

XXL AIRFRYER

— KOCHBUCH —

140 schnelle Rezepte für die
Heißluftfritteuse



KNUSPRIG, GESUND
UND EINFACH



FÜR ANFÄNGER
UND PROFIS



FARBFOTOS
ZU JEDEM REZEPT

140
REZEPTE

KNUSPRIG, GESUND UND EINFACH – DAS GROSSE REZEPTBUCH
MIT NÄHRWERTANGABEN UND FARBFOTOS FÜR
ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE



XXL AIRFRYER — KOCHBUCH —

140 schnelle Rezepte für die
Heißluftfritteuse



140
REZEPTE

KNUSPRIG, GESUND UND EINFACH – DAS GROSSE REZEPTBUCH
MIT NÄHRWERTANGABEN UND FARBFOTOS FÜR
ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE



LEO BERGMANN

XXL Airfryer Kochbuch: 140 schnelle Rezepte für die Heißluftfritteuse

Knusprig, gesund und einfach - Das große
Rezeptbuch mit Nährwertangaben und Farbfotos
für Anfänger und Fortgeschrittene

1. Auflage

Impressum

Leanovich Edition — Siarhei Leanovich
c/o Online-Impressum 10394
Europaring 90
53757 Sankt Augustin
Deutschland

© 2026 Siarhei Leanovich. Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage 2026 · Veröffentlicht über tolino media

Texte und Abbildungen wurden mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) erstellt
sowie vom Autor geprüft und überarbeitet.

Die Nährwertangaben sind berechnete Näherungswerte und können je nach
Produkt und Zubereitung abweichen. Die Angaben in diesem Buch ersetzen
keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.

Inhaltsverzeichnis

GEMÜSE: KNUSPRIG-FRISCH AUS DER HEISSLUFT

Knusprige Zucchini-Sticks mit Parmesan

Geröstete Paprika-Streifen mediterran

Blumenkohl-Wings Buffalo Style

Süßkartoffel-Wedges mit Rosmarin

Knoblauch-Champignons

Auberginen-Chips mit Za'atar

Brokkoli-Röschen mit Parmesan

Gebackene Tomaten Caprese

Kürbis-Spalten mit Ahornsirup

Knusprige Kohlrabi-Pommes

Rote-Bete-Chips

Gefüllte Champignons mit Frischkäse

Grüner Spargel mit Zitronenbutter

Rosenkohl knusprig mit Balsamico

Möhren-Pommes mit Dip
Grüne Bohnen im Speckmantel
Gerösteter Feta mit Tomaten
Artischockenherzen knusprig
Sellerie-Schnitzel paniert
Pastinaken-Sticks mit Honig
Gebratener Fenchel mit Orange
Paprika gefüllt mit Couscous
Zucchini-Röllchen mit Ricotta
Portobello-Burger vegetarisch

FLEISCH & GEFLÜGEL: SAFTIG MIT PERFEKTER KRUSTE

Hähnchenkeulen knusprig mariniert
Schweinekoteletts mit Kräuterkruste
Rindersteaks medium rare
Hähnchenbrust mit Zitrone und Thymian
Lammkoteletts mit Rosmarin
Schweineschnitzel Wiener Art
Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss

Hackbällchen italienische Art
Putenbrust mit Honig-Senf-Glasur
Schweinefilet im Speckmantel
Burger Patties saftig und würzig
Entenbrust mit Orangenglasur
Hähnchen-Drumsticks BBQ
Rindergeschnetzeltes Stroganoff
Truthahn-Schnitzel paniert
Gyros selbstgemacht
Köfte türkische Art
Hähnchen-Nuggets hausgemacht
Schweinebauch knusprig
Rinder-Satay mit Erdnusssauce
Hähnchen-Drumsticks scharf
Schweine-Frikadellen klassisch
Putenbrust Cordon Bleu
Hähnchen-Curry mit Kokosmilch
Schweinerippchen BBQ glasiert
Lammhack-Bällchen griechisch

