilets (ca. 150–180 g pro Stück)
- 1 EL Öl
- ½ TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 EL Frischkäse (oder Quark)
- 2 EL geriebener Käse (z.B. Parmesan oder Gouda)
- 1 TL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, flach klopfen (ca. 2 cm dick). Mit Öl einreiben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Frischkäse/Quark mit geriebenem Käse und Kräutern mischen.
3. Die gewürzten Filets in den Korb legen und zuerst 8 Minuten bei 180 °C backen. Danach herausnehmen, die Käse-Frischkäse-Masse auf den Filets verteilen (Kruste) und weitere 4–7 Minuten backen.
4. Das Fleisch ist fertig, wenn der Käse goldbraun ist und das Fleisch durchgegart ist (Kerntemperatur 75 °C).

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Klopfen Sie die Filets flach, um eine gleichmäßige Dicke zu gewährleisten.
- Nutzen Sie günstigen Schmelzkäse oder Cheddar-Reste für die Kruste. Eine Mischung mit Quark/Frischkäse streckt die teureren Zutaten.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 320 kcal;
 Protein: 45 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 2 g



Knusprige Hähnchen-Nuggets

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 10–12 Nuggets; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilet (in 10–12 Stücke geschnitten)
- 1 Ei (verquirlt)
- 3 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl (Semmelbrösel)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver (in die Panade)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Hähnchenfilet in mundgerechte Nuggets schneiden und trocken tupfen.
2. Drei Teller vorbereiten: 1. Mehl, 2. Verquirltes Ei, 3. Paniermehl (mit Salz, Pfeffer, Paprika). Die Nuggets nacheinander panieren: Mehl (abklopfen) Ei Panade (fest andrücken!).
3. Die panierten Nuggets in den Korb legen und mit Öl besprühen/bestreichen (für die Knusprigkeit). Bei 200 °C für 10–12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit (5–6 Minuten) den Korb schütteln oder die Nuggets wenden.
4. Servieren, sobald die Panade goldbraun und knusprig ist und das Innere durchgegart.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Mischen Sie die Hälfte des Paniermehls durch Cornflakes (leicht zerdrückt) oder Haferflocken für einen extra Crunch.
- Machen Sie einen schnellen Dip aus Ketchup und Joghurt-Resten anstatt teure Fertigsaucen zu kaufen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal;
 Protein: 30 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 18 g



Curry-Hähnchen-Spieße

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–14 Min.;
Portionen: 4 Spieße; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilet (in Würfel geschnitten)
- 1 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Knoblauchpulver (oder 1 Knoblauchzehe, gehackt)
- 1 EL Joghurt oder Kokosmilch (optional)
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 4 Holz- oder Metallspieße (Holzspieße vorher wässern!)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel Öl, Currypulver, Knoblauchpulver, Joghurt/Kokosmilch, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Hähnchenwürfel in die Marinade geben und gut vermischen. Mindestens 5 Minuten marinieren lassen.
3. Die Hähnchenwürfel auf die Spieße stecken (optional mit Zwiebel/Paprika). Die Spieße in den Korb legen und bei 180 °C für 10–14 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 6 Minuten) einmal wenden.
4. Servieren, sobald das Fleisch keine rosafarbenen Stellen mehr aufweist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Die Marinade mit Joghurt oder Kokosmilch hält das magere Hähnchenfleisch während des Backens im Airfryer besonders saftig.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 120 kcal;
 Protein: 20 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 2 g



Gefüllte Hähnchenröllchen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2–3 Röllchen; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 große Hähnchenbrust (quer halbieren, um 2 dünne Schnitzel zu erhalten)
- 2 EL Frischkäse (Kräuter oder Natur)
- 2 Scheiben Kochschinken oder Bacon (optional)
- 1 Handvoll Spinat oder kleingeschnittene Paprika
- 1 TL Öl
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

Optional: Zahnstocher

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Hähnchenbrust quer halbieren und die Hälften zwischen Folie flach klopfen (ca. 0,5 cm dick). Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken/Bacon und Gemüse belegen.
2. Rollen & Sichern: Jedes Schnitzel von der kurzen Seite her eng aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren (optional).
3. Die Röllchen mit Öl einreiben. Mit der Naht nach unten in den Korb legen. Bei 180 °C für 12–15 Minuten backen.
4. Das Fleisch ist gar, wenn die Innenkerntemperatur 75 °C beträgt. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Anstelle von Frischkäse verwenden Sie Magerquark gemischt mit etwas Senf und Kräutern. Das ist proteinreicher und günstiger.
- Wenn Sie dünne Scheiben Bacon verwenden, wickeln Sie diese außen um die Röllchen. Der Bacon hält die Feuchtigkeit im Fleisch.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 250 kcal;
Protein: 35 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 2 g



Hähnchen-Fajita-Streifen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilet (in Streifen geschnitten)
- ½ Paprika (in Streifen geschnitten, rot oder grün)
- ½ Zwiebel (in Streifen geschnitten)
- 1 EL Öl
- 1 TL Fajita-Gewürz-Mix (oder Mischung aus Kreuzkümmel, Chili, Paprika, Oregano)
- 1 Prise Salz

Zum Servieren: Tortillas, Salsa und saure Sahne

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Hähnchen-, Paprika- und Zwiebelstreifen in einer Schüssel vermischen. Öl, Fajita-Gewürz und Salz hinzufügen und alles gut vermengen.
2. Die marinierte Mischung in den Korb legen (oder eine flache, AF-geeignete Form nutzen). Bei 180 °C für 10–12 Minuten garen.
3. Nach 6 Minuten den Korb gut schütteln oder umrühren. Die Füllung ist fertig, wenn das Hähnchen gar und das Gemüse leicht karamellisiert ist.
4. Sofort in warmen Tortillas mit Toppings servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Fertige Fajita-Gewürzmischungen können teuer sein. Mischen Sie stattdessen Paprikapulver, Kreuzkümmel (Cumin) und Chili-Pulver.
- Anstelle von Käse und teurer Salsa verwenden Sie Magerquark (mit etwas Limettensaft und Salz) als günstigen, proteinreichen Dip.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 250 kcal;
Protein: 30 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 8 g



Knusprige Maishähnchen-Keulen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 22–28 Min.;
Portionen: 2 Keulen; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 Maishähnchen-Oberkeulen (mit Haut und Knochen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert optional)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Schwarzer Pfeffer

Optional: 1 Prise Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Keulen sehr gründlich trocken tupfen. Öl, Paprika, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver mischen. Die Keulen großzügig damit einreiben, dabei die Haut leicht anheben, um das Fleisch darunter zu würzen.
2. Die Keulen mit der Hautseite nach oben in den Korb legen. Bei 200 °C für 22–28 Min. backen.
3. Nach 15 Minuten einmal wenden und danach die Hautseite sofort wieder nach oben drehen.
4. Die Keulen sind fertig, wenn die Haut knusprig ist und der Saft beim Einstechen klar herausläuft (Innenkerntemperatur 80–85°C).

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Um die Haut besonders knusprig zu bekommen, garen Sie die Keulen die letzten 5 Minuten bei voller Temperatur (200 °C), falls nötig.
- Normale Hähnchen-Oberkeulen sind deutlich günstiger als Maishähnchen-Keulen und eignen sich genauso gut.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal;
 Protein: 35 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 1 g



Hackfleisch-Frikadellen vom Geflügel

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 4–5 Frikadellen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Geflügelhackfleisch (oder gemischtes Hackfleisch)
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Semmelbrösel oder Haferflocken
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- ½ Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Majoran (optional)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel/Haferflocken, Senf, Zwiebel und alle Gewürze (Salz, Pfeffer, Majoran) in einer großen Schüssel gründlich vermischen (Achtung: Nicht überkneten!).
2. Die Masse zu 4–5 gleich großen Frikadellen formen (Dicke ca. 2–3 cm). Die Frikadellen leicht mit Öl besprühen/bestreichen.
3. Die Frikadellen in den Korb legen. Bei 180 °C für 12–15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 7 Minuten) einmal wenden.
4. Die Frikadellen sind gar, wenn sie außen braun sind und innen beim Anschneiden kein rosa Saft mehr austritt.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein) ist oft saftiger und günstiger als reines Geflügelhackfleisch.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 150 kcal;
 Protein: 18 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 2 g



Knusprige Hähnchen-Streifen mit Cornflakes-Kruste

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilet (in Streifen geschnitten)
- 1 Ei (verquirlt)
- 3 EL Mehl
- 4 EL Cornflakes (ungesüßt, zerdrückt)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver (in die Kruste)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Hähnchenfilet in etwa 1-2 cm dicke Streifen schneiden und trocken tupfen.
2. Drei Teller vorbereiten: 1. Mehl, 2. Verquirltes Ei, 3. Zerdrückte Cornflakes (mit Salz, Pfeffer, Paprika). Die Streifen panieren: Mehl Ei Cornflakes (fest andrücken!).
3. Die panierten Streifen in den Korb legen und mit Öl besprühen/bestreichen. Bei 200 °C für 10–12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit (5–6 Minuten) einmal wenden.
4. Servieren, sobald die Kruste goldbraun und knusprig ist und das Fleisch durchgegart ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Achten Sie darauf, die Cornflakes nicht zu Brei zu zerdrücken, sondern grobe Stücke zu lassen.
- Wenn keine Cornflakes zur Hand sind, eignen sich auch Haferflocken (kurz püriert) oder Panko-Brösel für eine ähnliche Knusprigkeit.
- Mischen Sie Joghurt mit Sweet Chili Sauce für einen einfachen und leckeren Dip.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300 kcal; Protein: 35 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 20 g



Geflügel-Bratwurst-Zwiebel-Mix

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1–2 Portionen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Geflügel-Bratwürste (oder normale Schweinebratwürste)
 - 1 Zwiebel (in grobe Ringe geschnitten)
 - ½ Apfel (in Spalten, optional für Süße)
 - 1 EL Öl
 - 1 Prise Salz, Pfeffer
- Optional:** 1 TL Paprikapulver oder Currypulver

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Die Bratwürste in dicke Scheiben schneiden (ca. 1–2 cm).
3. Zwiebelringe und Apfelspalten (optional) mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen.
4. Die Wurstscheiben und die Gemüse-Mischung in den Airfryer-Korb geben.
5. Bei 180 °C für 12–15 Minuten backen.
6. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 6–7 Minuten) den Korb gründlich schütteln oder die Mischung umrühren, um gleichmäßige Bräunung zu erzielen.
7. Die Wurst ist fertig, wenn sie außen leicht knusprig und die Zwiebel weich und karamellisiert ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn Sie die Wurst vor dem Backen an der Oberfläche leicht einschneiden, platzt sie weniger stark auf und wird schneller gar.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal; Protein: 20 g; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 15 g



Hähnchen-Quesadillas

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;
Portionen: 1 große Quesadilla; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 große Weizentortillas (Wrap-Größe)
- 2 EL gekochtes Hähnchen (Reste, in Stücke gezupft oder geschnitten)
- 3 EL geriebener Käse (Cheddar, Gouda oder Mix)
- 1 EL Salsa oder BBQ-Sauce (optional)
- 1 TL Öl (zum Besprühen/Bestreichen)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Eine Tortilla auf die Arbeitsfläche legen und die Hälfte davon mit Hähnchen, Käse und optional Salsa/Sauce belegen.
2. Die zweite Hälfte der Tortilla über die Füllung klappen (Halbkreis). Die Außenseiten der Quesadilla leicht mit Öl besprühen/bestreichen.
3. Die Quesadilla vorsichtig in den Korb legen. Bei 180 °C für 5–7 Minuten backen.
4. Servieren, sobald der Käse geschmolzen und die Tortilla knusprig und goldbraun ist. Diagonal halbieren und sofort servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Perfekt zur Verwertung von gekochtem Hähnchen oder Hackfleisch-Resten vom Vortag.
- Um sicherzustellen, dass die Füllung hält, verwenden Sie zwei Käseschichten: eine dünne Schicht unten, dann die Füllung, dann eine dicke Schicht Käse oben.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 400 kcal;
 Protein: 25 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 35 g



Gefüllte Hähnchen-Oberschenkel

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 20–25 Min.;
Portionen: 2 Stück; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 Hähnchen-Oberschenkel (ohne Knochen und Haut)
- 2 EL Frischkäse (Kräuter oder Knoblauch)
- 1 TL gehackte, getrocknete Tomaten (Spinat)
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl

Optional: 2 dünne Scheiben Bacon

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Hähnchen-Oberschenkel flach auslegen (falls dick, leicht flach klopfen). Frischkäse, getrocknete Tomaten/Spinat, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Die Füllung mittig auf das Fleisch geben. Das Fleisch eng zusammenrollen, die Ränder festdrücken und die Röllchen mit Öl einreiben und würzen. Optional mit Zahnstocher fixieren oder mit Bacon umwickeln.
3. Die gefüllten Oberschenkel in den Korb legen. Bei 190 °C für 20–25 Minuten garen.
4. Servieren, sobald sie goldbraun sind und eine Innenkerntemperatur von 75 °C erreicht ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Hähnchen-Oberschenkel sind von Natur aus fetter und bleiben daher saftiger als Hähnchenbrust.
- Wenn Sie Bacon verwenden, hält er das Rollen zusammen und sorgt für zusätzliches Aroma und Feuchtigkeit.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 340 kcal;
 Protein: 35 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 2 g



Airfryer-Shawarma-Fleisch

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–14 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Fleisch (Hähnchen- oder Putenbrust, oder Lamm/Rind in Streifen)
- 1 EL Öl
- 1 EL Joghurt (optional, für Zartheit)
- 1 TL Shawarma-Gewürzmischung (oder Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Kurkuma, Zimt)
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch (gepresst)

Zubereitung

1. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Öl, Joghurt (optional), alle Gewürze und Knoblauch vermischen.
2. Die Fleischstreifen in die Marinade geben und gut vermischen. Ideal: 30 Minuten (oder länger) im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die marinierten Streifen in den Korb geben (nicht überfüllen!). Bei 190 °C für 10–14 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 6 Minuten) gut schütteln/umrühren.
4. Das Fleisch ist fertig, wenn es außen leicht gebräunt und innen zart ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Verwenden Sie Hähnchen-Oberschenkel (entbeint), da diese fetthaltiger sind und nicht so leicht austrocknen wie Putenbrust.
- Wenn Sie wenig Zeit haben, verkürzt Joghurt in der Marinade die notwendige Marinierzeit und sorgt sofort für Zartheit.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal; Protein: 35 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 4 g



Gebackene Hähnchen-Fleischkäse-Scheiben

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 2 Scheiben; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 dicke Scheiben fertiger Fleischkäse (Leberkäse), z.B. Geflügel-Fleischkäse
- 1 TL Öl (zum Bestreichen)
- 1 Prise Paprikapulver (optional)

Optional: Senf oder Ketchup zum Dippen

Optional: 1 Scheibe Käse (zum Überbacken)

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen.
2. Die Fleischkäse-Scheiben auf einer Seite mit dem Öl bestreichen und mit Paprikapulver bestreuen.
3. Die Scheiben mit der gewürzten Seite nach oben in den Airfryer-Korb legen.
4. Bei 190 °C für 8–10 Minuten backen, bis die Oberseite eine schöne braune Kruste bekommt.
5. (**Optional:** Nach 6 Minuten eine Scheibe Käse auflegen und weitere 2–4 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.)
6. Heiß mit Brot, Senf oder Kartoffelsalat-Resten servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Schneiden Sie die Ränder der Fleischkäse-Scheiben leicht ein (wie bei einer Torte), bevor Sie sie backen. Das verhindert, dass sich der Fleischkäse nach oben wölbt.
- Kochen Sie während der Garzeit Spiegeleier in der Pfanne. Das Gericht "Fleischkäse mit Ei" ist ein herzhafter, günstiger Klassiker.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 250 kcal; Protein: 15 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 5 g



Hähnchen-Gemüse-Frikassee-Basis

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilet (in 2-cm-Würfel geschnitten)
- 100 g Tiefkühl-Gemüse-Mix (z.B. Erbsen, Karotten, Spargelstücke)
- 1 EL Öl
- ½ TL Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zur Fertigstellung: 100 ml Milch/Sahne/Brühe & 1 TL Mehl/Stärke

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Hähnchenwürfel und Gemüse-Mix in einer Schüssel mit Öl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen.
2. Die Mischung in eine Airfryer-geeignete Form geben. Bei 190 °C für 12–15 Minuten backen.
3. Währenddessen (außerhalb des AF) Brühe/Milch erhitzen und Mehl/Stärke einrühren, bis die Soße bindet.
4. Die fertige Hähnchen-Gemüse-Mischung aus dem Airfryer nehmen, in die vorbereitete Soße geben. Kurz köcheln lassen und sofort servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- TK-Erbsen und Karottenwürfel sind die günstigste und haltbarste Basis für jedes Frikassee.
- Wenn Sie wenig Zeit haben, verwenden Sie fertige helle Soßenpulver (z.B. Bechamel oder Rahmsoße) und mischen Sie diese mit der Flüssigkeit.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 250 kcal;
Protein: 35 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 8 g



Chicken-Cheddar-Fajita-Röllchen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 4–6 Röllchen; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 150 g gekochtes Hähnchen (gewürfelt oder gezupft)
- 2 EL Frischkäse
- 3 EL geriebener Cheddar-Käse
- 1 TL Fajita-Gewürz-Mix
- 4–6 kleine Tortillas (oder 2–3 große, halbiert)
- 1 TL Öl (zum Besprühen/Bestreichen)

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Hähnchen, Frischkäse, Cheddar und Fajita-Gewürz in einer Schüssel gut vermischen (Füllung).
2. Die Füllung gleichmäßig auf die kleinen Tortillas verteilen. Die Seiten nach innen einschlagen und dann von unten nach oben fest zusammenrollen (wie einen Burrito).
3. Die Röllchen mit der Naht nach unten in den Korb legen und leicht mit Öl besprühen. Bei 190 °C für 8–10 Minuten backen.
4. Servieren, sobald die Röllchen goldbraun und knusprig sind und der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren (optional mit Salsa oder saurer Sahne).

