



Low Carb HEISSLUFT FRITTEUSE KOCHBUCH *schnell & einfach*

inkl.
30-Tage-
Ernährungsplan,
Saisonkalender,
Desserts
uvm.

Effektiv abnehmen mit
kohlenhydratarmen
Airfryer Rezepten
für jeden Tag



Low Carb HEISSLUFT FRITTEUSE KOCHBUCH

schnell & einfach

inkl.
30-Tage-
Ernährungsplan,
Saisonkalender,
Desserts
uvm.

Effektiv abnehmen mit
kohlenhydratarmen
Airfryer Rezepten
für jeden Tag

Low Carb Heißluftfritteuse Kochbuch

- schnell & einfach: Effektiv abnehmen mit kohlenhydratarmen Airfryer Rezepten für jeden Tag - inkl. 30-Tage-Ernährungsplan, Saisonkalender, Desserts uvm.

1. [Low Carb trifft Heißluftfritteuse](#)
 1. [Saisonkalender](#)
2. [Gemüse](#)
 1. [Blumenkohl-Parmesan-Bites](#)
 2. [Zitronen-Knoblauch-Brokkoli](#)
 3. [Panierte Zucchini-Fritten](#)
 4. [Parmesan-Rosenkohl](#)
 5. [Auberginen-Steak mit Kräuteröl](#)
 6. [Gefüllte Paprika](#)
 7. [Grüne Bohnen mit Mandeln](#)
 8. [Halloumi-Gemüse-Spieße](#)
 9. [Spitzkohl-Kümmel-Wedges](#)
 10. [Grünkohl-Meersalz-Chips](#)
 11. [Kohlrabi-Paprika-Pommes](#)
3. [Geflügel](#)
 1. [Zitronen-Kräuter-Hähnchenschenkel](#)
 2. [Gefüllte Hähnchenbrust](#)
 3. [Parmesan-Hähnchen](#)
 4. [Hähnchen-Satay-Spieße](#)
 5. [Hähnchenbrust Cajun-Style](#)
 6. [Piri-Piri-Hähnchenteile](#)
 7. [Putensteak in Knoblauchbutter](#)
 8. [Entenbrust](#)
 9. [Hähnchenbrust Caprese](#)
 10. [Shawarma-Hähnchenstücke](#)

11. [Tandoori-Hähnchenkeulen](#)
4. [Rind & Lamm](#)
 1. [Steak-Bites](#)
 2. [Rindersteak mit Pfefferkruste](#)
 3. [Asiatische Sesam-Steakstreifen](#)
 4. [Rind-Brokkoli-Pfanne](#)
 5. [Rosmarin-Lammkotelett](#)
 6. [Lammspieße Zaatar](#)
 7. [Lammkarree mit Kräuterkruste](#)
 8. [Rinderkeulensteak Chimichurri](#)
 9. [Pfeffrige Rinderbrustscheiben](#)
 10. [Roastbeef](#)
5. [Schwein](#)
 1. [Kräuter-Schweinekotelett](#)
 2. [Rippchen Dry Rub](#)
 3. [Schweine-Souvlaki-Spieße](#)
 4. [Schweinefilet-Medaillons](#)
 5. [Schweinebauch Burnt Ends](#)
 6. [Schweinehalssteak](#)
 7. [Cordon bleu in Mandelpanade](#)
 8. [Kasseler-Koteletts mit Senfkruste](#)
6. [Hackfleisch](#)
 1. [Kofta-Spieße](#)
 2. [Mini-Hackbraten-Muffins](#)
 3. [Cheddar-Taco-Schalen](#)
 4. [Burger-Pattys](#)
 5. [Käse-Bifteki](#)
 6. [Putenhack-Häppchen](#)
 7. [Sesam-Ingwer-Hackbällchen](#)
 8. [Kohlröllchen](#)
 9. [Zucchiniboote](#)
7. [Fisch & Meeresfrüchte](#)
 1. [Lachsfilet Zitrone-Dill](#)
 2. [Kabeljau in Mandelkruste](#)
 3. [Knoblauch-Chili-Garnelen](#)
 4. [Thunfischsteaks](#)