Hähnchenflügel Buffalo Style

Schweinehals gegrillt

Hähnchenschenkel Teriyaki

Rinderhüftsteak mit Knoblauchbutter

Putenröllchen mit Spinat-Käse

Schweinemedallions mit Champignons

Hähnchen-Tikka mit Joghurt

Lammspieße marokkanisch

FISCH & MEERESFRÜCHTE: ZART UND AROMATISCH

Lachsfilet mit Dillkruste

Garnelen im Knoblauchöl

Kabeljau paniert knusprig

Thunfisch-Steaks mit Sesamkruste

Forelle mit Mandelkruste

Calamari-Ringe knusprig

Seelachsfilet mit Zitrone

Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter

Pangasius im Bierteig

Dorade mediterran mit Kräutern

Garnelen-Spieße Cajun Style

Schollenfilet mit Kapern

Lachsburger mit Dill-Dip

Fischstäbchen hausgemacht

Wolfsbarsch mit Fenchel

Garnelen im Kokosmantel

Rotbarsch mit Tomatenkruste

Miesmuscheln gratiniert

Heilbutt mit grünem Pesto

Tintenfisch gegrillt mediterran

SNACKS & FINGERFOOD: KNUSPRIGE KLEINIGKEITEN

Mozzarella-Sticks knusprig

Chicken-Popcorn würzig

Jalapeño-Poppers mit Frischkäse

Frühlingsrollen asiatisch

Mini-Pizzen mit Lieblingsbelag

Zwiebelringe im Bierteig

Samosas indische Art
Halloumi-Sticks mit Honig
Wan-Tan knusprig gefüllt
Falafel orientalisch
Käse-Blätterteig-Stangen
Chicken-Wings klassisch
Quarkbällchen süß
Empanadas argentinisch
Arancini italienische Reisbällchen
Teigtaschen mit Hackfleisch
Bruschetta-Brot knusprig
Tortilla-Chips selbstgemacht
Blätterteig-Schnecken mit Käse
Käse-Kroketten holländisch
Corn Dogs amerikanisch
Gemüse-Tempura japanisch
Taquitos mexikanisch
Pizzabrötchen gefüllt
Bacon-Wrapped Dates

Avocado-Pommes knusprig

BEILAGEN: DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG

Pommes Frites klassisch

Kartoffel-Wedges würzig

Kroketten knusprig goldbraun

Hasselback-Kartoffeln mit Butter

Rösti goldbraun und knusprig

Kartoffelgratin im Airfryer

Süßkartoffel-Pommes mit Paprika

Polenta-Schnitten knusprig

Gnocchi geröstet mit Salbei

Bratkartoffeln mit Zwiebeln

Kartoffelbällchen gefüllt

Zwiebel-Bhaji indisch

Yorkshire Pudding klassisch

Semmelknödel gebraten

Reis-Kroketten japanisch

Kartoffel-Skins mit Käse

Kräuterbrot wie vom Bäcker

Knoblauchbrot knusprig

Focaccia-Streifen mit Rosmarin

Kartoffel-Nester mit Ei

DESSERTS & SÜSSES: VERFÜHRUNG AUS DEM AIRFRYER

Churros mit Schokosoße

Apfeltaschen mit Zimt

Schokoladen-Brownie saftig

Bananenbrot-Muffins

Zimtschnecken Mini

Gebratene Banane mit Honig

Apfelringe mit Zimtzucker

Blätterteig-Päckchen süß

Donut-Bällchen mit Zucker

Käsekuchen-Bites

Schokoladen-Lava-Kuchen

Birnen mit Walnuss-Honig

Cookie-Dough-Balls

Pfirsich-Crumble warm

Schoko-Banane am Stiel

Warmer Schoko-Erdnuss-Kuchen

NACHWORT

Gemüse: Knusprig-frisch aus der Heißluft



Gemüse aus dem Airfryer ist eine Offenbarung. Was im Backofen oft weich und labberig wird, entwickelt in der Heißluftfritteuse eine goldbraune, knusprige Außenschicht bei perfekt gegartem Inneren. Und das Beste daran: Du brauchst nur einen Hauch von Öl, um diesen unwiderstehlichen Crunch zu erzielen. Ob als Hauptgericht, Beilage oder Snack für zwischendurch - die Gemüserezepte

in diesem Kapitel beweisen, dass gesundes Essen alles andere als langweilig sein muss.