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Günstiger Emmentaler oder Gouda kann Cheddar ersetzen, schmilzt aber genauso gut.
- Um das Austreten der Füllung zu verhindern, die Naht der Rolle leicht mit Wasser befeuchten und festdrücken.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 180 kcal;
Protein: 12 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 15 g



Selbstgemachte Chicken Wings

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 20–25 Min.;
Portionen: 4-6 Wings; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 500 g Chicken Wings (Flügel)
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Backpulver (Wichtig für die Knusprigkeit!)

Optional: 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Die Chicken Wings sehr gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen (Dies ist entscheidend!). In einer Schüssel alle Gewürze, Öl und das Backpulver vermischen und die Wings damit gut einreiben.
2. Die Flügel idealerweise mindestens 30 Minuten (oder über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen. Airfryer auf 190 °C vorheizen.
3. Die Wings in den Korb legen, sodass sie sich möglichst nicht berühren. Bei 190 °C für 20–25 Minuten backen. Nach ca. 12 Minuten die Wings wenden.
4. Die Wings sind fertig, wenn die Haut knusprig ist und die Flügel innen durchgegart sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Das Backpulver (kein Natron!) ist der beste Weg, um die Haut im Airfryer extrem knusprig zu bekommen, da es den pH-Wert verändert und die Feuchtigkeit an der Oberfläche aufnimmt.
- Mischen Sie Ketchup mit Essig und etwas Zucker (oder Honig) für eine schnelle, selbstgemachte BBQ-Soße, die Sie am Ende über die Wings pinseln können.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 240 kcal;
 Protein: 25 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 1 g



Crispy Chicken Burger

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Patty; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 Hähnchenbrustfilet (halbiert und flach geklopft, ca. 1 cm dick)
- 1 Ei (verquirlt)
- 3 EL Mehl (mit Salz/Pfeffer gewürzt)
- 4 EL Panko-Brösel oder Cornflakes (zerkleinert)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zum Servieren: Burger-Brötchen, Salat, Tomate, Sauce (Mayo/Ketchup)

Zubereitung

1. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Hähnchenfilet flach klopfen und würzen. Drei Teller vorbereiten (Mehl → Ei → Panko /Cornflakes). Das Patty nacheinander panieren: Mehl Ei Panko (fest andrücken!).
2. Das panierte Patty in den Korb legen und mit Öl besprühen. Bei 200 °C für 12–15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 7 Minuten) einmal wenden.
3. Die Burger-Brötchen können in den letzten 2 Minuten im Airfryer angetoastet werden.
4. Patty aus dem Airfryer nehmen und den Burger mit den gewünschten Toppings sofort belegen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Legen Sie in den letzten 2 Minuten eine Scheibe Käse auf das Patty, damit dieser leicht schmilzt.
- Panko-Brösel sind teurer, aber für den besten Crunch oft die Investition wert. Eine günstige Alternative sind zerdrückte, ungesüßte Cornflakes.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal;
 Protein: 35 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 25 g



Hackfleisch-Bällchen "Swedish Style"

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 12–15 Bällchen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Hackfleisch (gemischt: Rind/Schwein, oder Rind)
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Milch oder Wasser
- ¼ Zwiebel (sehr fein gerieben oder gewürfelt)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss (oder Piment)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Semmelbrösel und Milch/Wasser vermischen und kurz quellen lassen. Das Hackfleisch mit dieser Mischung, Zwiebel und allen Gewürzen gründlich vermengen.
2. Kleine Bällchen (ca. 2 cm Durchmesser) formen. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Die Bällchen leicht mit Öl besprühen und in den Korb legen (nicht überfüllen). Bei 180 °C für 10–12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 5–6 Minuten) den Korb kräftig schütteln.
4. Die Hackbällchen sind fertig, wenn sie außen braun und innen durchgegart sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Für den authentischen Geschmack kann auch eine Prise Piment hinzugefügt werden.
- Mischen Sie Brühe mit Sahne/Milch und einem Klecks Frischkäse und lassen Sie die Soße kurz in einem Topf andicken. Servieren Sie die Bällchen darin.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 250 kcal;
Protein: 20 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 5 g



Mini-Schnitzel aus Schwein

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2–3 Mini-Schnitzel; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Schweine-Oberschale (dünn geschnitten oder zu Mini-Schnitzeln geklopft)
- 1 Ei (verquirlt)
- 3 EL Mehl (mit Salz und Pfeffer gewürzt)
- 4 EL Semmelbrösel (optional Panko für mehr Crunch)
- 1 TL Öl (zum Besprühen/Beträufeln)
- Zum Servieren: Zitronenspalten

Zubereitung

1. Fleisch dünn klopfen (ca. 0,5 cm) und in handtellergroße Stücke schneiden. Drei Teller vorbereiten: 1. Gewürztes Mehl, 2. Verquirltes Ei, 3. Semmelbrösel.
2. Die Mini-Schnitzel panieren: Mehl Ei Semmelbrösel (gut andrücken). Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Die panierten Schnitzel in den Korb legen und leicht mit Öl besprühen. Bei 180 °C für 12–15 Minuten backen. Nach ca. 7 Minuten einmal vorsichtig wenden.
4. Die Schnitzel sind fertig, wenn die Panade goldbraun und knusprig ist und das Fleisch durchgegart ist. Sofort mit Zitrone servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Das Airfryer-Schnitzel benötigt kaum Fett. Das leichte Besprühen mit Öl ist nur für die Farbe und den Geschmack wichtig.
- Schweine-Oberschale ist oft eine günstige Alternative zu teurem Schnitzelfleisch.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300 kcal;
Protein: 25 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 15 g



Airfryer-Mettwurst/Bratwurst

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2 Würste; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Mettwürste oder rohe Bratwürste
- **Optional:** Currypulver (zum Würzen nach dem Garen)

Optional: 1 TL Öl (falls die Würste sehr mager sind)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Die Würste mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen oder die Oberfläche mit einem Messer leicht einschneiden. Das verhindert, dass sie platzen.
3. Die Würste in den Airfryer-Korb legen.
4. Bei 180 °C für 12–15 Minuten garen.
5. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 6–7 Minuten) einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.
6. Die Würste sind fertig, wenn die Haut knusprig ist und sie innen durchgegart sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn Sie eine vorgebrühte Wurst (z.B. Bockwurst oder Brühwurst) verwenden, erhöhen Sie die Temperatur in den letzten 2–3 Min. auf 200 °C, um die Haut extra knusprig zu machen.
- Bratwürste verlieren viel Fett. Platzieren Sie ein kleines Stück Alufolie unter den Korb (nicht in Kontakt mit dem Heizelement!), um die Reinigung zu erleichtern.
- Schneiden Sie die fertige Wurst in Scheiben, übergießen Sie sie mit Ketchup und bestreuen Sie sie großzügig mit Currypulver für eine schnelle Currywurst.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300–400 kcal; Protein: 15 g; Fett: 25–35 g; Kohlenhydrate: 2 g



Überbackene Wurst-Gulasch-Reste

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–12 Min.;
Portionen: 1; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 Schale Wurst-Gulasch-Reste (oder anderer Eintopf/Eintopf mit Fleisch/Wurst)
- 2 EL geriebener Käse (Gouda, Emmentaler oder Mix)
- **Optional:** 1 Prise Oregano oder Paprikapulver

Benötigt: Eine hitzebeständige, Airfryer-geeignete Schale oder Form

Zubereitung

1. Die Wurst-Gulasch-Reste in die hitzebeständige Airfryer-Schale füllen.
2. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Die Schale in den Airfryer stellen und für 5–8 Minuten garen, bis die Reste heiß sind.
4. Die Schale herausnehmen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und optional mit Oregano oder Paprikapulver würzen.
5. Die Schale zurück in den Airfryer stellen.
6. Weitere 3–4 Minuten bei 180 °C garen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
7. Vorsichtig herausnehmen (Schale ist sehr heiß!) und mit Brot servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Verwenden Sie günstigen Käse, der gut schmilzt. Gouda-Reste oder Pizzakäse-Mischungen sind ideal.
- Flüssigkeits-Kontrolle: Wenn das Gulasch zu trocken ist, geben Sie vor dem Überbacken 1 EL Wasser oder Brühe hinzu.

Nährwerte pro Portion (ca.): Variieren stark je nach Art und Menge des Gulaschs.



Überbackene Hackfleisch-Nachos

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;
Portionen: 1–2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 100 g gekochtes Hackfleisch (mit Taco- oder Chili-Gewürz gewürzt)
- 50 g Tortilla-Chips (Nachos)
- 3 EL geriebener Käse (Cheddar oder Pizzamix)
- 1 EL Salsa oder Jalapeño-Scheiben (optional)

Benötigt: Airfryer-geeignete, hitzebeständige Schale

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Taco-Gewürz in der Pfanne anbraten (oder Reste verwenden). Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Die Tortilla-Chips in der hitzebeständigen Schale verteilen. Das vorbereitete Hackfleisch gleichmäßig darüber schichten und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
3. Die Schale vorsichtig in den Airfryer stellen. Bei 180 °C für 5–7 Minuten backen.
4. Servieren, sobald der Käse vollständig geschmolzen und goldbraun ist. Sofort mit Salsa, saurer Sahne oder Guacamole servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Um sicherzustellen, dass die Nachos in der Mitte schmelzen, verwenden Sie eine Schale, die flach und breit genug ist, damit die Hitze gut zirkulieren kann.
- Wenn Sie keine fertige Taco-Gewürzmischung haben, mischen Sie Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprika und Salz.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 450 kcal;
Protein: 25 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 25 g



Rindfleischstreifen mit Brokkoli

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel/Hoch

Zutaten

- 200 g Rindfleisch (z.B. Hüfte, in dünne Streifen geschnitten)
- 200 g Brokkoli (in kleine Röschen geteilt)
- 1 EL Öl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Speisestärke (oder Mehl)
- 1 Zehe Knoblauch (gepresst)
- ½ TL Ingwer (gemahlen oder frisch)

Zubereitung

1. Rindfleischstreifen mit Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und Speisestärke vermischen. Brokkoliröschen separat mit Öl vermischen.
2. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Zuerst nur die Brokkoliröschen in den Korb geben und bei 190 °C für 5 Minuten vorgaren.
3. Anschließend die marinierten Rindfleischstreifen hinzufügen und die Mischung gut schütteln. Weitere 5–10 Minuten garen.
4. Die Mischung ist fertig, wenn das Rindfleisch braun und durch ist. Zwischendurch einmal schütteln, um gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Die Speisestärke ummantelt das Rindfleisch und hält es im Airfryer besonders saftig. Ein Muss für zarte Streifen!
- Verwenden Sie Rindfleisch-Abschnitte aus dem Discounter oder Schweinelende als günstigere Alternative zu teuren Steaks.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal;
Protein: 40 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 15 g



Bacon-Kartoffel-Päckchen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–20 Min.;
Portionen: 2 Päckchen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 mittlere Kartoffeln (festkochend, in dünne Scheiben geschnitten)
- 4–6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 1 EL Öl
- ½ TL Salz, Pfeffer, optional Paprikapulver
- **Optional:** 1 Knoblauchzehe (fein geschnitten oder gepresst)

Benötigt: Aluminiumfolie oder Backpapier (airfryer-geeignet)

Zubereitung

1. Die Kartoffelscheiben mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch (optional) in einer Schüssel gut vermischen.
2. 2–3 Scheiben Bacon (leicht überlappend) auf Alufolie/Backpapier legen. Die gewürzten Kartoffelscheiben auf den Bacon legen. Den Bacon fest um die Kartoffeln wickeln und die Ränder des Päckchens schließen (oder mit Zahnstocher fixieren).
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Päckchen in den Korb legen. Bei 190 °C für 15–20 Minuten garen.
4. Servieren, sobald die Kartoffeln weich und der Bacon knusprig ist. Tipp: Wenn die Kartoffeln nach 15 Minuten noch hart sind, die Temperatur reduzieren und 5 Minuten länger garen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Fügen Sie in den letzten 5 Minuten etwas geriebenen Cheddar hinzu, bevor Sie das Päckchen schließen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300 kcal; Protein: 12 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 25 g



Mini-Frikadellen mit Kräuter-Quark-Füllung

Vorbereitung: 15 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 8–10 Frikadellen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Hackfleisch (gemischt: Rind/Schwein)
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Milch
- ½ Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- ½ TL Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

- 3 EL Quark (20% Fett)
- 1 EL frische/getrocknete Kräuter (Schnittlauch/Petersilie)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Quark mit Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen (Füllung). Hackfleisch mit Semmelbröseln, Milch, Zwiebel, Salz und Pfeffer vermengen.
2. **Wichtig!** Die Hackmasse in 8–10 Portionen teilen und jeweils zu einem kleinen, flachen Patty formen. Einen halben Teelöffel Füllung in die Mitte geben, mit einem zweiten Patty abdecken und die Ränder sehr fest zusammendrücken.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Frikadellen mit Öl besprühen und in den Korb legen. Bei 180 °C für 12–15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 7 Minuten) die Bällchen vorsichtig wenden.
4. Die gefüllten Frikadellen sind fertig, wenn sie außen braun und durchgegart sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Die Frikadellen müssen gut verschlossen sein, damit der Quark nicht ausläuft. Drücken Sie die Ränder fest zusammen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 260 kcal; Protein: 22 g; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 4 g



Überbackener Leberkäse mit Spiegelei-Option

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1 Scheibe; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 dicke Scheibe Leberkäse (Fleischkäse)
- 1 Scheibe Käse (Gouda, Emmentaler)

Optional: 1 Ei (für das Spiegelei, separat zubereitet)

Optional: 1 TL Öl oder Butter

Zum Servieren: Senf (süß oder mittelscharf)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Leberkäsescheibe auf der Oberseite kreuzförmig einschneiden (Achtung: nicht durchschneiden!).
2. Die Scheibe in den Korb legen. Bei 180 °C für 6–8 Minuten backen. Anschließend die Scheibe Käse darauf legen und weitere 2 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist.
3. Währenddessen separat in der Pfanne Öl/Butter erhitzen, das Ei braten, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch weich ist. Mit Salz/Pfeffer würzen.
4. Den heißen, überbackenen Leberkäse auf einem Teller anrichten und das Spiegelei darauflegen. Mit Senf sofort servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Die günstigste Variante des Gouda-Blocks funktioniert hervorragend zum Überbacken.
- Beilagen-Rest: Passt hervorragend zu günstigem, knusprigem Brot oder Kartoffel-Püree-Resten vom Vortag.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal; Protein: 18 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 4 g



"American Style" Hot Dogs

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–8 Min.;

Portionen: 2 Hot Dogs; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Wiener Würstchen oder Frankfurter Würstchen (oder Hot Dog Würstchen)
- 2 Hot Dog Brötchen
- **Optional:** 1 TL Butter oder Öl (zum Bestreichen der Brötchen)