5. [Kräuter-Forelle](#)
6. [Mediterranes Makrelenfilet](#)
7. [Tintenfischringe in Kokospanade](#)
8. [Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter](#)
9. [Lachsfrikadellen](#)
10. [Zitronige Scampi-Spieße](#)
11. [Zanderfilet Paprika-Knoblauch](#)
12. [Teriyaki-Lachssteaks](#)
8. [Tofu & Seitan](#)
 1. [Tamari-Sesam-Tofu](#)
 2. [Tofu-Nuggets](#)
 3. [Buffalo-Tofu-Würfel](#)
 4. [Chili-Limetten-Tofu](#)
 5. [Seitan-Gyros](#)
 6. [Seitan-Schnitzel in Parmesankruste](#)
 7. [BBQ-Seitan-Streifen](#)
 8. [Seitan-Spieße](#)
 9. [Zitronen-Kräuter-Tofu](#)
9. [Eier](#)
 1. [Gekochte Eier](#)
 2. [Frittata-Gemüse-Muffins](#)
 3. [Scotch Eggs](#)
 4. [Eier im Avocado-Boot](#)
 5. [Wolkeneier](#)
 6. [Ofen-Eier Florentine mit Spinat](#)
 7. [Bacon-and-Eggs-Muffins](#)
 8. [Shakshuka im Schälchen](#)
 9. [Kohlrabi-Ei-Tortilla](#)
 10. [Gefüllte Eier](#)
 11. [Kräuter-Rührei im Förmchen](#)
10. [Käse](#)
 1. [Halloumi-Fries](#)
 2. [Gebackener Kräuter-Camembert](#)
 3. [Parmesan-Chips](#)
 4. [Mozzarella-Sticks](#)
 5. [Kräuter-Feta mit Oliven](#)

6. [Käsebällchen](#)
7. [Cheddar-Brokkoli-Taler](#)
8. [Provolone-Kekse](#)
9. [Ziegenkäse im Speckmantel](#)
10. [Paneer-Tikka](#)
11. [Chili-Cheese-Blumenkohl-Popper](#)
11. [Brote & Brötchen](#)
 1. [Mandelbrötchen](#)
 2. [Cloud-Bread-Brötchen](#)
 3. [Keto-Knoblauchknoten](#)
 4. [Mini-Baguettes](#)
 5. [Psyllium-Fladenbrot](#)
 6. [Pita-Taschen](#)
 7. [Keto-Bagels](#)
 8. [Quark-Protein-Brötchen](#)
 9. [Käse-Kräuter-Brötchen](#)
 10. [Blumenkohl-Sandwich-Thins](#)
 11. [Mandelmehl-Tortillas](#)
 12. [Saaten-Knäckebrot](#)
12. [Pizza & Teigtaschen](#)
 1. [Fathead-Pizza Margherita](#)
 2. [Blumenkohlboden-Pizza Salami](#)
 3. [Auberginen-Pizza-Bites](#)
 4. [Keto-Calzone](#)
 5. [Stromboli](#)
 6. [Pizzaschnecken](#)
 7. [Keto-Empanadas](#)
 8. [Türkische Pide](#)
 9. [Pizza-Puffs](#)
 10. [Mini-Pizzabrötchen](#)
 11. [Hähnchenboden-Pizza BBQ](#)
13. [Nüsse & Samen](#)
 1. [Paprika-Mandeln](#)
 2. [Rosmarin-Pekannüsse](#)
 3. [Zimt-Vanille-Walnüsse](#)
 4. [Chili-Limetten-Macadamia-Mix](#)

