

DAS GROßE AIRFRYER KOCHBUCH

SCHNELLE & KNUSPRIGE REZEPTE AUS FISCH, FLEISCH &
VEGETARISCH – FETTARM GENIEßEN

CLARA HOFFMANN



Das große Airfryer Kochbuch

**Schnelle & knusprige Rezepte aus
Fisch, Fleisch & Vegetarisch - fettarm
genießen**

Clara Neumann

Disclaimer

Dieses Kochbuch dient ausschließlich zu Informations- und Inspirationszwecken. Alle Rezepte wurden sorgfältig zusammengestellt und getestet. Dennoch können Ergebnisse je nach Airfryer-Modell, Zutatenqualität und individuellen Kochgewohnheiten variieren.

Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Missverständnisse, Abweichungen oder gesundheitliche Auswirkungen im Zusammenhang mit der Zubereitung oder dem Verzehr der in diesem Buch vorgestellten Gerichte. Personen mit Lebensmittelallergien oder speziellen Ernährungsanforderungen sollten die Zutatenliste sorgfältig prüfen und bei Bedarf einen Arzt oder Ernährungsberater konsultieren.

Die Verwendung dieses Kochbuchs erfolgt auf eigenes Risiko.

Copyright

© 2025 [Clara Neumann]

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, verteilt oder übertragen werden – weder elektronisch noch mechanisch, einschließlich Fotokopie, Aufnahme oder auf andere Weise –, außer in Fällen, die gesetzlich ausdrücklich erlaubt sind.

Autorenbiografie

Clara Neumann ist leidenschaftliche Hobbyköchin, Foodbloggerin und Spezialistin für gesunde Alltagsküche. Schon früh entdeckte sie ihre Begeisterung für kreative Rezepte, die mit wenig Aufwand, aber viel Geschmack zubereitet werden können.

Nach mehreren Jahren in der Ernährungsberatung begann Clara, ihre eigenen Rezeptideen rund um die moderne Küche mit dem Airfryer zu entwickeln. Ihr Fokus liegt dabei auf **gesunden, ausgewogenen Mahlzeiten**, die schnell gelingen und trotzdem den ganzen Genuss bewahren.

Mit ihrem Kochbuch möchte sie zeigen, wie vielseitig der Airfryer eingesetzt werden kann – von knusprigen Snacks über herzhafte Fleischgerichte bis hin zu raffinierten vegetarischen Kreationen. Clara lebt mit ihrer Familie in München, wo sie ständig neue Rezepte testet und ihre Leidenschaft für gutes Essen mit anderen teilt.

Inhaltsverzeichnis

Disclaimer	3
Copyright	4
Autorenbiografie	5
Buchbeschreibung	10
15 Luftfritteusen-Kartoffel-Rezepte	11
1. Knusprige Pommes Frites	11
2. Rosmarin-Kartoffelecken	13
3. Süßkartoffel-Pommes	15
4. Kartoffelchips mit Meersalz	17
5. Kartoffelrösti	18
6. Kartoffelwedges mit Paprika	19
7. Knoblauch-Kartoffelspalten	20
8. Bratkartoffeln aus der Heißluftfritteuse	21
9. Kartoffelspalten mit Parmesan	23
10. Kartoffel-Bällchen	24
11. Bauernkartoffeln mit Speck	25
12. Kartoffelgratin Light	26
13. Kartoffelpuffer (Reibekuchen)	28
14. Kartoffelauflauf mit Gemüse	29
15. Knusprige Kartoffelspiralen	31
15 Luftfritteusen-Hähnchenrezepte	32
1. Knusprige Hähnchenschenkel	32
2. Hähnchenbrustfilet Zitronen-Kräuter	34
3. Knusprige Chicken Wings	35
4. Hähnchenspieße mit Gemüse	36
5. Hähnchenschnitzel Light	37
6. Hähnchen-Paprika-Pfanne	38
7. Knoblauch-Hähnchenstücke	39
8. Hähnchen-Currywürfel	40
9. Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat	41
10. Hähnchen-Kartoffel-Blech	42
11. Hähnchen-BBQ-Streifen	43
12. Hähnchen-Teriyaki	44
13. Hähnchen-Fajita-Streifen	45