Zum Servieren: Ketchup, Senf, Röstzwiebeln, Relish

Zubereitung

1. Die Würstchen mit einem Messer mehrmals schräg einschneiden (verhindert Platzen, sorgt für Knusprigkeit). Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Die Würstchen in den Korb legen und bei 180 °C für 5–8 Minuten garen.
3. In den letzten 2 Minuten der Garzeit die Hot Dog Brötchen leicht mit Butter/Öl bestreichen und mit in den Korb legen, um sie leicht zu toasten.
4. Die Würstchen sind fertig, wenn die Einschnitte aufgehen und die Wurst knusprig ist. Die Würstchen in die Brötchen legen und großzügig mit den gewünschten Toppings belegen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Für eine besonders krosse Oberfläche die Temperatur in den letzten 2 Minuten auf 200 °C erhöhen.
- Röstzwiebeln sind ein günstiges Topping mit viel Geschmack. Saure Gurkenscheiben (aus dem Glas) sind ebenfalls ein kostengünstiger und leckerer Klassiker.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300 kcal; Protein: 12 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 25 g



Cordon Bleu Hack-Röllchen

Vorbereitung: 15 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–18 Min.;

Portionen: 4 Röllchen; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 300 g Hackfleisch (gemischt: Rind/Schwein)
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Milch oder Wasser
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben Kochschinken (oder dünn geschnittener Bratenaufschnitt)
- 4 Scheiben Käse (Gouda oder Emmentaler)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Semmelbröseln, Milch, Salz und Pfeffer vermengen und gut durchkneten.
2. **Wichtig!** Die Masse in 4 Portionen teilen. Jede Portion zwischen Frischhaltefolie rechteckig ausrollen (ca. 0,5 cm dick). Jeweils mit einer Scheibe Schinken und Käse belegen. Von der kurzen Seite her fest aufrollen und die Ränder gut andrücken.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Röllchen leicht mit Öl besprühen und in den Korb legen (Naht muss unten liegen). Bei 180 °C für 15–18 Minuten garen.
4. Die Röllchen sind fertig, wenn sie braun und das Hackfleisch durchgegart ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Für besseren Halt können Sie die Röllchen nach dem Formen kurz einfrieren (10 Minuten).
- Rollen Sie die fertigen Röllchen vor dem Garen in Panko-Bröseln (nachdem Sie sie kurz in Ei gewendet haben), um eine extra knusprige Oberfläche zu erhalten.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300 kcal; Protein: 25 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 2 g



Hackbraten-Muffins mit Bacon-Topping

Vorbereitung: 15 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;

Portionen: 4 Muffins; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 300 g Hackfleisch (gemischt: Rind/Schwein)
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- ¼ Zwiebel (fein gewürfelt)
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 1 EL Ketchup oder BBQ-Soße (für den Hackbraten-Teig)
- 4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)

Benötigt: Silikon-Muffinform oder Aluminium-Muffinformen

Zubereitung

1. Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel, Zwiebel, Salz, Pfeffer und 1 EL Ketchup (oder BBQ-Soße) gut vermischen. Die Masse in 4 Portionen teilen und in Silikon-/Alu-Muffinformen füllen.
2. Jeweils eine Scheibe Bacon über die Oberseite jeder Hackfleisch-Muffin wickeln oder kreuzweise auflegen.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Muffinformen vorsichtig in den Korb stellen. Bei 180 °C für 18–22 Minuten garen.
4. Die Muffins sind fertig, wenn der Bacon knusprig ist und die Kerntemperatur 75 °C erreicht hat.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Pinsel Sie die Muffins in den letzten 5 Minuten mit etwas zusätzlichem Ketchup oder BBQ-Soße ein, um eine schöne Kruste zu bekommen.
- Das überschüssige Fett des Bacons hält den Hackbraten während des Garens saftig.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal; Protein: 25 g; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 5 g



Schnitzel-Streifen "Jäger-Art"

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Schweineschnitzel (dünn, in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten)
- 1 Ei (verquirlt)
- 3 EL Mehl (gewürzt mit Salz/Pfeffer)
- 4 EL Semmelbrösel (oder Panko)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Für die Soße (außerhalb des Airfryers):

- 1 EL Butter
- 100 g Champignons (geschnitten)
- 100 ml Sahne/Milch oder Brühe
- ½ TL dunkler Soßenbinder (oder Mehl/Stärke)

Zubereitung

1. Die Schnitzel-Streifen nach der klassischen Methode panieren: Mehl Ei Semmelbrösel. Airfryer auf 190 °C vorheizen.
2. Die panierten Streifen leicht mit Öl besprühen und in den Korb legen. Bei 190 °C für 10–12 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten den Korb kräftig schütteln (für gleichmäßige Bräunung).
3. Währenddessen separat im Topf Butter erhitzen, Champignons braten. Sahne/Brühe hinzufügen, aufkochen lassen und mit Soßenbinder zur gewünschten Konsistenz bringen.
4. Die knusprigen Schnitzel-Streifen aus dem Airfryer nehmen und sofort mit der Soße servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Perfekt für Fleischstücke, die zu unregelmäßig für ganze Schnitzel sind.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 330 kcal;
Protein: 28 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 20 g



Gefüllte Teigtaschen (Pide-Style)

Vorbereitung: 15 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–12 Min.;
Portionen: 4 Teigtaschen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 Rolle fertiger Blätterteig oder Pizzateig (aus dem Kühlregal)
- 100 g Hackfleisch (Rind oder gemischt, gebraten)
- 50 g Feta oder geriebener Käse
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, optional Kreuzkümmel
- 1 Eigelb oder 1 TL Öl (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Zwiebel anbraten, würzen, Tomatenmark/Kreuzkümmel hinzufügen. Abkühlen lassen und mit Feta/geriebenem Käse vermischen.
2. Blätterteig/Pizzateig ausrollen und in 4 Quadrate (ca. 10 \ 10 cm) schneiden. Füllung auf eine Hälfte geben, die leere Hälfte darüber klappen und die Ränder mit einer Gabel fest versiegeln.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Teigtaschen mit Eigelb oder Öl bestreichen und in den Korb legen (mit ausreichend Abstand). Bei 180 °C für 8–12 Minuten backen.
4. Die Taschen sind fertig, wenn der Teig goldbraun und knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Fertiger Blätterteig wird im Airfryer am knusprigsten, während Pizzateig teigiger und sättigender ist.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal;
Protein: 12 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 18 g



Bratwurst-Spieße im Blätterteig

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 4 Spieße; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Bratwürste (vorgebrüht oder gebraten, in dicke Scheiben geschnitten)
- ½ Rolle fertiger Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 1 EL Senf (mittelscharf oder Dijon)
- 1 Eigelb oder 1 TL Öl (zum Bestreichen)
- 4 kleine Holzspieße

Zubereitung

1. Rohe Bratwurst zuerst vorgaren (8 Min. bei 180 °C im AF/Pfanne) und abkühlen lassen. In ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf Holzspieße stecken (4–5 Scheiben).
2. Blätterteig ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Jeden Spieß dünn mit Senf bestreichen und die Teigstreifen spiralförmig um die Wurstscheiben wickeln.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die unwickelten Spieße mit Eigelb oder Öl bestreichen. Bei 190 °C für 10–12 Minuten backen.
4. Die Spieße sind fertig, wenn der Teig goldbraun und aufgegangen ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Statt Bratwurst können auch Frankfurter oder Wiener Würstchen verwendet werden (diese müssen nicht vorgegart werden).
- Die Enden des Blätterteigs müssen gut festgedrückt werden, damit sie beim Backen nicht aufgehen.
- Streuen Sie vor dem Backen etwas Sesam oder Mohn auf den Blätterteig, um einen professionelleren Look zu erzielen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 250 kcal; Protein: 8 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 12 g



Maultaschen mit Käse überbacken

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1-2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2–3 vorgekochte Maultaschen (aus dem Kühlregal)
- 3 EL geriebener Käse (Emmentaler, Bergkäse oder Gouda)
- 1 EL Sahne oder Milch (optional, für mehr Feuchtigkeit)
- 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss

Benötigt: Airfryer-geeignete, hitzebeständige Schale

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Maultaschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die hitzebeständige Schale schichten.
2. Optional Sahne/Milch leicht über die Maultaschen gießen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen und den geriebenen Käse gleichmäßig darüber verteilen.
3. Die Schale vorsichtig in den Airfryer stellen. Bei 180 °C für 8–10 Minuten backen.
4. Die Maultaschen sind fertig, wenn der Käse goldbraun geschmolzen ist und die Maultaschen heiß sind. (Vorsicht: Die Schale ist sehr heiß!)

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn Sie Zwiebeln mögen, braten Sie ½ fein gewürfelte Zwiebel kurz an und geben Sie diese vor dem Überbacken über die Maultaschen.
- Maultaschen können im Airfryer leicht austrocknen. Die kleine Menge Sahne oder Milch ist der Schlüssel für ein saftiges Ergebnis.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 400 kcal; Protein: 25 g; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 20 g



Gebackene Frikadelle mit Käse-Kern

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;
Portionen: 1 große Frikadelle; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 150 g Hackfleisch (gemischt: Rind/Schwein)
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Milch oder Wasser
- ¼ Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 1 dicker Würfel Käse (z.B. Gouda, Mozzarella)
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Semmelbröseln, Milch, Zwiebel, Salz und Pfeffer vermengen und gut kneten.
2. **Wichtig!** Die Masse halbieren und zwei gleich große, flache Patties formen. Den Käsewürfel auf die Mitte eines Pattys legen, mit dem zweiten abdecken und die Ränder sehr fest zusammendrücken, sodass der Käse komplett umschlossen ist.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Frikadelle leicht mit Öl besprühen und in den Korb legen. Bei 180 °C für 18–22 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten einmal vorsichtig wenden.
4. Die Frikadelle ist fertig, wenn die Oberfläche braun und die Kerntemperatur erreicht ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Verwenden Sie festen Käse (z.B. Cheddar oder alter Gouda), der beim Schmelzen seine Form behält, aber cremig wird. Vermeiden Sie zu weichen Frischkäse.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 400 kcal; Protein: 30 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 5 g



Bacon-Cheese-Toast

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–8 Min.;
Portionen: 1 Toast; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Scheiben Toastbrot (oder Sandwichbrot)
- 2 Scheiben Käse (Cheddar, Gouda oder Sandwich-Käse)
- 2 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck, vorgebraten)
- 1 TL Butter (oder Mayonnaise)

Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Bacon knusprig braten (Pfanne oder AF: 4 Min. bei 190 °C).
2. Die Außenseiten der Toastbrotsscheiben dünn mit Butter (oder Mayonnaise) bestreichen. Das Sandwich mit dem Käse und dem vorbereiteten Bacon belegen.
3. **Wichtig!** Das Sandwich in den Airfryer-Korb legen. Wichtig: Ein hitzebeständiges Gewicht (oder Spieß) verwenden, um den Toast während des Backens niederzudrücken. Bei 180 °C für 5–8 Minuten backen.
4. Nach 3–4 Minuten einmal wenden. Das Sandwich ist fertig, wenn der Toast goldbraun und der Käse geschmolzen ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Das Bestreichen der Außenseite mit Mayonnaise statt Butter ergibt eine unglaublich knusprige und gleichmäßig gebräunte Kruste, ohne den Geschmack stark zu beeinflussen.
- Verwenden Sie eine Mischung aus gut schmelzendem Käse (Gouda) und Käse mit Geschmack (Cheddar).

Nährwerte pro Portion (ca.): 400 kcal; Protein: 20 g; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 25 g



Bacon-Wrapped Dates

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–12 Min.;

Portionen: 8 Stück; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 8 große Medjool-Datteln (entsteint)
- 4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck, längs halbiert)
- **Optional:** 50 g Frischkäse (oder Ziegenkäse)
- 8 kleine Holzspieße oder Zahnstocher

Zubereitung

1. Datteln entsteinen (falls nötig). Optional mit einer kleinen Menge Frischkäse oder Ziegenkäse füllen.
2. Wichtig!: Nehmen Sie einen halbierten Bacon-Streifen und fest um jede Dattel wickeln. Den Bacon mit einem Holzspieß/Zahnstocher feststecken, damit er sich beim Garen nicht löst.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die fixierten Datteln in den Korb legen. Bei 180 °C für 8–12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Servieren, sobald der Bacon knusprig und braun ist. Vor dem Servieren die Holzspieße entfernen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Statt teurem Ziegenkäse können Sie günstigen Frischkäse verwenden, der mit etwas Pfeffer und Schnittlauch gewürzt wurde.
- Achten Sie darauf, den Bacon fest zu wickeln. Er sollte dünn genug sein, um knusprig zu werden, bevor die Dattel verbrennt.
- Wenn Sie es sehr süß mögen, können Sie die fertigen Datteln nach dem Garen mit etwas Honig oder Ahornsirup beträufeln.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 70 kcal; Protein: 2 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 6 g



"Smashed Burger" Tacos

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;

Portionen: 2 Tacos; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 kleine Tortilla-Fladen (Weizen oder Mais)
- 150 g Rinderhackfleisch (frisch)
- 2 Scheiben Schmelzkäse (z. B. Cheddar)
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver
- **Toppings:** Eisbergsalat-Streifen, saure Gurken, Zwiebeln
- **Sauce:** Mix aus Ketchup, Mayo und Senf ("Big Mac Style")

Zubereitung

1. Hackfleischkugeln auf die Tortilla-Fladen legen und hauchdünn bis zum Rand flachdrücken (smashen). Die Fleischseite großzügig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Den Taco mit der Fleischseite nach oben in den Korb legen und bei 200 °C für ca. 5–6 Minuten garen, bis die Ränder knusprig sind.
3. Eine Scheibe Käse auf das heiße Fleisch legen. Den Airfryer ausschalten und den Taco für weitere 1–2 Minuten in der Restwärme lassen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. Den Taco aus dem Korb nehmen, mit frischem Salat, Gurken und Sauce belegen und in der Mitte zusammenklappen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Je dünner du das Fleisch auf den Fladen drückst, desto knuspriger wird das Ergebnis und desto weniger zieht sich der Tortilla-Fladen zusammen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal; Protein: 22 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 18 g



Fischstäbchen-Upgrade

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: ca. 5–6 Stäbchen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 5–6 Tiefkühl-Fischstäbchen
- ½ TL Öl (oder Kochspray, optional, für maximale Knusprigkeit)
- ¼ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die tiefgekühlten Fischstäbchen mit Öl besprühen/bestreichen und sofort mit Paprika- und Knoblauchpulver bestreuen.
2. Die gewürzten Fischstäbchen in einer einzigen Schicht in den Korb legen (nicht überlappen).
3. Bei 190 °C für 10–12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 5 Minuten) die Stäbchen wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.
4. Die Stäbchen sind fertig, wenn die Panade goldbraun und extrem knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Das Besprühen mit etwas Fett ist entscheidend, da Tiefkühl-Fischstäbchen oft wenig Eigenfett enthalten, um im Airfryer wirklich knusprig zu werden.
- Servieren Sie die knusprigen Stäbchen nicht mit einfachem Ketchup, sondern mit einer schnellen Remouladen-Variante: Mayonnaise/Quark mit etwas Gewürzgurken-Relish (oder fein geschnittenen Gewürzgurken) und Zitrone vermischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 300 kcal;
 Protein: 15 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 25 g



Knuspriges Lachsfilet

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–13 Min.;
Portionen: 1 Filet; **Budget-Level:** Hoch

Zutaten

- 150 g Lachsfilet (mit oder ohne Haut)
 - 1 TL Olivenöl
 - ½ TL Salz, Pfeffer, optional Knoblauchpulver
- Optional:** ½ Zitrone (Saft)

Zubereitung

1. Das Lachsfilet trocken tupfen. Dies ist entscheidend für eine knusprige Haut/Kruste.
2. Das Filet mit Olivenöl einreiben und großzügig mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen. (Die hohe Temperatur sorgt für die Kruste.) Hautseite (falls vorhanden) nach oben in den Airfryer-Korb legen. Bei 200 °C für 10–13 Minuten garen.
4. Das Filet ist fertig, wenn es bei leichtem Druck in Schichten zerfällt. Die Kerntemperatur sollte ca. 60–63 °C betragen. Nach dem Garen mit frischem Zitronensaft beträufeln.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn Sie Lachs mit Haut verwenden, legen Sie ihn unbedingt mit der Hautseite nach oben in den Korb, um eine maximal krosse Textur zu erzielen.
- Mischen Sie die Gewürze in einer kleinen Schale und drücken Sie sie leicht auf die Oberseite des Fisches, um eine Kruste zu bilden.
- Servieren Sie den Lachs mit einem schnellen Airfryer-Brokkoli oder Airfryer-Spargel (siehe Gemüserezepte), die die gleiche Garzeit bei 200 °C haben.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 350 kcal;
 Protein: 35 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 0 g



"Sattmacher"-Thunfisch-Patties

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 4 Patties; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft oder Öl, abgetropft)
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel oder Haferflocken
- 1 EL Joghurt oder Mayonnaise
- ¼ Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, optional Paprikapulver oder Dill

Zubereitung

1. **Wichtig!** Den abgetropften Thunfisch in einer Schüssel zerdrücken. Ei, Semmelbrösel (oder Haferflocken), Joghurt/Mayonnaise, Zwiebel und Gewürze hinzufügen. Alles gut vermischen. Die Masse sollte fest sein (bei Bedarf mehr Semmelbrösel verwenden).
2. Die Masse in 4 gleich große Patties (ca. 1,5 cm dick) formen. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
3. Die Patties in den Korb legen (optional leicht mit Öl besprühen). Bei 180 °C für 10–12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 5–6 Minuten) die Patties vorsichtig wenden.
4. Die Patties sind fertig, wenn sie goldbraun und fest sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Haferflocken sind ein günstiges Bindemittel und machen die Patties besonders sättigend.
- Ein Löffel Joghurt oder Mayonnaise in der Masse verhindert, dass die Patties im Airfryer zu trocken werden.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 150 kcal; Protein: 20 g; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 8 g



Garnelen-Spieße in Knoblauchbutter

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;

Portionen: 2 Spieße; **Budget-Level:** Mittel bis Hoch

Zutaten

- 150 g Garnelen (roh, geschält und entdarmt – TK vorher auftauen!)
- 2 EL Butter (geschmolzen)
- 1–2 Knoblauchzehen (gepresst oder sehr fein gehackt)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Salz & Pfeffer
- **Optional:** Chiliflocken oder gehackte Petersilie

Zubehör: Holzspieße (vorher 10 Min. in Wasser einweichen)

Zubereitung

1. Geschmolzene Butter mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Die Garnelen auf die Holzspieße stecken (ca. 4–5 Stück) und großzügig von beiden Seiten mit der Knoblauchbutter einpinseln.
2. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Spieße nebeneinander in den Korb legen. Bei 190 °C für 5–7 Minuten garen.
3. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 3 Min.) die Spieße einmal wenden und optional mit der restlichen Butter nachbestreichen.
4. Die Garnelen sind fertig, wenn sie eine rosa Farbe angenommen haben und undurchsichtig sind (nicht zu lange garen, damit sie saftig bleiben!).