Die Zubereitung von Gemüse im Airfryer ist denkbar einfach. Die meisten Sorten benötigen nur 10-15 Minuten bei 175-185°C, um perfekt zu werden. Der Trick für optimale Ergebnisse: Schneide dein Gemüse in gleichmäßige Stücke, damit alles gleichzeitig gar wird. Ein leichtes Besprühen mit Öl und eine Prise Salz reichen oft aus. Vergiss nicht, den Korb auf halbem Weg zu schütteln, damit alle Seiten knusprig werden.

In diesem Kapitel findest du 24 kreative Gemüserezepte, die von klassischen Zucchini-Sticks über exotische Auberginen-Chips bis hin zu raffinierten gefüllten Paprika reichen. Jedes Rezept wurde sorgfältig entwickelt, um das Beste aus dem jeweiligen Gemüse herauszuholen. Ob du nach einer leichten Vorspeise, einem schnellen Snack oder einer vollwertigen vegetarischen Mahlzeit suchst - hier wirst du fündig. Probiere dich durch und entdecke, wie vielseitig Gemüse aus dem Airfryer sein kann!

Knusprige Zucchini-Sticks mit Parmesan

Goldbraun gebackene Zucchini-Sticks mit einer aromatischen Parmesan-Kruste. Außen herrlich knusprig, innen zart und saftig - der perfekte gesunde Snack für zwischendurch.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 12 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 185 kcal • Fett: 9 g • Kohlenh.: 14 g • Eiweiß: 12 g

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Zucchini
- 50 g Paniermehl
- 40 g Parmesan, gerieben
- 1 Ei
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Öl-Spray

ZUBEREITUNG

1. Airfryer auf 200 °C vorheizen.
2. Zucchini in ca. 8 cm lange und 1 cm dicke Sticks schneiden.
3. Ei in einer Schüssel verquirlen. Paniermehl mit Parmesan und Gewürzen mischen.
4. Zucchini-Sticks erst im Ei wenden, dann in der Paniermehl-Mischung wälzen.
5. Panierte Sticks in einer Lage in den Airfryer-Korb legen und mit Öl besprühen.
6. 12 Minuten backen, nach der Hälfte vorsichtig wenden.

7. Goldbraun und knusprig servieren, am besten mit einem Joghurt-Dip.

Geröstete Paprika-Streifen mediterran

Süße Paprika-Streifen mit mediterranen Kräutern und einem Hauch Knoblauch. Die intensive Röstaromatik macht sie zur perfekten Beilage oder Antipasti-Komponente.

VORBEREITUNG: 8 MIN | **KOCHZEIT:** 15 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 95 kcal • Fett: 5 g • Kohlenh.: 10 g • Eiweiß: 2 g

ZUTATEN

- 3 Paprika (rot, gelb, orange)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL italienische Kräuter
- ½ TL Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Airfryer auf 185 °C vorheizen.
2. Paprika waschen, entkernen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
3. Paprika-Streifen mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen.
5. Paprika in den Airfryer-Korb geben und 15 Minuten rösten.
6. Nach der Hälfte der Zeit kräftig durchschütteln.
7. Warm oder kalt servieren - perfekt zu gegrilltem Fleisch oder auf Bruschetta.

Blumenkohl-Wings Buffalo Style

Pikante Blumenkohl-Röschen in würziger Buffalo-Sauce - die vegetarische Alternative zu Chicken Wings. Außen knusprig paniert, innen zart, mit dem perfekten Kick.

VORBEREITUNG: 15 MIN | **KOCHZEIT:** 18 MIN | **PORTIONEN:** 4



Energie: 165 kcal • Fett: 6 g • Kohlenh.: 22 g • Eiweiß: 6 g

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl, in Röschen
- 100 g Mehl
- 120 ml Milch
- 60 ml Hot Sauce
- 30 g Butter, geschmolzen
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- Öl-Spray

ZUBEREITUNG

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen.
2. Mehl, Milch und Knoblauchpulver zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blumenkohl-Röschen im Teig wenden und überschüssigen Teig abtropfen lassen.
4. Röschen im Airfryer-Korb verteilen und mit Öl besprühen. 15 Minuten backen.
5. Hot Sauce mit geschmolzener Butter mischen.
6. Gebackene Röschen in der Buffalo-Sauce schwenken und 3 Minuten nachbacken.
7. Sofort servieren mit Ranch-Dressing oder Blauschimmelkäse-Dip.