5. [Geröstete Haselnüsse](#)
6. [Kürbiskerne Knoblauch-Kräuter](#)
7. [Chia-Käse-Cracker](#)
8. [Keto-Nuss-Kokos-Granola](#)
9. [Nori-Sesam-Knusper](#)
10. [Curry-Mandel-Walnuss-Mix](#)
11. [Chili-Sonnenblumenkerne](#)
14. [Soßen & Dips](#)
 1. [Geröstete Knoblauch-Aioli](#)
 2. [Paprika-Feta-Dip](#)
 3. [Salsa Roja](#)
 4. [Jalapeño-Guacamole](#)
 5. [Ranch-Dip mit Kräutern](#)
 6. [Blauschimmelkäse-Dip](#)
 7. [BBQ-Sauce](#)
 8. [Romesco-Sauce](#)
 9. [Tahini-Zitronen-Dip](#)
 10. [Tzatziki](#)
15. [Desserts](#)
 1. [Mini-Käsekuchen](#)
 2. [Beeren-Crumble](#)
 3. [Zimtschnecken](#)
 4. [Donuts](#)
 5. [Schoko-Lava-Küchlein](#)
 6. [Quarkbällchen](#)
 7. [Kokosmakronen](#)
 8. [Erdnussbutter-Kekse](#)
 9. [Zitronenriegel](#)
 10. [Pekannuss-Schnitten](#)
16. [30-Tage-Ernährungsplan](#)
17. [Register](#)

Low Carb
HEISSLUFT
FRITTEUSE
KOCHBUCH
schnell & einfach

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN: 978-3-757634261

Copyright © 2026 Edition Dreiblatt
Email: info@edition-dreiblatt.de
www.edition-dreiblatt.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Psiana eCom UG
Berumer Str. 44
26844 Jemgum

Low Carb
**HEISSLUFT
FRITTEUSE
KOCHBUCH**
schnell & einfach

Effektiv abnehmen mit
kohlenhydratarmen
Airfryer Rezepten
für jeden Tag



Vorwort

Die Heißluftfritteuse hat die Küchen erobert und verspricht knusprigen Genuss mit wenig Fett. Gleichzeitig entscheiden sich immer mehr Menschen für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung. Zusammen entsteht daraus eine Küche, die zeigt: Gesunde Ernährung und Genuss schließen sich nicht aus.

Dieses Kochbuch vereint über 140 Rezepte, die zeigen, wie vielseitig Low Carb aus der Heißluftfritteuse sein kann. Zucchini-Fritten ersetzen klassische Pommes, Hähnchenschenkel gelingen saftig und sogar süße Leckereien wie Low-Carb-Donuts werden möglich. Heiße, zirkulierende Luft verwandelt einfache Zutaten in besondere Geschmackserlebnisse.

Von Gemüsevariationen über proteinreiche Hauptgerichte bis zu Snacks und Desserts: Jedes Rezept bietet viel Geschmack bei wenig Aufwand. Diese Sammlung beweist: Low Carb bedeutet nicht Verzicht, sondern eröffnet neue kulinarische Möglichkeiten voller Überraschungen und Genuss.

Guten Appetit!



Bonus

5 kostenlose
E-Books mit über
500 Rezepten



<https://bit.ly/bonus-dreiblatt>



Edition Dreiblatt

Hallo, schön, dass Sie da sind!
Als junges Start-Up möchten wir mit liebevollen Kochbüchern die Freude am Kochen (wieder-)erwecken und zu einer natürlichen Ernährung abseits von Fast Food und Fertigprodukten inspirieren.

Sollte Ihnen dieses Kochbuch gefallen, würden wir uns über eine Rezension bei Amazon riesig freuen. Sollten Sie Anregungen oder Verbesserungsideen haben, dann schreiben Sie uns liebend gerne unter: feedback@edition-dreiblatt.de

Werden Sie Mitglied unseres Newsletters!



Köstliche Rezeptideen, Neuerscheinungen, exklusive Gewinnspiele und vieles mehr.

Jetzt eintragen unter:
www.edition-dreiblatt.de

Entdecken Sie unzählige spannende Kochbücher!