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Garnelen werden schnell zäh. Sobald sie sich zu einem festen "C" krümmen, sind sie perfekt.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 180 kcal; Protein: 20 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 1 g



Fisch-Päckchen "Provenzal"

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 150 g Kabeljau-Filet (oder ein anderer weißer Magerfisch)
- 1 EL Olivenöl oder ein kleines Stück Butter
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Dill oder Schnittlauch, gehackt)
- ½ Zitrone (in dünnen Scheiben)
- Salz & Pfeffer
- **Optional:** 3–4 Kirschtomaten (halbiert)

Zubehör: Ein Stück Backpapier oder Alufolie

Zubereitung

1. Den Fisch trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Mitte eines Stücks Backpapier legen. Olivenöl/Butter, Kräuter und Zitronenscheiben (optional Tomaten) darauf verteilen.
2. **Wichtig!** Die Seiten des Papiers nach oben klappen und fest zusammendrehen oder falten, sodass ein luftdichtes Päckchen entsteht.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Das Päckchen vorsichtig in den Korb legen und bei 180 °C für 12–15 Minuten garen (je nach Dicke des Filets).
4. Das Päckchen direkt auf dem Teller vorsichtig öffnen. Achtung: Dabei entweicht sehr heißer Dampf!

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Du kannst kleine, dünne Zucchini-Scheiben direkt mit in das Päckchen legen – so hast du Fisch und Gemüse in einem Rutsch fertig.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 190 kcal; Protein: 28 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 2 g



Knuspriger Alaska-Seelachs (Backfisch-Style)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–14 Min.;

Portionen: 1–2 Personen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Fischfilet (Seehecht/Heka, Pollack oder Seelachs)
- 3 EL Mehl
- 1 Ei (verquirlt mit 1 EL Wasser)
- 4–5 EL Semmelbrösel (oder Panko für mehr Crunch)
- 1 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer
- 1–2 TL Öl (zum Besprühen/Bestreichen)

Zubereitung

1. Fisch trocken tupfen und portionieren. Drei Teller vorbereiten: 1. Mehl (mit Salz, Pfeffer, Paprika), 2. Verquirltes Ei, 3. Semmelbrösel.
2. Den Fisch nacheinander in Mehl wenden (abklopfen), durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden (leicht andrücken).
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Filets in den Korb legen und großzügig mit Öl besprühen. Bei 200 °C für 10–14 Minuten garen; nach ca. 7 Minuten vorsichtig wenden und erneut besprühen.
4. Der Fisch ist fertig, wenn die Panade goldgelb, fest und knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Ohne ein wenig Öl bleibt die Panade im Airfryer oft blass und "staubig". Ein Ölsprüher ist hier Gold wert.
- Achten Sie darauf, den Fisch im Kühlschrank aufzutauen und das Wasser komplett zu entfernen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 320 kcal; Protein: 35 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 22 g



Fisch-Burger-Patties

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 2 Patties; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Fischfilet (z.B. Seelachs, Kabeljau, oder 1 Dose abgetropfter Thunfisch)
- 2 EL Semmelbrösel (oder Panko)
- 1 Ei (verquirlt)
- 1 EL frische Petersilie (gehackt)
- 1 Prise Salz, Pfeffer

Optional: 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Frischen/aufgetauten Fisch fein hacken (oder Thunfisch gut abtropfen lassen). Den Fisch mit Semmelbröseln, Ei, Petersilie, Salz und Pfeffer gut vermischen; die Masse muss formbar sein.
2. Die Masse in 2 gleich große, ca. 1,5 cm dicke Patties formen. Airfryer auf 190 °C vorheizen.
3. Die Patties leicht mit Öl besprühen (optional) und in den Korb legen. Bei 190 °C für 12–15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit (ca. 6–7 Minuten) die Patties vorsichtig wenden.
4. Die Fisch-Patties sind fertig, wenn sie goldbraun und innen durchgegart sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Ersetzen Sie die normalen Semmelbrösel durch Panko-Brösel. Sie brennen nicht so schnell an und werden extra knusprig.
- Servieren Sie den Fisch-Burger mit einem schnellen Joghurtdip (Joghurt, Dill, Zitrone, Salz, Pfeffer) statt nur Ketchup.
- Wenn die Patties zu weich sind, stellen Sie sie 15 Minuten vor dem Garen in den Gefrierschrank.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 200 kcal; Protein: 25 g; Fett: 5 g; Kohlenhydrate: 10 g



Quesadilla mit Thunfisch & Bohnen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;

Portionen: 1 (2 Quesadillas); **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 kleine Tortilla-Fladen
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, gut abgetropft)
- 2 EL Kidneybohnen oder Mais (aus der Dose, gespült)
- 3 EL geriebener Käse (Gouda oder Cheddar)
- 1 EL Joghurt oder Schmand (optional, für die Bindung)
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- Etwas Öl (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Den abgetropften Thunfisch mit Bohnen/Mais, Joghurt und Gewürzen in einer Schüssel grob vermengen.
2. Eine Hälfte jedes Tortillas mit der Masse bestreichen, Käse darüber verteilen und zum Halbmond zusammenklappen. Die Außenseiten der Tortillas dünn mit Öl bestreichen.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Quesadillas in den Korb legen (Tipp: Falls sie aufspringen, mit Zahnstocher fixieren). Bei 190 °C für 6–8 Minuten backen.
4. Nach ca. 4 Minuten vorsichtig wenden. Die Quesadillas sind fertig, wenn der Tortilla goldbraun und der Käse geschmolzen ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Serviere dazu einen Klecks Joghurt mit etwas Zitronensaft oder eine einfache Salsa aus dem Glas.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 450 kcal; Protein: 35 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 32 g



Seelachs-Nuggets

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1–2 Personen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Alaska-Seelachsfilet (TK, aufgetaut und gut trocken getupft)
- 3 EL Semmelbrösel oder zerkleinerte Cornflakes
- 1 EL Mehl
- 1 Ei (verquirlt)

Gewürze: ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, ½ TL Paprikapulver

- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Seelachsfilet in 3–3 cm große Würfel schneiden und sehr trocken tupfen. Drei Schüsseln vorbereiten: 1. Mehl (mit Salz, Pfeffer, Paprika), 2. verquirltes Ei, 3. Semmelbrösel.
2. Jedes Fischstück nacheinander in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen (gut andrücken).
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Nuggets einlagig in den Korb legen und mit Öl besprühen. Bei 200 °C für 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte der Zeit den Korb kräftig schütteln.
4. Die Nuggets sind fertig, wenn sie goldbraun und knusprig sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Für extra "Crunch" kannst du ungesüßte Cornflakes in einem Beutel zerdrücken und als Panade nutzen – das schmeckt wie im Fast-Food-Restaurant.
- Mische Ketchup mit einem Spritzer Zitrone und etwas Currypulver für eine schnelle Sauce.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal; Protein: 32 g; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 18 g



Schlemmer-Fisch-Brötchen (Nordsee-Vibes)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 3–4 Fischstäbchen (oder ein paniertes Fischfilet)
- 1 Brötchen (z.B. Kaisersemmel oder Baguette-Brötchen)
- 1 Blatt Salat (Eisberg oder Kopfsalat)
- 2 Scheiben Gewürzgurke
- ½ kleine Zwiebel (in feine Ringe geschnitten)

Für die Sauce: 1 EL Remoulade (oder Mayo mit etwas Senf gemischt)

Optional: Ein Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Fischstäbchen im Airfryer bei 190 °C für 10–12 Minuten knusprig garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
2. In den letzten 2 Minuten die aufgeschnittenen Brötchen mit in den Korb legen, um sie warm und leicht knusprig zu toasten.
3. Die Unterseite des warmen Brötchens mit Remoulade bestreichen. Ein Salatblatt darauflegen und die heißen Fischstäbchen bündig nebeneinander platzieren.
4. TZwiebelringe und Gewürzgurken obenauf verteilen (optional Zitrone). Deckel auflegen, leicht andrücken und sofort genießen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn dir rohe Zwiebeln zu scharf sind, lege die Ringe für 2 Minuten mit in den Airfryer – so werden sie süßlich und mild.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 450 kcal; Protein: 18 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 45 g



High-Protein Hüttenkäse-Nuggets

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1-2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse – unbedingt gut abtropfen lassen!)
- 1 Ei
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- 3–4 EL Haferflocken (zart) oder Paniermehl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Den Hüttenkäse in einem Sieb oder mit Küchenpapier gut ausdrücken (wichtig für die Stabilität!). Anschließend mit Ei, geriebenem Käse und den Gewürzen gründlich vermengen.
2. Haferflocken (oder Paniermehl) unterrühren und die Masse ca. 5 Minuten quellen lassen, damit sie fest wird. Danach mit feuchten Händen kleine, flache Nuggets formen.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Nuggets auf ein Stück (gelochtes) Backpapier in den Korb legen und bei 190 °C für 12–15 Minuten backen.
4. Die Nuggets nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden. Sie sind fertig, wenn sie außen goldbraun und fest sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn die Masse zu klebrig ist, einfach einen Esslöffel mehr Haferflocken hinzufügen.
- Die Nuggets schmecken hervorragend mit einem Klecks Magerquark, der mit Kräutern der Provence gewürzt wurde.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal; Protein: 35 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 15 g



Gochujang-Blumenkohl-Wings (Korean Style)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–20 Min.;
Portionen: 1–2 Personen; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 kleiner Blumenkohl (in mundgerechte Röschen geschnitten)
- 3 EL Stärke (oder Mehl)
- 1 EL Öl

Für die Glasur:

- 2 EL Gochujang (Koreanische Chilipaste)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Honig (oder Ahornsirup)
- 1 TL Sesamöl (optional)

Topping: Sesamsamen oder Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Blumenkohlröschen mit Öl und Stärke vermengen, bis sie gleichmäßig weiß bestäubt sind. Airfryer auf 200 °C vorheizen und die Röschen für 12–15 Minuten garen (zwischen durch schütteln), bis sie bissfest und gebräunt sind.
2. Während der Blumenkohl gart, Gochujang, Sojasauce, Honig und Sesamöl in einer großen Schüssel zu einer glatten Glasur verrühren.
3. Die heißen Röschen direkt in die Schüssel mit der Glasur geben und gut durchmischen. Zurück in den Airfryer geben und für weitere 3–5 Minuten bei 200 °C garen, bis die Glasur klebrig karamellisiert.
4. Die Wings aus dem Korb nehmen und für das perfekte Finish großzügig mit Sesam bestreuen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Da die Wings scharf sind, passt ein kühler Dip aus Joghurt oder Mayo perfekt dazu.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 220 kcal; Protein: 5 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 32 g



Super-Knusprige Kichererbsen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1–2 Personen; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen (vorgegart)
- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- ½ TL Salz
- 1 TL Gewürzmischung nach Wahl (z. B. Paprika edelsüß, Currypulver oder Kreuzkümmel)

Optional: Eine Prise Cayennepfeffer für die Schärfe

Zubereitung

1. **Wichtig!** Kichererbsen abspülen und extrem gut abtrocknen (am besten zwischen Küchenpapier rollen). Wichtig: Je trockener sie sind, desto knuspriger werden sie. Danach mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Kichererbsen möglichst in einer Schicht in den Korb geben und bei 190 °C für 12–15 Minuten garen.
3. Den Korb während der Garzeit alle 5 Minuten kräftig schütteln, um eine gleichmäßige Röstung von allen Seiten zu garantieren.
4. Die Kichererbsen nach der Garzeit kurz bei offener Schublade im Korb abkühlen lassen. Dieser Schritt entzieht die restliche Feuchtigkeit und macht sie extra knackig.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Sie sind nicht nur ein Snack vor dem Fernseher, sondern auch ein perfektes, knuspriges Topping für Salate oder Bowls (statt teurer Croutons).
- Wenn du Knoblauchpulver verwendest, gib es erst 2 Minuten vor Ende der Garzeit dazu, da es bei hohen Temperaturen schnell bitter wird.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 180 kcal;
 Protein: 9 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 22 g



Knusprige Tofu-Würfel mit Paprika

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1–2 Personen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200–250 g Tofu (Natur, fest)
- 1 große Paprika (rot oder gelb)
- 1 EL Speisestärke (Maisstärke)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Pflanzenöl

Gewürze: ½ TL Paprika edelsüß, eine Prise Knoblauchpulver, Pfeffer

Zubereitung

1. Tofu zwischen Küchenpapier gut ausdrücken, um Feuchtigkeit zu entziehen, und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika in ähnlich große Stücke schneiden.
2. **Wichtig!** Die Tofuwürfel in einer Schüssel zuerst mit Speisestärke bestäuben und schütteln (für extra Knusprigkeit). Danach Sojasauce, Öl und Gewürze hinzufügen und die Paprika kurz mitmischen.
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Alles in den Korb geben und bei 200 °C für 12–15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den Korb kräftig schütteln.
4. Der Tofu ist fertig, wenn er von allen Seiten goldbraun und knusprig ist und die Paprika leichte Röststellen hat.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Die Speisestärke ist das Geheimnis für die Kruste. Ohne Stärke wird Tofu im Airfryer oft eher zäh als knusprig.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 210 kcal;
 Protein: 16 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 12 g



Gefüllte Paprika oder Zucchini (Vegetarisch)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–20 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große Paprika oder 1 mittelgroße Zucchini
- 100 g gekochter Reis (perfekt zur Resteverwertung!)
- 50 g Feta oder geriebener Käse
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter (z. B. Oregano oder Basilikum)

Optional: Ein Schuss Wasser oder Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Paprika entkernen (Deckel ab). Zucchini längs halbieren und leicht ausschaben; das Innere klein schneiden und für die Füllung aufbewahren.
2. Gekochten Reis, Tomatenmark, Zwiebeln, das Zucchini-Innere, die Hälfte des Käses und Gewürze vermengen. Bei Bedarf einen Schluck Wasser/Brühe für die Bindung ergänzen.
3. Die Reis-Mischung fest in das Gemüse drücken. Den restlichen Käse gleichmäßig obenauf verteilen.
4. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Das Gemüse in den Korb setzen und bei 180 °C für 15–20 Minuten garen, bis das Gemüse weich und der Käse goldbraun geschmolzen ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Dieses Rezept ist ideal, um Reis vom Vortag aufzubrauchen. Auch Couscous oder Quinoa funktionieren hervorragend als Basis.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 310 kcal;
Protein: 12 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 42 g