14. Honig-Senf-Hähnchen	46	
15. Hähnchen-Burger-Patties	47	
15 köstliche Dessertrezepte	48	
1. Apfelringe mit Zimt-Zucker	48	
2. Schokoladen-Lava-Kuchen	50	
3. Bananen-Chips	51	
4. Mini-Cheesecakes	52	
5. Donuts Light	53	
6. Apfelstrudel-Rollen	54	
7. Zimtschnecken	55	
8. Brownie-Würfel	56	
9. Birnen-Taschen	57	
10. Käsekuchen-Muffins	58	
11. Marmorkuchen-Scheiben	59	
12. Erdbeer-Blätterteigtaschen	60	
13. Vanille-Muffins	61	
14. Kirschkuchen-Stücke	62	
15. Pfannkuchen-Röllchen	63	
15 Fisch- und Meeresfrüchte-Rezepte aus der Heißluftfritteuse	64	
1. Knuspriger Lachsfilet im Airfryer	64	
2. Knoblauch-Garnelen-Spieße	66	
3. Kabeljaufilet in Zitronenkruste	68	
4. Tintenfischringe (Calamari)	70	
5. Forelle mit Kräutern	72	
6. Knusprige Fischstäbchen	74	
7. Garnelen in süß-saurer Soße	76	
8. Lachs in Honig-Senf-Marinade	78	
9. Knusprige Sardinen	80	
10. Scampi in Knoblauchbutter	81	
11. Heilbuttfilet mit Kräuterkruste	82	
12. Muscheln in Weißwein-Sud	83	
13. Kabeljau in Curry-Marinade	84	
14. Lachs-Burger Patties	85	
15. Gebackene Jakobsmuscheln	86	
Rindfleisch	88	

1. Knusprige Rindfleischspieße	88
2. Airfryer-Rindersteak	90
3. Asiatische Rindfleischbällchen	91
4. Rindfleisch-Samosas	93
5. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne im Airfryer	95
6. Rinderrouladen im Airfryer	96
7. Rinderhack-Burger Patties	98
Schweinefleisch	99
1. Schweineschnitzel	99
2. Knusprige Schweinebauchstreifen	101
3. Schweinefilet mit Rosmarin	102
4. Schweine-Koteletts	103
5. Schweinehack-Bällchen	104
6. Schweinerippchen im Airfryer	105
7. Schweinebratenstücke	106
15 vegetarische Rezepte für die Heißluftfritteuse	108
1. Lammkoteletts mit Knoblauch	108
2. Lammspieße mit Paprika	110
3. Lammhack-Bällchen mit Minze	111
4. Lammkeule in Stücken	112
5. Lammkebabs	113
6. Lamm-Burger Patties	114
1. Knusprige Kartoffelspalten	116
2. Gebratene Zucchini-scheiben	117
3. Knusprige Blumenkohl-röschen	118
4. Gebackene Auberginenwürfel	119
5. Süßkartoffelpommes	120
6. Champignon-Knoblauch-Pfanne	121
7. Knusprige Brokkoli-Röschen	122
8. Gefüllte Paprikahälften mit Käse	123
9. Knusprige Zwiebelringe	124
10. Knoblauch-Bohnen	125
11. Gebackene Tomatenhälften	126
12. Knusprige Kürbiswürfel	127
13. Knusprige Karottensticks	128
14. Bratpaprika (Pimientos)	129

15. Knusprige Kichererbsen 130

Buchbeschreibung

Knusprig. Gesund. Schnell. - Airfryer-Rezepte für jeden Geschmack!

Dieses Kochbuch ist Ihr zuverlässiger Begleiter für eine moderne und abwechslungsreiche Küche. Ob Sie Lust auf **zarten Lachs, knusprige Rindfleischspieße, aromatische vegetarische Gerichte oder goldbraune Pommes Frites** haben – hier finden Sie die passenden Rezepte für jeden Tag.

Fisch & Meeresfrüchte: leichte, frische Ideen mit mediterranem Flair.

Fleischgerichte: saftige Rezepte mit Rind, Schwein und Lamm.

Vegetarisch: gesunde und kreative Rezepte für bewusste Genießer.

Klassiker: knusprige Pommes Frites, wie sie jeder liebt.

Nährwerte inklusive – perfekt für eine ausgewogene Ernährung.

Mit klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Zutaten in deutschen Maßeinheiten macht dieses Buch das Kochen im Airfryer **einfach, schnell und köstlich**.

„Rezepte, die beweisen, wie vielseitig der Airfryer ist – knusprige Ergebnisse ohne Reue!“