Inhalt

Low Carb trifft Heißluftfritteuse

Wenn 2 Küchentrends zusammenfinden	12
Kreative Alternativen zu Kohlenhydraten	13
Proteine perfekt zubereitet	13
Gemüse neu entdecken	14
Praktische Tipps für den Low-Carb-Erfolg	14
Saisonkalender	16

Gemüse

Blumenkohl-Parmesan-Bites	22
Zitronen-Knoblauch-Brokkoli	23
Panierte Zucchini-Fritten	24
Parmesan-Rosenkohl	25
Auberginen-Steak mit Kräuteröl	26
Gefüllte Paprika	27
Grüne Bohnen mit Mandeln	28
Halloumi-Gemüse-Spieße	29
Spitzkohl-Kümmel-Wedges	30
Grünkohl-Meersalz-Chips	31
Kohlrabi-Paprika-Pommes	32

Geflügel

Zitronen-Kräuter-Hähnchenschenkel	34
Gefüllte Hähnchenbrust	35
Parmesan-Hähnchen	36
Hähnchen-Satay-Spieße	37
Hähnchenbrust Cajun-Style	38
Piri-Piri-Hähnchenteile	39
Putensteak in Knoblauchbutter	40
Entenbrust	41
Hähnchenbrust Caprese	42
Shawarma-Hähnchenstücke	43
Tandoori-Hähnchenkeulen	44



Rind & Lamm

Steak-Bites	46
Rindersteak mit Pfefferkruste	47
Asiatische Sesam-Steakstreifen	48
Rind-Brokkoli-Pfanne	49
Rosmarin-Lammkotelett	50
Lammspieße Zaatar	51
Lammkarree mit Kräuterkruste	52
Rinderkeulensteak Chimichurri	53
Pfeffrige Rinderbrustscheiben	54
Roastbeef	55

Schwein

Kräuter-Schweinekotelett	58
Rippchen Dry Rub	59
Schweine-Souvlaki-Spieße	60
Schweinefilet-Medaillons	61
Schweinebauch Burnt Ends	62
Schweinehalssteak	63
Cordon bleu in Mandelpanade	64
Kasseler-Koteletts mit Senfkruste	65

Hackfleisch

Kofta-Spieße	68
Mini-Hackbraten-Muffins	69
Cheddar-Taco-Schalen	70
Burger-Pattys	71
Käse-Bifteki	72
Putenhack-Häppchen	73
Sesam-Ingwer-Hackbällchen	74
Kohlröllchen	75
Zucchiniboote	76





Fisch & Meeresfrüchte

Lachsfilet Zitronen-Dill	78
Kabeljau in Mandelkruste	79
Knoblauch-Chili-Garnelen	80
Thunfischsteaks	81
Kräuter-Forelle	82
Mediterranes Makrelenfilet	83
Tintenfischringe in Kokospanade	84
Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter	85
Lachsfrikadellen	86
Zitronige Scampi-Spieße	87
Zanderfilet Paprika-Knoblauch	88
Teriyaki-Lachssteaks	89

Tofu & Seitan

Tamari-Sesam-Tofu	92
Tofu-Nuggets	93
Buffalo-Tofu-Würfel	94
Chili-Limetten-Tofu	95
Seitan-Gyros	96
Seitan-Schnitzel in Parmesankruste	97
BBQ-Seitan-Streifen	98
Seitan-Spieße	99
Zitronen-Kräuter-Tofu	100

Eier

Gekochte Eier	102
Frittata-Gemüse-Muffins	103
Scotch Eggs	104
Eier im Avocado-Boot	105
Wolkeneier	106
Ofen-Eier Florentine mit Spinat	107
Bacon-and-Eggs-Muffins	108
Shakshuka im Schälchen	109
Kohlrabi-Ei-Tortilla	110
Gefüllte Eier	111
Kräuter-Rührei im Förmchen	112

Käse

Halloumi-Fries	114
Gebackener Kräuter-Camembert	115
Parmesan-Chips	116
Mozzarella-Sticks	117
Kräuter-Feta mit Oliven	118
Käsebällchen	119
Cheddar-Brokkoli-Taler	120
Provolone-Kekse	121
Ziegenkäse im Speckmantel	122
Paneer-Tikka	123
Chili-Cheese-Blumenkohl-Popper	124

Brote & Brötchen

Mandelbrötchen	126
Cloud-Bread-Brötchen	127
Keto-Knoblauchknoten	128
Mini-Baguettes	129
Psyllium-Fladenbrot	130
Pita-Taschen	131
Keto-Bagels	132
Quark-Protein-Brötchen	133
Käse-Kräuter-Brötchen	134
Blumenkohl-Sandwich-Thins	135
Mandelmehl-Tortillas	136
Saaten-Knäckebrot	137