Airfryer-Falafel

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 12–15 Bällchen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht in Wasser eingeweicht – wichtig: keine aus der Dose!)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll frische Petersilie (und/oder Koriander)
- 1 TL Kreuzkümmel (Kumin)
- 1 TL Salz
- ½ TL Backpulver (macht sie fluffiger)
- 1–2 EL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Eingeweichte Kichererbsen (gut getrocknet), Zwiebel, Knoblauch, Kräuter und Gewürze im Mixer zu einer feinkörnigen, formbaren Masse verarbeiten (kein Brei!).
2. Das Backpulver unterrühren und die Masse für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach kleine Bällchen oder flache Patties daraus formen.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Falafel in den Korb legen und großzügig mit Öl besprühen (wichtig für die Farbe!). Bei 190 °C für 12–15 Minuten garen.
4. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die Falafel sind fertig, wenn sie außen goldbraun und knusprig sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Perfekt in einem Fladenbrot (Pita) mit etwas Joghurt-Dip, Hummus und Salatresten.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 240 kcal;
Protein: 12 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 28 g



Würzige Kartoffel-Würfel mit Kräuterquark

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–18 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 300–400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 EL Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Salz & Pfeffer

Für den Quark:

- 200 g Magerquark
- 2 EL Milch oder Wasser (zum Glattrühren)
- 1 EL frische oder TK-Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- 1 Spritzer Zitronensaft oder ein wenig Senf

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen (Schale kann dranbleiben!) und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel die Würfel mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermengen, bis jede Seite bedeckt ist.
2. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Würfel in den Korb geben und bei 200 °C für 15–18 Min. garen. Den Korb alle 5–6 Min. kräftig schütteln.
3. Während die Kartoffeln garen, den Magerquark mit Milch/Wasser, Kräutern, Salz und Pfeffer cremig rühren.
4. Die knusprigen Würfel zusammen mit dem kühlen Quark servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Falls du noch eine halbe Zwiebel oder Knoblauchzehe übrig hast, hacke sie fein und rühre sie in den Quark ein.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 420 kcal;
Protein: 30 g; Fett: 11 g; Kohlenhydrate: 48 g



Gebackene Champignons mit Knoblauch

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1–2 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Champignons (frisch, weiß oder braun)
- 1 EL Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 1–2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Kräuter der Provence oder Thymian)
- Salz & Pfeffer

Optional: Ein Spritzer Zitronensaft oder 1 EL Semmelbrösel (für extra Crunch)

Zubereitung

1. Die Champignons putzen (nicht waschen, nur trocken abreiben) und die Stiele ggf. etwas kürzen. Große Pilze halbieren, kleine ganz lassen.
2. In einer Schüssel Öl/Butter, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer vermischen. Die Champignons hinzufügen und gut durchrühren, bis alle Pilze glänzen.
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen.
4. Die Champignons in den Korb geben.
5. Bei 200 °C für 8–10 Minuten garen. Den Korb nach der Hälfte der Zeit kräftig schütteln.
6. Die Pilze sind fertig, wenn sie leicht geschrumpft sind und eine schöne dunkle Röstung haben.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du 1 EL Semmelbrösel zur Marinade gibst, entsteht eine herrlich knusprige Knoblauch-Kruste um die Pilze.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 110 kcal;
Protein: 4 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 3 g



Süßkartoffel-Hälften mit Kräuterquark

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 20–25 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große Süßkartoffel
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Salz

Für den Quark:

- 200 g Magerquark
- 2 EL Mineralwasser (macht den Quark fluffig)
- 1 Handvoll frische Kräuter (oder TK-8-Kräuter-Mix)
- Salz, Pfeffer und eine Prise Paprika edelsüß

Zubereitung

1. Süßkartoffel waschen, längs halbieren und die Schnittflächen kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden (Karomuster). Dies verkürzt die Garzeit und lässt die Marinade tief einziehen.
2. Die Schnittflächen mit Öl bestreichen und salzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben bei 190 °C für 20–25 Minuten garen, bis das Innere weich ist (Gabeltest).
3. Während die Kartoffeln garen, Quark, Sprudelwasser und Kräuter glatt rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das weiche Fleisch der heißen Kartoffeln mit einer Gabel leicht zerdrücken (lockert die Textur auf) und den Kräuterquark großzügig direkt in die Mitte geben.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Das Mineralwasser (mit Kohlensäure) macht den Magerquark extrem cremig, fast wie Sahnequark, aber ohne das zusätzliche Fett.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 390 kcal; Protein: 28 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 52 g



Herzhafte Bohnen-Burger-Patties

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 2 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1 Dose (400 g) Kidneybohnen
- 50 g Haferflocken (zart) oder Paniermehl
- 1 kleine Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 1 EL Tomatenmark (für die Farbe und den Umami-Geschmack)
- 1 TL Senf
- **Gewürze:** 1 TL Paprika edelsüß, ½ TL Salz, Pfeffer, optional eine Prise Kreuzkümmel
- 1 EL Öl (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerquetschen (für die Struktur). Zwiebelwürfel, Haferflocken, Tomatenmark, Senf und Gewürze hinzufügen und zu einer kompakten Masse verkneten.
2. Die Masse 5–10 Minuten ruhen lassen (wichtig für die Bindung!). Danach mit angefeuchteten Händen 4 gleich große, flache Patties formen.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Patties in den Korb legen und dünn mit Öl besprühen. Bei 190 °C für 10–12 Minuten garen; nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.
4. Die Patties sind fertig, wenn sie außen fest und leicht knusprig sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Serviere das Patty in einem getoasteten Brötchen mit etwas Ketchup, Zwiebelringen und Gurkenscheiben – fertig ist das Fast-Food-Menü unter 1 Euro pro Portion.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 145 kcal; Protein: 7 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 19 g



Überbackener Blumenkohl- Auflauf

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–20 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- ½ mittelgroßer Blumenkohl (in kleine Röschen zerteilt)
- 100 ml Sahne oder Kochsahne (alternativ: Milch mit 1 TL Stärke)
- 1 Ei
- 60 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, eine gute Prise Muskatnuss (wichtig!)

Zubehör: Eine kleine Auflaufform, die in den Airfryer-Korb passt.

Zubereitung

1. Die Blumenkohlröschen in der Auflaufform mit 2 EL Wasser bedecken und im Airfryer bei 180 °C für 5 Min dämpfen. Das Wasser danach abgießen.
2. In einer Tasse Sahne, Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig verquirlen.
3. Den Guss über die Blumenkohlröschen in der Form gießen, sodass alles leicht bedeckt ist.
4. Den geriebenen Käse gleichmäßig darüber verteilen.
5. Die Form zurück in den Airfryer stellen. Bei 180 °C für ca. 12–15 Minuten backen, bis der Blumenkohl die gewünschte Bissfestigkeit hat und der Käse goldbraun und knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Blumenkohl und Muskatnuss sind ein unschlagbares Team. Die Prise Muskat hebt den Geschmack auf das nächste Level.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 340 kcal;
Protein: 18 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 9 g



"Reste"-Gemüse-Kroketten

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 1-2 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 250 g gekochtes Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Brokkoli oder Erbsen – Reste vom Vortag)
- 1 Ei
- 4–5 EL Paniermehl (plus etwas extra zum Wälzen)
- 2 EL geriebener Käse (optional)
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuss oder Paprika edelsüß
- 1 TL Öl (zum Besprühen)

Zubereitung

1. Das gekochte Gemüse in einer Schüssel fein zerdrücken. Ei, Paniermehl, Gewürze und optional Käse hinzufügen und zu einer formbaren Masse verkneten.
2. Die Masse 5 Minuten ruhen lassen, damit sie bindet (bei Bedarf mehr Paniermehl zugeben). Danach kleine Zylinder oder Bällchen formen und diese kurz in zusätzlichem Paniermehl wälzen.
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Kroketten in den Korb legen und leicht mit Öl besprühen. Bei 200 °C für 10–12 Minuten garen.
4. Nach der Hälfte der Zeit den Korb vorsichtig schütteln. Die Kroketten sind fertig, wenn sie rundherum goldbraun und knusprig sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Für extra Crunch kannst du zerbröselte Cornflakes oder alte Salzstangen-Krümel unter das Paniermehl mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 260 kcal;
Protein: 10 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 35 g



Gebackene Zucchini-Schiffchen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 50 g Feta oder Hirtenkäse (zerbröseln)
- 3–4 Cherrytomaten (klein gewürfelt)
- 1 EL Semmelbrösel (für den Crunch)
- 1 TL Olivenöl
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, Oregano oder italienische Kräuter

Optional: Ein paar Olivenringe oder gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und das Innere mit einem Teelöffel vorsichtig herauschaben. Das Innere fein hacken und für die Füllung beiseitelegen.
2. Das gehackte Innere mit Feta, Tomatenwürfeln, Kräutern und Öl vermengen. Die Masse fest in die Zucchini-Hälften drücken und für die Knusperkruste mit Semmelbröseln bestreuen.
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Schiffchen in den Korb setzen und bei 180 °C für 12–15 Minuten garen.
4. Die Zucchini sind servierbereit, wenn das Gemüse weich gegart ist und das Topping eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- "Hirtenkäse" aus Kuhmilch ist oft deutlich günstiger als echter griechischer Feta und schmilzt genauso gut.
- Du kannst auch einen Rest gekochten Schinken oder Salami fein würfeln und unter die Füllung mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 210 kcal; Protein: 12 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 9 g



Würziger gebackener Kohlrabi

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–18 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1 große Kohlrabi
- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- ½ TL Salz
- 1 TL Paprika edelsüß oder Currypulver
- 1 EL Parmesan oder Hefeflocken (optional für mehr Umami)
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Kohlrabi großzügig schälen (holzige Stellen entfernen) und in 1 cm dicke Stifte oder Würfel schneiden. In einer Schüssel gründlich mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Die Stücke in den Korb geben und bei 190 °C für 15–18 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den Korb kräftig schütteln.
3. Die Garzeit beenden, wenn der Kohlrabi an den Rändern leicht gebräunt und im Inneren weich ist.
4. **Optional:** Für extra Aroma nach dem Garen mit etwas frischem Parmesan oder gehackter Petersilie bestreuen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Die jungen, zarten Blätter in der Mitte des Kohlrabis nicht wegwerfen! Sie enthalten mehr Vitamine als die Knolle. Fein gehackt sind sie ein tolles Topping oder eine Zutat für den nächsten Salat.
- Ein einfacher Senf-Honig-Dip oder klassische Mayonnaise passen hervorragend zur leichten Süße des Kohlrabis.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 140 kcal; Protein: 4 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 8 g



Gefüllte Champignons

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1–2 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g große Champignons (weiß oder braun)
- 100 g Frischkäse (Natur oder mit Kräutern)
- 30 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- 1 kleine Knoblauchzehe (fein gehackt)
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, eine Prise Paprika edelsüß

Optional: Ein paar Schnittlauchringe oder gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Champignons putzen und die Stiele herausdrehen. Die Stiele fein hacken und für die Füllung beiseitelegen.
2. Frischkäse mit den gehackten Stielen, Knoblauch und Gewürzen vermengen. Die Masse großzügig in die Pilzköpfe füllen und mit geriebenem Käse bestreuen (leicht festdrücken).
3. Airfryer auf 180 °C vorheizen. Die Pilze aufrecht in den Korb setzen und bei 180 °C für 8–10 Minuten garen.
4. Die Pilze sind fertig, wenn sie weich gegart sind und der Käse obenauf goldbraun geschmolzen ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Mische ein paar Panko-Brösel oder normales Paniermehl unter den geriebenen Käse für eine extra knusprige Kruste.
- Wenn du Fleisch isst, kannst du einen Rest Speckwürfel oder Schinken kurz anbraten und unter den Frischkäse rühren.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 190 kcal; Protein: 9 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 5 g



Halloumi-Fries mit Honig-Senf-Dip

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1–2 Person; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 225 g Halloumi (1 Packung)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- Für den Dip:
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 EL griechischer Joghurt oder Mayo (optional zum Strecken)

Zubereitung

1. Halloumi trocken tupfen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schüssel mit Öl und Paprikapulver vermengen (Salz weglassen, da der Käse bereits sehr salzig ist).
2. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Stifte im Korb verteilen (nicht stapeln!) und bei 200 °C für 8–10 Minuten garen.
3. Nach 5 Minuten den Korb kräftig schütteln oder die Stifte wenden. Währenddessen Honig und Senf zu einer glatten Sauce verrühren.
4. Die Halloumi-Pommes sofort servieren, sobald sie rundherum goldbraun und knusprig sind – am besten noch heiß genießen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du es noch knuspriger willst, wälze die geölten Stifte vor dem Garen in etwas Panko oder Semmelbröseln.
- Halloumi gibt es oft als Eigenmarke beim Discounter.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal; Protein: 22 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 11 g



Knusprige Rosenkohl-Kerne

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 1–2 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 300 g Rosenkohl (frisch)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig oder Honig (für das Aroma)
- ½ TL Salz & schwarzer Pfeffer

Optional: 1 EL Parmesan oder eine Prise Chiliflocken

Zubereitung

1. Strunk knapp abschneiden und Rosenkohl halbieren. Wichtig: Abgefallene Blättchen unbedingt behalten – sie werden im Korb zu extra knusprigen Chips.
2. Die Hälften und losen Blätter in einer Schüssel mit Öl, Essig (oder Honig für mehr Süße), Salz und Pfeffer kräftig durchmischen.
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Den Rosenkohl (nicht zu hoch gestapelt) bei 190 °C für 10–12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit kräftig schütteln.
4. Der Rosenkohl ist perfekt, wenn die äußeren Blätter dunkelbraun karamellisiert und kross sind, während das Innere der Röschen zart und weich bleibt.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Die einzelnen Blätter, die beim Schneiden abfallen, röstest du einfach mit. Sie sind das Beste am ganzen Gericht!
- Wer es herzhafter mag, kann ein paar Schinkenwürfel (Speck) direkt mit in den Airfryer geben – das Fett des Specks gibt dem Rosenkohl ein fantastisches Aroma.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 120 kcal;
Protein: 5 g; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 8 g



Auberginen-Scheiben mit Parmesan-Kruste

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 1–2 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 Ei (verquirlt)
- 40 g Paniermehl (oder Semmelbrösel)
- 30 g Parmesan (fein gerieben)
- 1 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- Salz & Pfeffer
- Etwas Öl (zum Besprühen oder Bepinseln)

Zubereitung

1. Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Optional salzen, 5 Minuten ziehen lassen und trocken tupfen – das entzieht Bitterstoffe und macht sie zarter.
2. Die Scheiben erst in verquirltem Ei wenden und anschließend fest in eine Mischung aus Paniermehl, Parmesan und Kräutern drücken.
3. Airfryer auf 200 °C vorheizen. Die Scheiben nebeneinander in den Korb legen (nicht stapeln!) und leicht mit Öl besprühen. Bei 200 °C für 10–12 Minuten garen.
4. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig wenden. Die Taler sind fertig, wenn die Käsekruste goldbraun und richtig knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Statt teurem Original-Parmesan kannst du auch "Hartkäse gerieben" vom Discounter nehmen – das Ergebnis ist fast identisch.
- Dazu passt eine schnelle Tomatensauce oder einfach ein Klecks Mayo mit Zitronensaft.
- Diese Scheiben eignen sich auch hervorragend als "Patty" für einen vegetarischen Burger.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 245 kcal;
Protein: 12 g; Fett: 13 g; Kohlenhydrate: 21 g



Knusprige Reis-Käse-Bomben

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 1-2 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 250 g gekochter Reis (am besten vom Vortag, da er besser klebt)
- 50 g Käse am Stück (z. B. Gouda, Mozzarella oder Emmentaler) – in ca. 1 cm große Würfel geschnitten
- 1 Ei
- 4–5 EL Paniermehl (oder Semmelbrösel)
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver oder Curry (für die Farbe)
- 1 EL Öl (zum Besprühen oder Bepinseln)

Zubereitung

1. Kalten Reis mit Ei und Gewürzen vermengen (bei wenig Bindung 1 EL Paniermehl zugeben). Eine Handvoll Reis flach drücken, einen Käsewürfel in die Mitte legen und zu einer festen Kugel schließen.
2. Die Kugeln rundherum in Paniermehl wälzen und dieses festdrücken. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
3. Airfryen & Ölen: Die Reisbomben in den Korb legen und großzügig mit Öl besprühen – das ist entscheidend für die goldbraune Farbe. Bei 200 °C für 10–12 Minuten garen.
4. Nach der Hälfte der Zeit den Korb vorsichtig rütteln, damit sie gleichmäßig bräunen. Die Bomben sind fertig, wenn die Kruste rundherum richtig kross ist.