Süßkartoffel-Wedges mit Rosmarin

Aromatische Süßkartoffel-Spalten mit frischem Rosmarin und einem Hauch Knoblauch. Die natürliche Süße karamellisiert leicht und sorgt für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 20 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 210 kcal • Fett: 7 g • Kohlenh.: 34 g • Eiweiß: 3 g

ZUTATEN

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ TL Paprikapulver
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Airfryer auf 190 °C vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen und ungeschält in gleichmäßige Spalten schneiden.
3. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken.
4. Spalten mit Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch und Paprika vermengen.
5. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Im Airfryer-Korb verteilen und 20 Minuten backen, nach 10 Minuten wenden.
7. Heiß servieren - perfekt zu gegrilltem Hähnchen oder als Snack mit Dip.

Knoblauch-Champignons

Saftige Champignons mit intensivem Knoblaucharoma und frischen Kräutern. Die Pilze werden außen leicht knusprig, während sie innen wunderbar zart bleiben.

VORBEREITUNG: 8 MIN | **KOCHZEIT:** 12 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 85 kcal • Fett: 6 g • Kohlenh.: 4 g • Eiweiß: 4 g

ZUTATEN

- 400 g Champignons

Warmer Schoko-Erdnuss-Kuchen

Ein dekadenter kleiner Kuchen mit Schokolade und Erdnussbutter. Die Kombination aus süß und salzig macht ihn absolut unwiderstehlich.

VORBEREITUNG: 15 MIN | **KOCHZEIT:** 15 MIN | **PORTIONEN:** 4



Energie: 345 kcal • Fett: 22 g • Kohlenh.: 32 g • Eiweiß: 8 g

ZUTATEN

- 80 g Zartbitterschokolade
- 60 g Butter
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 Ei
- 50 g Zucker
- 40 g Mehl
- Gehackte Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1. Schokolade und Butter schmelzen.
2. Erdnussbutter unterrühren.
3. Ei und Zucker verrühren und dazugeben.
4. Mehl unterheben und in gefettete Förmchen füllen.
5. Airfryer auf 160 °C vorheizen.
6. 15 Minuten backen bis außen fest.
7. Mit gehackten Erdnüssen bestreut warm servieren.

Nachwort

Danke, dass du dieses Kochbuch bis zum Ende durchgeblättert hast! Es war mir eine Freude, dich auf dieser kulinarischen Reise durch die Welt des Airfryers zu begleiten. Ich hoffe, du hast viele Rezepte entdeckt, die deine Küche bereichern und deinen Alltag ein Stück leichter machen werden.

Deine Reise beginnt jetzt erst richtig

Die 140 Rezepte in diesem Buch sind nur der Anfang. Jetzt, wo du die Grundlagen beherrschst und verstehst, wie dein Airfryer arbeitet, kannst du beginnen, eigene Kreationen zu entwickeln. Trau dich, zu experimentieren! Passe die Gewürze an deinen Geschmack an, tausche Zutaten aus und entdecke neue Kombinationen. Die besten Rezepte entstehen oft aus spontanen Ideen.

Mein wichtigster Tipp für dich: Führe ein kleines Kochtagebuch. Notiere dir, welche Temperatur und Garzeit bei deinem Gerät am besten funktionieren, denn jeder Airfryer ist ein wenig anders. So baust du dir mit der Zeit einen wertvollen Erfahrungsschatz auf, der dich zum wahren Airfryer-Profi macht.

Kochen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Für mich ist Kochen so viel mehr als nur das Zubereiten von Mahlzeiten. Es ist ein Ausdruck von Fürsorge - für uns selbst und für die Menschen, die wir lieben. Wenn du eines dieser Rezepte für deine Familie oder Freunde zubereitest, gibst du ihnen nicht nur Nahrung, sondern auch ein Stück deiner Zeit und Aufmerksamkeit. Das ist ein Geschenk, das unbezahlbar ist.

Der Airfryer macht es uns dabei leichter denn je, auch an stressigen Tagen eine vollwertige, selbst gemachte Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Nutze diese Möglichkeit! Denn nichts verbindet Menschen mehr als gemeinsames Essen und der Duft von frisch Zubereitetem, der durch die Küche zieht.

Danksagung