Pizza & Teigtaschen

Fathead-Pizza Margherita	140
Blumenkohlboden-Pizza Salami	141
Auberginen-Pizza-Bites	142
Keto-Calzone	143
Stromboli	144
Pizzaschnecken	145
Keto-Empanadas	146
Türkische Pide	147
Pizza-Puffs	148
Mini-Pizzabrötchen	149
Hähnchenboden-Pizza BBQ	150





Nüsse & Samen

Paprika-Mandeln	152
Rosmarin-Pekannüsse	153
Zimt-Vanille-Walnüsse	154
Chili-Limetten-Macadamia-Mix	155
Geröstete Haselnüsse	156
Kürbiskerne Knoblauch-Kräuter	157
Chia-Käse-Cracker	158
Keto-Nuss-Kokos-Granola	159
Nori-Sesam-Knusper	160
Curry-Mandel-Walnuss-Mix	161
Chili-Sonnenblumenkerne	162

Soßen & Dips

Geröstete Knoblauch-Aioli	164
Paprika-Feta-Dip	165
Salsa Roja	166
Jalapeño-Guacamole	167
Ranch-Dip mit Kräutern	168
Blauschimmelkäse-Dip	169
BBQ-Sauce	170
Romesco-Sauce	171
Tahini-Zitronen-Dip	172
Tzatziki	173

Desserts

Mini-Käsekuchen	176
Beeren-Crumble	177
Zimtschnecken	178
Donuts	179
Schoko-Lava-Küchlein	180
Quarkbällchen	181
Kokosmakronen	182
Erdnussbutter-Kekse	183
Zitronenriegel	184
Pekannuss-Schnitten	185

30-Tage-Ernährungsplan

Register

Low Carb trifft
Heißluftfritteuse



Wenn 2 Küchentrends zusammenfinden

Sie haben sich für eine Low-Carb-Ernährung entschieden und möchten gleichzeitig die Vorteile einer Heißluftfritteuse nutzen? Diese Kombination ist wahrlich ein Glücksgriff für alle, die gesund genießen möchten, ohne auf knusprige Leckereien zu verzichten. Die Heißluftfritteuse revolutioniert nicht nur die Art, wie Sie kochen, sondern eröffnet Ihnen auch völlig neue Möglichkeiten in der kohlenhydrat-armen Küche.

Die Low-Carb-Ernährung hat sich längst vom Diättrend zum Lifestyle entwickelt. Millionen Menschen weltweit schwören auf die Vorteile einer kohlenhydratreduzierten Ernährung: stabilere Blutzuckerwerte, nachhaltige Gewichtsabnahme und ein verbessertes Wohlbefinden. Gleichzeitig hat die Heißluftfritteuse die heimischen Küchen erobert und verspricht gesundes Kochen mit minimalem Fettverbrauch bei maximaler Knusprigkeit.

Was passiert nun, wenn diese beiden Küchenrevolutionen zusammentreffen? Es entsteht eine unschlagbare Kombination, die Ihnen ermöglicht, auch bei Low Carb auf nichts verzichten zu müssen. Knusprige Blumenkohl-Bites statt Pommes, saftige Hähnchenschenkel und sogar Low-Carb-Donuts zum Nachtisch werden mit der richtigen Herangehensweise zur köstlichen Realität.

Eine Heißluftfritteuse funktioniert nach einem faszinierend einfachen Prinzip: Heiße Luft zirkuliert schnell um die Lebensmittel und sorgt für gleichmäßige Bräunung und Knusprigkeit, die an frittierten Genuss erinnert. Dabei benötigen Sie nur einen Bruchteil des Fetts herkömmlicher Zubereitungsmethoden.

Für die Low-Carb-Küche bietet dieses Gerät klare Vorteile: Gemüse wird herrlich knusprig, ohne stärkehaltige Panaden. Stattdessen sorgen Mandelmehl, geriebene Nüsse oder Parmesan für die begehrte goldbraune Kruste. Fleisch und Fisch garen schonend und gleichmäßig, während überschüssiges Fett abtropfen kann.