Mische ein wenig Tomatenmark oder fein gehackte Kräuter direkt unter den Reis für mehr Aroma.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 320 kcal;
 Protein: 14 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 39 g



Überbackene Tortellini oder Gnocchi

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Tortellini oder Gnocchi (aus dem Kühlregal, nicht getrocknet)
- 150 ml Tomatensauce oder Sahnesauce (fertig aus dem Glas oder selbstgemischt)
- 50 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Gratinkäse)
- 1 EL Wasser (um die Sauce flüssiger zu machen)
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubehör: Eine kleine auflauffeste Form, die in den Airfryer passt.

Zubereitung

1. Die Tortellini oder Gnocchi direkt aus der Packung in die Auflaufform geben.
2. Die Sauce mit einem Esslöffel Wasser mischen (das hilft der Pasta beim Garen) und über die Nudeln/Gnocchi gießen. Alles einmal kurz durchrühren, damit jede Nudel bedeckt ist.
3. Den geriebenen Käse und die Kräuter gleichmäßig über das Gericht streuen.
4. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
5. Die Form in den Korb stellen und bei 180 °C für 10–12 Minuten backen, bis die Pasta heiß und der Käse goldbraun und knusprig ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du noch eine Handvoll TK-Erbisen oder ein paar Blatt Spinat hast, rühre sie einfach vor dem Backen unter die Sauce.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 480 kcal;
 Protein: 18 g; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 65 g



Schnelles Airfryer-Chili mit Käsekruste

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–20 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 150 g Rinderhackfleisch (oder vegetarisches Hack/Linsen)
- ½ Dose Kidneybohnen (abgespült)
- ½ kleine Dose Mais
- 150 ml stückige Tomaten (aus der Dose oder dem Pack)
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 50 g geriebener Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)
- **Gewürze:** ½ TL Chiliflocken, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, eine Prise Kreuzkümmel (Cumin)

Zubehör: Eine kleine auflauffeste Form.

Zubereitung

1. Zwiebeln und Hackfleisch direkt in die Auflaufform geben. Bei rohem Fleisch im Airfryer bei 200 °C für ca. 5 Minuten vorgaren und dabei einmal zerteilen.
2. Kidneybohnen, Mais, stückige Tomaten und Gewürze zum Fleisch geben. Alles gründlich umrühren und kräftig abschmecken.
3. Die Form zurück in den Airfryer stellen und bei 180 °C für 10 Minuten garen, damit sich die Aromen verbinden und die Sauce bindet.
4. Den Käse gleichmäßig über das Chili streuen und für weitere 5–8 Minuten bei 180 °C backen, bis er goldbraun geschmolzen ist und blubbert.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Ersetze das Fleisch einfach durch eine Handvoll braune Linsen (vorgekocht aus der Dose) – das spart Geld und ist genauso sättigend.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 460 kcal; Protein: 35 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 28 g



Crunchy Chili-Käse-Mac & Cheese Bites

Vorbereitung: 15 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1–2 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g gekochte Makkaroni (ideal als Resteverwertung)
- 100 g geriebener Käse (Cheddar oder Gouda)
- 1 EL Frischkäse (für die Bindung)
- 1–2 EL gehackte Jalapeños (aus dem Glas)
- 1 Ei (verquirlt)
- 50 g Panko-Paniermehl oder zerkleinerte Cornflakes
- 2 EL Mehl
- **Gewürze:** ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Gekochte Nudeln grob hacken und mit Käse, Frischkäse, Jalapeños und Gewürzen vermengen. Aus der klebrigen Masse kleine, feste Kugeln (Bites) formen.
2. **Wichtig!** Die Bites für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Dieser Schritt ist essenziell, damit sie beim Backen stabil bleiben und nicht schmelzen.
3. Die gefrorenen Kugeln nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl wälzen. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
4. Die Bites ohne Stapeln in den Korb legen und bei 200 °C für 8–10 Minuten garen, bis sie rundherum goldbraun und knusprig sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Nutze zerbröselte Tortilla-Chips (Nachos) statt Paniermehl für ein mexikanisches Flair.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 420 kcal; Protein: 18 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 45 g



Mini-Lasagne im Glas

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–18 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2–3 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
- 150 g Rinderhackfleisch (oder Linsen für die Veggie-Variante)
- 150 ml stückige Tomaten
- ½ kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 EL Ricotta oder Frischkäse (als schneller Béchamel-Ersatz)
- 50 g geriebener Käse (Gouda oder Mozzarella)
- **Gewürze:** 1 TL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Zubehör: 1–2 ofenfeste Gläser (z. B. Weck-Gläser) oder kleine Auflaufförmchen.

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Zwiebeln, Tomaten und Gewürzen vermengen. Tipp: Für intensives Aroma das Fleisch vorab 5 Minuten bei 200 °C im Airfryer vorgaren und zerkleinern.
2. Lasagneblätter passend für die Gläser zerbrechen. Abwechselnd Sauce, ein Nudelstück und einen Klecks Frischkäse in die Gläser füllen.
3. Die letzte Schicht muss aus Sauce bestehen. Diese großzügig mit geriebenem Käse bestreuen und leicht festdrücken.
4. Die Gläser bei 180 °C für ca. 15–18 Min, backen. Die Lasagne ist fertig, wenn die Nudeln weich sind und der Käse obenauf goldbraun blubbert.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Eine Schicht zerbröselte Tortilla-Chips unter dem Käse sorgt für einen genialen Biss.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 320 kcal; Protein: 14 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 39 g



Crispy Pesto-Gnocchi mit Parmesan-Crunch

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- 2 EL Pesto Verde (Basilikum-Pesto)
- 1 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- 10–12 Kirschtomaten
- **Gewürze:** ½ TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer
- **Optional:** Eine Handvoll frischer Rucola zum Servieren.

Zubehör: Direkt im Airfryer-Korb oder eine kleine auflauffeste Form.

Zubereitung

1. Die ungekochten Gnocchi in einer Schüssel mit Olivenöl, Pesto und Gewürzen gründlich vermengen, bis sie vollständig überzogen sind.
2. Die Mischung in den Airfryer geben und bei 200 °C für ca. 10 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit den Korb einmal kräftig schütteln, damit sie gleichmäßig kross werden.
3. Die Kirschtomaten vorsichtig unter die Gnocchi mischen und den geriebenen Parmesan gleichmäßig darüber verteilen.
4. Für weitere 3–5 Min. bei 200 °C fertig garen, bis die Tomaten leicht aufplatzen und der Käse goldbraun und knusprig geschmolzen ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Falls du keine frischen Tomaten hast, kannst du auch zwei Esslöffel stückige Tomaten aus der Dose unterrühren.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 480 kcal; Protein: 12 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 65 g



Überbackener Käse-Couscous

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 60 g Couscous (trocken)
- 100 ml heiße Gemüsebrühe
- ½ Dose Mais (abgespült)
- 1 kleine rote Paprika (fein gewürfelt)
- 2 EL Ajvar oder Tomatenmark (für die Würze)
- 60 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- **Gewürze:** ½ TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer, eine Prise Kreuzkümmel

Zubehör: Eine kleine auflauffeste Form.

Zubereitung

1. Den Couscous in der Auflaufform mit der heißen Brühe übergießen und ca. 5 Minuten abgedeckt quellen lassen.
2. Mais, Paprikawürfel und Ajvar unter den fertigen Couscous heben. Alles mit den Gewürzen kräftig abschmecken und gut umrühren.
3. Den geriebenen Käse gleichmäßig über den Couscous streuen.
4. Die Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C für 8–10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun blubbert.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips über den Käse, bevor du ihn schmilzt – das gibt einen genialen Biss!
- Ersetze den Käse durch eine vegane Alternative oder Hefeflocken, um das Gericht rein pflanzlich zu genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 440 kcal; Protein: 18 g; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 52 g



Knusprige Polenta-Sticks

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 100 g Polenta (Maisgrieß)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 30 g geriebener Parmesan (oder Gouda)
- 1 EL Olivenöl
- **Gewürze:** ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, eine Prise Rosmarin

Zubehör: Eine flache Form zum Auskühlen und etwas Backpapier für den Airfryer-Korb.

Zubereitung

1. Polenta in kochende Gemüsebrühe einrühren und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen, bis eine sehr feste Masse entsteht. Parmesan unterrühren.
2. Die Masse 1,5 cm dick auf eine flache Form streichen und für 20–30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Anschließend in ca. 2 cm breite Sticks schneiden.
3. Die Sticks dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Airfryer auf 200 °C vorheizen.
4. Die Sticks bei 200 °C für 12–15 Minuten backen; nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig wenden. Sie sind fertig, wenn sie rundherum goldbraun und richtig knusprig sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wälze die Sticks vor dem Backen in zerbröselten Tortilla-Chips (Nachos) für einen genialen Biss!
- Ersetze den Parmesan durch Hefeflocken oder eine Prise Kurkuma für eine tolle Farbe und würzigen Geschmack.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal; Protein: 10 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 55 g



Überbackene Dosen-Ravioli

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1 Dose Ravioli (in Tomatensauce)
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 1 EL Sahne oder Schmand (optional für die Cremigkeit)
- **Gewürze:** ½ TL Chiliflocken, 1 TL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubehör: Eine kleine auflauffeste Form.

Zubereitung

1. Die Ravioli direkt aus der Dose in die Auflaufform geben.
2. Mit italienischen Kräutern, Pfeffer und (falls vorhanden) einem Klecks Sahne gut umrühren.
3. Den geriebenen Käse gleichmäßig über die Ravioli streuen.
4. Die Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C für 10–12 Minuten backen, bis der Käse goldbraun blubbert und die Sauce heiß ist.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Dosen-Ravioli sind das Grundnahrungsmittel schlechthin. Durch das Überbacken im Airfryer schmecken sie wie ein echtes Ofengericht.
- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips über den Käse, bevor du ihn schmilzt – das gibt einen genialen Biss!
- Eine Handvoll frischer Spinat oder ein paar geschnittene Oliven unter die Ravioli gemischt, machen das Gericht sofort "edler".

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 490 kcal;
 Protein: 18 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 55 g



TikTok "Baked Feta Pasta"

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 150 g Kirschtomaten (ganz)
- 100 g Feta-Käse (ein ganzer Block)
- 150 g Penne oder Fusilli (vorgekocht)
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe (gepresst)
- **Gewürze:** 1 TL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, ½ TL Chiliflocken

Zubehör: Eine kleine auflauffeste Form.

Zubereitung

1. Kirschtomaten in die Auflaufform geben, mit Olivenöl, Knoblauch und Gewürzen vermengen. Den Feta-Block mittig in die Form setzen und die Tomaten drumherum verteilen.
2. Die Form bei 200 °C für 12–15 Minuten im Airfryer backen, bis die Tomaten aufplatzen und der Feta-Block obenauf leicht gebräunt und innen weich ist.
3. Die Form entnehmen. Den weichen Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit den Tomaten und dem ausgetretenen Saft zu einer cremigen Sauce verrühren.
4. Die vorgekochten Nudeln zur Sauce geben und unterheben. Alles für 1–2 Minuten im Airfryer erwärmen, damit die Pasta die Sauce perfekt aufnimmt.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips über die fertige Pasta für einen genialen Biss!

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 520 kcal;
 Protein: 18 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 48 g



Die besten Airfryer-Pommes

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 250 g festkochende Kartoffeln (groß)
- 1 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- 1 TL Maisstärke (das Geheimnis für extra Crunch!)

Gewürze: 1 TL Pommesgewürz (oder Mix aus Salz, Paprika edelsüß, Prise Knoblauchpulver)

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen (optional) und in gleichmäßige Stifte schneiden (ca. 1 cm dick).
2. Die Stifte für 10 Min. in kaltes Wasser legen, um Stärke zu entziehen. Danach gründlich mit einem Küchentuch trocken tupfen.
3. In einer Schüssel die trockenen Kartoffeln erst mit der Maisstärke bestäuben, dann das Öl und die Gewürze hinzufügen. Alles gut schütteln.
4. Die Pommes in den Airfryer geben. Bei 180 °C für ca. 18–22 Minuten goldbraun backen.
5. **Wichtig!** Alle 5–7 Minuten den Korb kräftig schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du Kartoffeln im großen Sack kaufst, kosten sie fast nichts. Den Rest kannst du dunkel lagern und für das nächste Chili nutzen.
- Wenn du Nacho-Reste hast, zerbrösele sie fein und streue sie 2 Minuten vor Ende über die Pommes.
- Mische Ketchup mit einem Spritzer der Flüssigkeit aus dem Jalapeño-Glas für einen würzigen "Chili-Ketchup".

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 290 kcal; Protein: 4 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 45 g



Knusprige Karotten-Sticks

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 3–4 große Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Speisestärke (macht sie knuspriger)
- 2 EL geriebener Parmesan (optional)

Gewürze: ½ TL Paprikapulver, ½ TL Salz, eine Prise Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte (wie Pommes) schneiden.
2. In einer Schüssel die Karottenstifte mit Speisestärke, Öl und den Gewürzen gründlich vermengen. Den Parmesan hinzufügen und alles nochmals kurz durchschütteln.
3. Die Sticks gleichmäßig im Airfryer-Korb verteilen. Bei 200 °C für 12–15 Minuten backen.
4. Nach der Hälfte der Zeit den Korb kräftig schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Karotten sind extrem günstig und halten sich im Kühlschrank sehr lange. Den Rest kannst du für einen Salat oder als Snack nutzen.
- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips über die Sticks, bevor du sie servierst – das gibt einen genialen Biss!
- Ersetze das Öl durch eine würzige Marinade aus Sojasauce und Honig für ein asiatisches Flair.
- Für eine bunte "Gemüse-Pommes"-Platte kannst du die Karotten 1:1 mit Pastinaken oder Petersilienwurzeln mischen. Die Garzeit bleibt fast gleich.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 180 kcal; Protein: 4 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 18 g



Süßkartoffel-Pommes

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Maisstärke (verhindert, dass sie matschig werden)
- **Gewürze:** ½ TL Meersalz, ½ TL Paprika edelsüß, eine Prise Knoblauchpulver

Zusatz: ½ TL Chiliflocken (für den extra Kick)

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden (ca. 0,5–1 cm dick).
2. Die Stifte in eine Schüssel geben und zuerst gründlich mit der Maisstärke vermengen, bis sie gleichmäßig matt aussehen.
3. Erst jetzt das Olivenöl und die Gewürze hinzufügen und alles gut durchmischen.
4. Die Stifte in den Airfryer geben (nicht zu stark stapeln!). Bei 200 °C für ca. 12–15 Minuten backen.
5. Nach der Hälfte der Zeit den Korb einmal kräftig schütteln, damit die Pommes von allen Seiten knusprig werden.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips über die fertigen Pommes direkt vor dem Servieren – das gibt einen genialen Biss!
- Ein Klecks Sauerrahm oder Joghurt mildert die Süße der Kartoffel perfekt ab.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal;
 Protein: 3 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 42 g



Schnelle Airfryer-Rösti

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–18 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 250 g festkochende Kartoffeln (roh)
- 1 kleine Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 EL Olivenöl
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)

Gewürze: ½ TL Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuss

Optional: Speckwürfel für extra Würze.

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, grob raspeln und in einem Küchentuch extrem kräftig ausdrücken. Je trockener die Raspel, desto knuspriger wird das Ergebnis.
2. Die Raspel mit Zwiebeln, Öl und Gewürzen vermengen. Daraus kleine, 1–2 cm dicke Taler formen und diese sehr fest zusammendrücken.
3. Die Rösti bei 200 °C für 10–12 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden, damit beide Seiten gleichmäßig bräunen.
4. Den Käse über die Rösti streuen und für weitere 5 Minuten bei 200 °C garen, bis die Kruste goldbraun ist und der Käse blubbert.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du es lieber wie klassische „Oma-Reibekuchen“ magst, rühre einfach 1 kleines Ei und 1 EL Mehl unter die Masse. Sie werden dann weniger knusprig, aber dafür herrlich weich im Kern.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 320 kcal;
 Protein: 12 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 35 g



Airfryer Mozzarella-Sticks

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 4–5 Mozzarella-Sticks (oder Mozzarella-Block in Streifen geschnitten)
- 1 Ei (verquirlt)
- 50 g Panko-Paniermehl oder klassische Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- **Gewürze:** ½ TL Paprikapulver, ½ TL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Mozzarella-Sticks zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl wälzen.
2. **Wichtig:** Für eine extra dicke Kruste die Sticks erneut in das Ei und dann wieder in das Paniermehl tauchen.
3. Die panierten Sticks für mindestens 30–60 Minuten einfrieren. Dies verhindert, dass der Käse im Airfryer ausläuft, bevor die Panade knusprig ist.
4. Die gefrorenen Sticks in den Airfryer legen. Bei 200 °C für ca. 5–7 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips (Nachos) unter das Paniermehl – das gibt einen genialen Biss!
- Mozzarella ist von Natur aus vegetarisch und eine sättigende Proteinquelle für kleine Budgets.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal; Protein: 18 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 22 g



Knusprige Brokkoli-Käse-Nuggets

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g Brokkoli (frisch oder TK, fein gehackt)
- 1 Ei (verquirlt)
- 50 g geriebener Käse (Cheddar oder Gouda)
- 50 g Paniermehl oder Panko (für die Bindung)
- **Gewürze:** ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, eine Prise Knoblauchpulver

Optional: ½ TL Chiliflocken für eine pikante Note.

Zubereitung

1. Den Brokkoli sehr fein hacken (falls TK: auftauen und gut ausdrücken).
2. Brokkoli mit Ei, Käse, Paniermehl und den Gewürzen in einer Schüssel gut vermengen.
3. Aus der Masse kleine, feste Nuggets formen und diese gut zusammendrücken.
4. Die Nuggets im Airfryer gleichmäßig verteilen. Bei 190 °C für ca. 10–12 Minuten backen.
5. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig wenden, bis sie außen goldbraun und knusprig sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Brokkoli-Strunk nicht wegwerfen! Fein gerieben passt er perfekt in diese Nuggets und spart Geld.
- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips über die Nuggets vor dem Backen – das gibt einen genialen Biss!
- Ersetze den Käse durch eine vegane Alternative oder Linsen für eine proteinreiche Variante.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 310 kcal; Protein: 18 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 25 g



Knusprige Ravioli- & Tortellini-Snacks

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g frische Ravioli oder Tortellini (aus dem Kühlregal)
- 1 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- **Gewürze:** 1 TL italienische Kräuter, ½ TL Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer

Optional: Chiliflocken für die Schärfe.

Zubereitung

1. Die Ravioli oder Tortellini (ungekocht!) in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Parmesan und den Gewürzen gründlich vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
2. Die Pasta im Airfryer-Korb verteilen. Bei 200 °C für 8–10 Minuten backen.
3. Den Korb nach etwa 5 Minuten kräftig schütteln, damit die Snacks von allen Seiten gleichmäßig goldbraun und knusprig werden.
4. Sobald sie aufgebläht und kross sind, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Nutze übrig gebliebene Tomatensauce oder stückige Tomaten aus der Dose als schnellen Dip.
- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips (Nachos) über die Pasta vor dem Backen – das gibt einen genialen Biss!
- Dieses Rezept funktioniert auch hervorragend mit bereits gekochten Tortellini vom Vortag.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 390 kcal; Protein: 15 g; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 42 g



Ultimatives Brezel-Ei-Nest

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1 TK-Laugenbrezel (aufgetaut oder kurz angetaut)
- 1 Ei (Größe M)
- 20 g geriebener Käse (Gouda oder Mozzarella)
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer, optional Chiliflocken oder Schnittlauch
- **Optional:** 1 Scheibe Schinken oder ein paar Speckwürfel

Zubehör: Ein Stück Backpapier für den Airfryer-Korb.

Zubereitung

1. Die Brezel auf Backpapier in den Korb legen und die größte Öffnung ggf. vorsichtig etwas weiten. Das Ei direkt in das Loch schlagen (überlaufendes Eiweiß ist kein Problem, es bäckt am Teig fest).
2. Käse sowie optional Schinken oder Speck über das Ei und die Brezel streuen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Bei 180 °C für ca. 8–10 Minuten garen. Das Ziel: Ein gestocktes Eiweiß und ein (nach Belieben) noch leicht cremiges Eigelb.
4. Die Brezel mithilfe des Backpapiers vorsichtig aus dem Airfryer heben und sofort heiß servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du Angst hast, dass das Ei wegläuft, lege vorher eine kleine 'Barriere' aus Schinken oder Käse in das Loch.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 310 kcal; Protein: 16 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 32 g



Knuspriger grüner Spargel mit Parmesan-Kruste

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g grüner Spargel (ca. ½ Bund)
- 1 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan (oder Grana Padano)
- 2 EL Semmelbrösel oder Panko (für extra Crunch)
- **Gewürze:** ½ TL Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer

Optional: Ein Spritzer Zitronensaft nach dem Backen.

Zubereitung

1. Holzige Enden des Spargels abschneiden, waschen und gut trocken tupfen. In einer flachen Schale gründlich mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver wälzen.
2. Parmesan und Semmelbrösel mischen und über den Spargel streuen. Die Stangen darin wenden und die Panade leicht festdrücken, bis sie gut an der Öl-Marinade haftet.
3. Den Spargel nebeneinander (nicht stapeln!) in den Korb legen. Bei 200 °C für ca. 8–10 Minuten garen.
4. Der Spargel ist fertig, wenn die Spitzen leicht knusprig sind und die Parmesan-Kruste eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn die Spargelzeit vorbei ist, kannst du auch grüne Bohnen (TK oder frisch) auf dieselbe Weise zubereiten.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 210 kcal; Protein: 12 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 9 g



Knusprige Kartoffel-Brokkoli-Puffer

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 200 g Kartoffeln (festkochend)
- 150 g Brokkoli (frisch oder TK, sehr fein gehackt)
- 1 Ei (verquirlt)
- 2 EL Mehl oder Haferflocken (für die Bindung)
- 40 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- **Gewürze:** ½ TL Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuss, ½ TL Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und grob raspeln. In einem Küchentuch kräftig ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen (wichtig für den Crunch!).
2. Kartoffelraspel mit dem fein gehackten Brokkoli, Ei, Mehl und Käse in einer Schüssel vermengen. Kräftig würzen.
3. Aus der Masse flache Puffer formen und diese gut zusammendrücken.
4. Die Puffer auf das Backpapier im Airfryer-Korb legen und leicht mit Öl besprühen.
5. Bei 200 °C für ca. 12–15 Minuten backen. Nach etwa 8 Minuten vorsichtig wenden, bis beide Seiten goldbraun sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Ein einfacher Klecks Kräuterquark oder Joghurt passt perfekt dazu und schont den Geldbeutel.
- Mische zerbröselte Tortilla-Chips (Nacho-Reste) unter die Masse für einen genialen Biss!

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 340 kcal; Protein: 14 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 42 g



Knusprige Parmesan-Brokkoli-Röschen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Brokkoli (frisch, in mundgerechte Röschen zerteilt)
- 1 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 EL Semmelbrösel (optional für extra Kruste)
- **Gewürze:** ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und sehr gut abtrocknen (wichtig, damit er röstet und nicht dämpft). In kleine Röschen schneiden.
2. In einer Schüssel die Röschen mit Olivenöl, den Gewürzen, Parmesan und Semmelbröseln vermengen, bis alles gut haftet.
3. Die Röschen gleichmäßig im Airfryer-Korb verteilen.
4. Bei 190 °C für ca. 8–10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und die Spitzen des Brokkolis leicht knusprig dunkel werden.
5. Nach der Hälfte der Zeit einmal kurz schütteln.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Den Brokkoli-Stiel nicht wegwerfen! Schäle ihn, schneide ihn in dünne Scheiben und backe sie einfach mit – sie schmecken fast wie Kohlrabi.
- Ein Klecks Sriracha-Mayo (Mayo + scharfe Sauce) passt hervorragend zu den würzigen Röschen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 220 kcal;
 Protein: 11 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 12 g



Käse-Laugen-Croutons

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1–2 Laugenstangen oder Brezeln (vom Vortag, etwas fest)
- 1 EL Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 30 g geriebener Käse (z. B. Bergkäse oder Gouda)
- **Gewürze:** 1 TL italienische Kräuter, ½ TL Knoblauchpulver, eine Prise Meersalz

Zubereitung

1. Das Laugengebäck in ca. 1–2 cm große Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel die Würfel mit dem Öl (oder der Butter) und den Gewürzen gut vermengen, sodass jeder Würfel benetzt ist.
3. Den geriebenen Käse hinzufügen und kurz unterheben, damit er an den Würfeln haftet.
4. Die Würfel gleichmäßig im Airfryer verteilen. Bei 180 °C für ca. 5–7 Minuten knusprig backen.
5. Nach 3 Minuten den Korb schütteln, damit der Käse nicht am Boden festbackt und die Croutons von allen Seiten braun werden.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Perfekt, um "altbackenes" Brot vom Vortag zu retten, das man sonst wegwerfen würde. Das spart Geld und vermeidet Food Waste.
- Diese Croutons sind das perfekte Topping für eine einfache Tomatensuppe aus der Dose – macht sofort satt und wirkt wie im Restaurant.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 290 kcal;
 Protein: 10 g; Fett: 15 g; Kohlenhydrate: 28 g



Goldgelbe Airfryer-Zwiebelringe

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 1 große Gemüsezwiebel
- 50 g Paniermehl oder Panko (für extra Crunch)
- 2 EL Mehl
- 1 Ei (verquirlt)
- **Gewürze:** 1 TL Paprika edelsüß, ½ TL Salz, eine Prise Cayennepeffer

Optional: Etwas Olivenöl-Spray

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Ringe vorsichtig voneinander trennen.
2. Drei Schüsseln vorbereiten: 1. Mehl mit Gewürzen, 2. verquirltes Ei, 3. Paniermehl.
3. Jeden Ring erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl fest andrücken.
4. Die Ringe nebeneinander in den Airfryer legen (nicht stapeln!). Leicht mit Öl besprühen. Bei 190 °C für ca. 8–10 Minuten goldbraun backen.
5. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig wenden.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Zwiebeln sind das günstigste Gemüse überhaupt. Den Rest der Zwiebel kannst du klein hacken und für dein nächstes Chili einfrieren.
- Mische Mayo mit einem Schuss BBQ-Sauce für den perfekten Burger-Style-Dip.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 260 kcal; Protein: 8 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 42 g



Warmer Honig-Feta mit Sesam-Kruste

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 Block Feta (ca. 150–200 g)
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sesam (hell oder gemischt)
- 1 TL Olivenöl
- **Gewürze:** ½ TL Chiliflocken (optional), Pfeffer aus der Mühle
- **Zusatz:** Ein paar Zweige frischer Thymian oder getrockneter Oregano

Zubehör: Eine kleine Form oder ein Stück Backpapier (mit Rand hochgeknickt).

Zubereitung

1. Den Feta aus der Packung nehmen und gut mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Käse rundherum dünn mit Olivenöl bestreichen und dann großzügig im Sesam wälzen, sodass eine gleichmäßige Schicht entsteht.
3. Den Feta auf das Backpapier in den Airfryer legen. Bei 190 °C für ca. 10–12 Minuten backen, bis der Sesam goldbraun geröstet ist und der Käse im Inneren weich wird.
4. Den Feta herausnehmen und sofort mit dem Honig beträufeln, solange er heiß ist.
5. Mit Pfeffer, Kräutern und optional Chiliflocken bestreuen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Serviere dazu einfach ein Stück getoastetes Fladenbrot oder die Croutons – ein komplettes Abendessen für wenig Geld.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 480 kcal; Protein: 28 g; Fett: 35 g; Kohlenhydrate: 12 g



Tofu-Popcorn mit Sticky-Sriracha-Glaze

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g Naturtofu (fest)
- 2 EL Speisestärke (für die Knusprigkeit)
- 1 EL Olivenöl
- **Für die Glasur:** 1 EL Sriracha-Sauce, 1 EL Honig (oder Ahornsirup), 1 TL Sojasauce
- **Gewürze:** Eine Prise Salz, Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Tofu gut auspressen und in 1,5 cm große Würfel schneiden oder zupfen. In einer Schüssel mit Öl, Salz, Knoblauchpulver und Speisestärke vermengen, bis sie gleichmäßig matt überzogen sind.
2. Die Würfel bei 200 °C für 12–15 Minuten im Airfryer backen. Nach der Hälfte der Zeit kräftig schütteln, bis sie rundherum kross und goldbraun sind.
3. Während der Tofu gart, Sriracha, Honig und Sojasauce in einer großen Schüssel zu einer glatten Sauce verrühren.
4. Den heißen, knusprigen Tofu direkt aus dem Airfryer in die Schüssel geben und darin schwenken, bis alle Würfel glänzend überzogen sind. Sofort servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Tofu ist eine der günstigsten Proteinquellen. Den Rest der Packung einfach in ein Gefäß mit Wasser legen und täglich das Wasser wechseln – so hält er im Kühlschrank tagelang.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 310 kcal;
Protein: 18 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 24 g



Herzhafte Schlemmer-Brötchen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 2 Aufbackbrötchen (oder Brötchen vom Vortag)
- 3 EL Schmand, Crème fraîche oder Frischkäse
- 50 g Schinkenwürfel oder gewürfelte Salami
- 50 g geriebener Käse (was gerade da ist)
- 1 kleine Frühlingszwiebel (optional)
- **Gewürze:** Salz, viel Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß

Zubereitung

1. Von den Brötchen eine flache Kappe abschneiden. Das Innere vorsichtig herauslösen, bis ein 1 cm breiter, stabiler Rand bleibt, sodass zwei kleine "Boote" entstehen.
2. Schmand, Schinkenwürfel, Käse und Frühlingszwiebeln vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
3. Die Creme großzügig in die Boote füllen und leicht festdrücken. Im Airfryer bei 180 °C für 8–10 Minuten backen, bis die Füllung goldbraun blubbert.
4. Die Brötchen kurz abkühlen lassen – die Füllung ist extrem heiß! Sobald die Ränder knusprig und die Masse leicht gestockt ist, sofort servieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wirf das herausgelöste Brötchen-Innere nicht weg! Röste es für 2 Minuten mit etwas Öl im Airfryer zu knusprigen Croutons für deinen nächsten Salat.
- Nutze "Brötchen vom Vortag". Durch die feuchte Creme und die Hitze werden sie im Airfryer wieder wie frisch vom Bäcker.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 460 kcal;
Protein: 23 g; Fett: 25 g; Kohlenhydrate: 36 g



Schnelle Mini-Käsekuchen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 2 EL Zucker (oder Erythrit für Low-Carb)
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillezucker
- 1 TL Speisestärke oder Vanille-Puddingpulver
- **Zusatz:** Ein paar Spritzer Zitronensaft

Zubehör: Kleine ofenfeste Förmchen (Ramekins) oder Silikon-Muffinformen.

Zubereitung

1. Quark, Ei, Zucker, Vanille, Stärke und Zitrone zu einer glatten Masse verrühren. Die Mischung gleichmäßig in leicht eingefettete Förmchen füllen.
2. Die Förmchen in den Airfryer stellen und bei 160 °C für ca. 12–15 Minuten garen, bis die Oberseite leicht goldbraun und die Masse in der Mitte fest ist.
3. **Wichtig!:** Den Airfryer ausschalten und die Kuchen bei leicht geöffneter Schublade 5 Minuten nachziehen lassen. Das verhindert das abrupte Zusammenfallen durch den Temperatursturz.
4. Die Käsekuchen entweder direkt warm genießen oder für 1 Stunde im Kühlschrank vollständig fest werden lassen (für das beste Mundgefühl).

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Drücke vor dem Backen ein paar gefrorene Beeren in die Masse – das spart Geld für teures frisches Obst und schmeckt herrlich frisch.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 290 kcal; Protein: 32 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 24 g



Fluffige Mini-Zitronen-Muffins

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: ca. 4 Muffins; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 4 EL Mehl
- 2 EL Zucker
- ½ TL Backpulver
- 1 Ei
- 2 EL neutrales Öl (oder geschmolzene Butter)
- 1 EL Zitronensaft + etwas Abrieb einer Bio-Zitrone

Zusatz: Optional 1 EL Puderzucker für das Finish

Zubehör: Silikon-Muffinförmchen.

Zubereitung

1. Mehl, Zucker und Backpulver trocken vermengen. Ei, Öl, Zitronensaft und Abrieb hinzufügen und nur kurz zu einem glatten Teig verrühren – so bleiben sie extra fluffig.
2. Den Teig gleichmäßig in Muffinförmchen füllen (nur zu 2/3 befüllen), damit sie beim Backen Platz zum Aufgehen haben.
3. Die Förmchen bei 160 °C für 10–12 Minuten backen. Wichtig: Nach 10 Minuten die Stäbchenprobe machen, um den perfekten Garpunkt zu treffen.
4. Die Muffins abkühlen lassen. Währenddessen aus Puderzucker und einem Tropfen Zitronensaft einen Guss rühren und die Muffins damit verzieren.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du keine frische Zitrone hast, tut es auch das Zitronenkonzentrat aus der gelben Plastikflasche – das hält sich ewig im Kühlschrank.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 310 kcal; Protein: 6 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 40 g



Schnelle süße Blätterteig-Taschen

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- ½ Rolle frischer Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 2 EL Füllung (z. B. Nutella, Apfelmus, Marmelade oder Quark)
- 1 Ei (zum Bestreichen) oder etwas Milch
- **Gewürze:** Ein wenig Zimt & Zucker

Optional: Gehackte Nüsse oder Puderzucker zum Bestreuen.

Zubereitung

1. Den Blätterteig in 2 bis 3 gleich große Rechtecke oder Quadrate schneiden.
2. Die gewünschte Füllung (z. B. einen Klecks Nutella) in die Mitte einer Hälfte des Teigstücks geben.
3. Den Teig zuklappen und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken (sieht auch hübsch aus!).
4. Die Taschen mit verquirltem Ei oder Milch bestreichen und mit Zimt & Zucker bestreuen.
5. Bei 190 °C für ca. 8–10 Min im Airfryer backen, bis sie goldbraun und herrlich aufgegangen sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Blätterteig ist der ultimative "Life-Saver" im Kühlschrank. Den Rest der Rolle kannst du am nächsten Tag einfach herzhaft mit Käse füllen.
- Wenn du noch einen Apfel hast, der nicht mehr ganz knackig ist: Klein schneiden, kurz mit Zucker in der Pfanne dünsten und als Füllung nutzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 380 kcal;
Protein: 5 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 40 g



Gebackene Hefeklöße

Vorbereitung: 2 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 2–3 fertige Hefeklöße (Germknödel oder Dampfnudeln aus dem Kühlregal)
- 1 EL Butter (geschmolzen)
- **Für die Soße:** 150 ml Milch + 1 EL Vanille-Puddingpulver (oder fertige Vanillesoße)
- **Gewürze:** 1 EL Zucker, ½ TL Zimt
- **Optional:** Ein Klecks Pflaumenmus oder Marmelade.

Zubehör: Eine kleine auflauffeste Form (die in den Korb passt) oder direkt auf Backpapier.

Zubereitung

1. Die fertigen Hefeklöße rundherum mit der geschmolzenen Butter bestreichen.
2. Die Klöße in den Airfryer setzen. Bei 180 °C für ca. 8–10 Minuten backen, bis sie außen eine goldbraune, leichte Kruste bekommen (ähnlich wie Buchteln).
3. Währenddessen die Milch mit Zucker und Puddingpulver kurz aufkochen (Mikrowelle oder Topf), bis sie bindet.
4. Die heißen, knusprigen Hefeklöße auf einem Teller anrichten und großzügig mit der Vanillesoße übergießen.
5. Mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du Germknödel mit Füllung kaufst, hast du den flüssigen Fruchtkern schon inklusive – das spart zusätzliche Marmelade.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 410 kcal;
Protein: 9 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 65 g



Schnelle Energy Balls

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–6 Min.;
Portionen: ca. 6–8 Bällchen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 100 g Haferflocken (zart)
- 2 EL Erdnussbutter oder Mandelmus
- 1–2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- **Zusatz:** 1 EL Wasser oder Milch (falls die Masse zu trocken ist)
- **Gewürze:** Eine Prise Salz, ¼ TL Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken, Kakaopulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermengen.
2. Erdnussbutter und Honig hinzufügen. Alles zu einer klebrigen, festen Masse verkneten.
3. Mit angefeuchteten Händen kleine, mundgerechte Bällchen aus der Masse rollen.
4. Für einen intensiveren, nussigen Geschmack die Bällchen auf Backpapier im Airfryer bei 160 °C für ca. 5–6 Minuten kurz "anrösten".
5. Kurz abkühlen lassen (sie werden beim Abkühlen fester) und als Snack genießen.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Haferflocken sind das günstigste Superfood überhaupt. Kaufe direkt die 500g-Packung – sie ist die Basis für unzählige schnelle Mahlzeiten.
- Zerbrösele ein paar übrig gebliebene Tortilla-Chips (die neutrale Variante) oder Nüsse und rolle die Bällchen darin, bevor du sie röstest – das gibt einen genialen Biss!
- Du kannst die doppelte Menge machen und die Bällchen im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 340 kcal;
 Protein: 11 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 42 g



Schnelle Airfryer-Donuts

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–6 Min.;
Portionen: ca. 4–6 Donuts; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 Dose Sonntagsbrötchen-Teig (aus dem Kühlregal)
 - 2 EL Butter (geschmolzen)
 - **Topping:** 3 EL Zucker & 1 TL Zimt
- Optional:** Ein Klecks Nutella oder Marmelade zum Dippen.

Zubereitung

1. Die Teiglinge aus der Dose nehmen. In die Mitte jedes Brötchens mit einem kleinen runden Gegenstand (z. B. ein Flaschendeckel) ein Loch ausstechen.
2. Die Donuts (und die ausgestochenen Löcher als "Donut-Holes") mit etwas Abstand in den Airfryer legen.
3. Bei 175 °C für ca. 5–6 Minuten goldbraun backen, bis sie schön aufgegangen sind.
4. Die noch heißen Donuts sofort großzügig mit der geschmolzenen Butter bestreichen.
5. Die gebutterten Donuts direkt in der Zimt-Zucker-Mischung wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Wenn du keine Löcher ausstechen willst, backe die Brötchen im Ganzen. Spritze nach dem Backen mit einer sauberen Spritze (oder einem kleinen Löffelstiel) Nutella, Marmelade oder Vanillepudding in die Mitte. Sofortiges Upgrade!

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 320 kcal;
 Protein: 5 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 48 g



Süße Zimt-Tortilla-Chips

Vorbereitung: 3 Min.; **Airfryer-Zeit:** 4–5 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Sehr gering

Zutaten

- 2 Weizen-Tortilla-Fladen
- 1 EL Butter (geschmolzen) oder neutrales Öl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt

Optional: Ein Klecks Schokosauce oder Vanillejoghurt zum Dippen.

Zubereitung

1. Die Tortilla-Fladen wie eine Pizza in 8 Dreiecke schneiden.
2. Die Dreiecke in einer Schüssel mit der geschmolzenen Butter (oder Öl) vermengen, sodass sie leicht glänzen.
3. Zucker und Zimt mischen und die Tortilla-Stücke darin wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
4. Die Chips im Airfryer verteilen (leichtes Überlappen ist okay). Bei 180 °C für ca. 4–5 Minuten backen.
5. Den Korb nach der Hälfte der Zeit einmal kräftig schütteln. Achtung: Die Chips werden erst beim Abkühlen richtig knusprig!

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Tortilla-Fladen sind oft im Angebot und halten sich ewig. Dieses Rezept ist die perfekte Rettung für angebrochene Packungen, die schon etwas zäh geworden sind.
- Dippe die warmen Chips in Apfelmus – das schmeckt wie frischer Apfelstrudel für Arme.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 280 kcal;
 Protein: 4 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 44 g



Fudgy Airfryer-Brownies

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 15–18 Min.;
Portionen: 1 Person; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 50 g Butter (geschmolzen)
- 60 g Zucker (braun oder weiß)
- 1 Ei
- 30 g Mehl
- 20 g Kakaopulver (ungesüßt)
- Eine Prise Salz
- **Zusatz:** 30 g Schokodrops oder eine gehackte halbe Tafel Schokolade

Zubehör: Eine kleine backfeste Form (ca. 12–15 cm), die in den Airfryer passt.

Zubereitung

1. Die geschmolzene Butter mit dem Zucker verrühren, bis die Masse glänzt. Dann das Ei unterrühren.
2. Mehl, Kakao und Salz vorsichtig unterheben (nur so lange rühren, bis kein Mehl mehr zu sehen ist – das macht sie "fudgy").
3. Die Schokostücke unter den Teig mischen.
4. Die Masse in die eingefettete Form füllen. Bei 160 °C für ca. 15–18 Minuten backen.
5. **Wichtig:** Die Brownies müssen in der Mitte noch leicht "wabbelig" wirken, wenn sie herauskommen. Sie werden beim Abkühlen fest!

Studenten-Tipps & Budget-Hacks

- Backzutaten wie Mehl und Kakao sind im Vorrat extrem günstig. Eine Packung reicht für Dutzende Brownie-Sessions.
- Warte mindestens 20 Minuten mit dem Anschneiden.

Nährwerte pro Portion (ca.): Kalorien: 540 kcal;
 Protein: 8 g; Fett: 32 g; Kohlenhydrate: 55 g

Über die Autorin

Die Zeitspar-Küche von Leonora Key

Hallo, ich bin Leonora Key – und ich glaube fest daran, dass gutes Essen weder kompliziert, perfektionistisch noch teuer sein muss.

Essen darf sich nach dir richten – nach deinem Alltag, deinem Rhythmus, deinem Hunger und deiner Energie. Es soll dich stärken – nicht erschöpfen.

Für mich war Kochen schon immer mehr als eine Aufgabe. Es war Trost, Orientierung und ein Gefühl von Zuhause. Viele der wichtigsten Dinge habe ich nicht in einer Kochschule gelernt, sondern in einer stillen Küche – erfüllt von Kräutern, warmem Dampf und der beständigen Anwesenheit meiner Mutter. Sie zeigte mir, dass Fürsorge oft mit etwas beginnt, das auf dem Herd duftet.

Mit dieser Haltung entstand auch mein Konzept: **Die Zeitspar-Küche** – eine Reihe alltagstauglicher Kochbücher für Menschen, die gut essen wollen, ohne viel Zeit, Geld oder Aufwand zu investieren. Schnell, unkompliziert, nährend und wohltuend.

Dieses Buch – **Airfryer Kochbuch XXL: Einfache Budget-Rezepte für Studenten** – vereint zwei Dinge, die mir besonders am Herzen liegen:

- ◆ **die unglaubliche Effizienz des Airfryers,**
- ◆ **und Rezepte, die selbst in der kleinsten Studentenküche und bei schmalem Budget leicht von der Hand gehen.**

Wenn dieses Buch dir ein wenig Ruhe im Prüfungsstress, Struktur im Uni-Alltag oder einfach den Genuss einer warmen, günstigen Mahlzeit geschenkt hat, dann bedeutet mir das sehr viel. Dafür schreibe ich.

Möchtest du weitere Titel von mir entdecken – zu verschiedenen Ernährungsstilen, Küchengeräten oder einfach für mehr Leichtigkeit im Alltag?

Hier findest du eine vollständige Übersicht all meiner Bücher:

<https://www.amazon.com/author/key.leonora-book>



Danke, dass du mich in deine Küche – und ein Stück weit in dein Leben – hineingelassen hast.

Es gibt noch so viel zu genießen. In deinem eigenen Tempo. Auf deine eigene Art.

Mit meiner tiefsten Dankbarkeit,

Leonora Key

„Für alles, was ich über Liebe, Ernährung und Fürsorge gelernt habe – danke, Mama.“

Ein Wort des Dankes

Hallo und danke!

Herzlichen Dank, dass du dieses Buch in deine Küche, dein WG-Zimmer und deinen Alltag eingeladen hast.

Das Studium ist eine wilde Zeit voller neuer Freiheiten, aber wir wissen beide: Zwischen Vorlesungen, Prüfungsstress und dem knappen Budget am Ende des Monats bleibt die gesunde Ernährung oft als Erstes auf der Strecke. Meine Mission mit diesem Buch ist es, dir zu zeigen, dass „schnell und günstig“ nicht automatisch „Fertiggericht“ bedeuten muss.

Dieses Buch wurde nicht geschrieben, um Perfektion von dir zu verlangen. Es soll dich entlasten und dir beweisen, dass Genuss und Gesundheit auch ohne großen Aufwand möglich sind. Wenn schon ein einziges Rezept dazu beigetragen hat, dass du dich in deiner Küche sicherer, entspannter oder einfach ein Stück „knuspriger“ fühlst, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Jedes Gericht, das du in deinem Airfryer zauberst, ist mehr als nur eine Mahlzeit in unter 30 Minuten. Es ist ein kleiner Moment der Selbstfürsorge – ein Beweis dafür, dass guter Geschmack weder kompliziert noch teuer sein muss. Dein Airfryer ist dabei dein bester Verbündeter: Er spart dir Zeit, Energie und den großen Abwasch.

Lass diese Seiten gern in deiner Nähe:

- ◆ **In der Küche** – für die spontane Inspiration nach der Uni.
- ◆ **In der Einkaufstasche** – für die smarte Planung mit wenigen Zutaten.
- ◆ **An deiner Seite** – wenn der Hunger groß, aber die Zeit knapp ist.

Danke, dass du dir die Zeit nimmst, für dich selbst zu kochen. Ich wünsche dir nicht nur viel Freude beim Ausprobieren und Genießen, sondern auch maximale Erfolge bei deinem Studium!

Gönn dir was Knuspriges, wenn der Hunger ruft.

Herzlichst,

Leonora Key

Fazit

Mehr Zeit für dich und deine Ziele

Wenn du an diesem Punkt angekommen bist, möchte ich dir von Herzen danken. Du hast dich durch ein Kochbuch gearbeitet, das nicht nur schnelle Rezepte versammelt, sondern dir eine wichtige Einladung ausspricht: **Mach dir dein Leben leichter – ohne Abstriche beim Genuss und ohne dein Budget zu sprengen.**

In den letzten Kapiteln hast du erlebt, wie unkompliziert ein gesundes Essen im Studi-Alltag sein kann. Wie wenige Zutaten genügen. Wie der Airfryer dir wertvolle Zeit schenkt, wenn die Uni mal wieder zu viel verlangt hat und der Hunger groß ist.

Und vielleicht hast du dabei etwas entdeckt, das weit über Rezepte hinausgeht:

- ◆ dass kleine Routinen im Chaos des Semesters großen Frieden bringen können,
- ◆ dass deine Pausen echte Erholung sein dürfen,
- ◆ dass gutes Essen nicht teuer oder perfekt sein muss – sondern einfach nur nährend.

Dieses Buch wollte dir keine neue Aufgabe aufbürden. Es wollte dir nur etwas zurückgeben, was zwischen Vorlesungen und Abgabefristen oft verloren geht: ein Gefühl von **Handlungsspielraum, Leichtigkeit und Selbstfürsorge**.

Wenn auch nur ein einziges Rezept deinen Uni-Alltag vereinfacht, dir Energie für die nächste Prüfung gegeben oder ein Lächeln auf den Teller gezaubert hat, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Glaub mir:

- ◆ Du musst das Rad nicht jeden Tag neu erfinden.
- ◆ Du musst nicht dein ganzes Leben gleichzeitig umkrepeln.
- ◆ Du brauchst nur ein paar Gerichte, die **zuverlässig funktionieren** – und die sich anfühlen, als würden sie dir etwas Gutes tun.

Vielleicht werden einige dieser Rezepte zu deinen neuen Favoriten für die Lernphase. Vielleicht werden sie Teil eines Rhythmus, der dich durch das Studium trägt. Und vielleicht erinnern sie dich daran, dass Effizienz nichts mit Hektik zu tun hat – sondern mit klugen Entscheidungen für dich selbst.

Um dich über dieses Buch hinaus zu unterstützen, habe ich einen kleinen **digitalen Bonus-Bereich** zusammengestellt – voller Hilfen, die deinen Alltag noch smarter machen.

Hier kannst du ihn abrufen:

<https://bit.ly/49mQroG>



Darin findest du:

- ◆ **Den Airfryer-Spickzettel für die Küche** – schnelle Tabellen, Umrechnungen & Profi-Kniffe.
- ◆ **30 Must-Have Saucen** – einfache Geschmacksträger für mühelose Abwechslung.

Wenn dir dieses Buch gefallen hat, freue ich mich riesig über eine kurze Rezension auf Amazon. Deine Rückmeldung hilft nicht nur anderen Studenten, gesund und günstig durch die Woche zu kommen – sie stärkt auch meine Arbeit und ermöglicht neue Projekte in der **Zeitspar-Küche**.

Danke, dass du mich in deinen Tag, in deine Routine und in deine Küche gelassen hast. Es ist mir eine Ehre, dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit zu begleiten – Schritt für Schritt, Rezept für Rezept, in deinem ganz eigenen Tempo.

Mit Wertschätzung und einer großen Portion Ermutigung,

Leonora Key