

Easy Airfryer

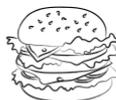
Heißluftfritteuse für Teenager: 5-Zutaten- Rezepte, die jeder kann



Das einfache Kochbuch für
Jugendliche – schnell, lecker &
gesund kochen mit der Airfryer



- „Kochen ist kein Muss – es ist dein Abenteuer.“ ✨
- „Einfach. Knusprig. Lecker. – Dein Airfryer macht's möglich.“ 🍟
- „Aus 5 Zutaten wird ein Lieblingsgericht – probier's aus!“ 💡
- „Deine Küche, deine Regeln – lass es krachen!“ 🔥
- „Knusprig genießen, kreativ bleiben, Spaß haben!“ 😊



Kapitel 3 – Coole

Beilagen, die jeder liebt ?

- Zwiebelringe krusprig aus dem Airfryer 75
- Maiskolben mit Kräuterbutter 76
- Gemüsespieße mit Halloumi 77
- Parmesan-Zucchini-Sticks 78
-  Focaccia mit Oliven 79
- Krusprige Polenta-Würfel 80
-  Klassische Pommes 81
- Mini-Camembert im Knuspermantel 82
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Taler 83
- Kürbis-Spalten mit Rosmarin 84
- Avocado-Pommes 85
- Blumenkohl-Tots (kleine Röschen-Bällchen) 86
- Jalapeño-Poppers (gefüllt mit Frischkäse) 87
- Brokkoli-Bites mit Käse 88
- Kartoffelspalten mit Sour-Cream-Dip 89
- Krusprige Kichererbsen-Snacks 90
- Gefüllte Champignons mit Käse 91
- Mozzarella-Bällchen im Panko-Mantel 92
- Knoblauch-Parmesan-Pilze 93
- Süß-scharfe Karottensticks 94
- Rosenkohl krusprig mit Honig-Senf 95
- Mediterrane Gemüsespieße 96
- Mini-Caesar-Salat-Croutons aus dem Airfryer 97
- Halloumi-Streifen mit Dip 98
- Krusprige Airfryer-Gnocchi 99

Kapitel 4 – Snacks & Fingerfood für Freunde

- Krusprige Nacho-Bällchen 101
- Mini-Quiches im Muffinform 102
- Krusprige Tortilla-Chips selbst gemacht 103
- Feta-Sticks im Blätterteig 104
- Hackfleisch-Bällchen mit Dip 105
- Krusprige Garnelen im Kokosmantel 106
- Gemüsesticks mit Hummus-Dip (Airfryer-Verf.) 107
- Gemüse-Chips (Mix) 108
- Mini-Frühlingsrollen vegetarisch 109
- Chili-Cheese-Nuggets 110
- Bruschetta-Häppchen 111
- Süßkartoffel-Bällchen mit Käse 112
- Mini-Samosas mit Kartoffelfüllung 113
- Käsecracker aus dem Airfryer 114
- Mini-Burrito-Taschen 115
- Onion-Bacon-Bites (Zwiebel-Bacon-Häppchen) 116

Kapitel 5 – Süße Ideen & Desserts

- Churro-Bites mit Zimt-Zucker 118
- Apfelringe im Knuspermantel 119
- Schoko-Lava-Küchlein 120
- Mini-Cheesecakes im Glas 121
- Krusprige Bananen-Chips 122
- Erdbeer-Taschen im Blätterteig 123
- Waffel-S'mores (mit Schokolade & Marshmallows) 124
- Kirsch-Strudel-Röllchen 125
- Gebackene Pfirsichhälften mit Honig 126
- Donut-Brezeln aus Hefeteig 127
- Nutella-Croissant-Häppchen 128
- Karamellierte Ananasstücke 129
- Mini-Berliner (ohne Frittieren) 130
-  Proteinriegel mit Lupinmehl & Datteln 131
- Brownie-Würfel aus der Form 132
- Mango-Crumble im Glas 133
- Schoko-Erdbeer-Spieße 134
- Vanille-Pudding im Airfryer gebacken 135
- Kokos-Makronen 136
- Gebackene Zimt-Äpfel mit Rosinen 137
- Marshmallow-Schoko-Riegel 138
- Schoko-Muffins 139
- Kokos-Kekse 140
- Karamellisiertes Popcorn 141

Kapitel 6 – Tipps, Tricks & Extras

5 schnelle Dips für den Airfryer-Snack

Kapitel 7 – Airfryer To-Go 🍷🍷

Einleitung

Willkommen in der Teenager-Küche

Hey, willkommen in deiner eigenen kleinen Küche! 🎉
Dieses Buch ist für dich gemacht – egal, ob du schon ein bisschen Kocherfahrung hast oder noch nie mehr als ein Toastbrot gemacht hast. Kochen muss nicht kompliziert sein, und mit deiner Heißluftfritteuse wirst du merken, wie einfach und lecker es sein kann, Gerichte selbst zuzubereiten.

Warum die Heißluftfritteuse perfekt für dich ist
Die Heißluftfritteuse – oder Airfryer – ist wie ein kleiner Zauberkasten in deiner Küche. ✨

Sie braucht kaum Öl, ist super schnell aufgeheizt und lässt dich viele Lieblingsgerichte gesünder zubereiten. Pommes, Nuggets, Pizza oder sogar Brownies – alles gelingt damit fast von alleine. Außerdem: weniger Fett, weniger Sauerei, weniger Stress. Ideal also für dich, wenn du hungerst, aber nicht stundenlang in der Küche stehen willst.

Kochen mit nur 5 Zutaten – so einfach geht's!
Die Rezepte in diesem Buch sind alle nach einem Prinzip aufgebaut: maximal 5 Zutaten.

Warum? Damit du es einfach hast! Weniger Zutaten bedeuten:

Weniger Stress beim Einkaufen

Schnellere Zubereitung

Mehr Überblick beim Kochen

So kannst du nach der Schule, beim Lernen oder wenn Freunde zu Besuch sind, schnell etwas Leckeres auf den Tisch zaubern.

Vorwort: Dein Airfryer – und wie du dieses Buch nutzen kannst

Es gibt heute viele verschiedene Airfryer-Modelle:

Kompakte Geräte (1–3 Liter) 🍌 perfekt für 1 Person oder kleine Snacks.

Standardgeräte (3–5 Liter) 🍌 ideal für 2–3 Portionen – das meistverkaufte Modell.

XXL- oder Familienmodelle (5–8 Liter) 🍌 für große Portionen oder gemeinsames Kochen mit Freunden und Familie.

Dual Zone Airfryer 🍌 haben 2 Körbe, damit du gleichzeitig verschiedene Rezepte zubereiten kannst (z. B. Pommes + Nuggets).

Multifunktionsgeräte 🍌 manche Modelle können zusätzlich grillen, backen, dörren oder sogar dampfgaren.

🍌 Was heißt das für dich und dieses Buch?

Alle Rezepte in diesem Buch sind so geschrieben, dass du sie mit jedem Airfryer umsetzen kannst. Wichtig ist nur:

Garzeit & Temperatur können variieren – je nach Marke und Größe. Prüfe deine Speisen zwischendurch, bis du dein Gerät kennst.

Korbgröße beachten – bei kleineren Geräten Mengen reduzieren oder in 2 Durchgängen backen.

Nicht überfüllen – lass immer Platz zwischen den Zutaten, damit sie knusprig werden.

Dual Zone Nutzer können Rezepte kombinieren: Im ersten Fach Pommes, im zweiten Chicken Wings – beides findest du hier.

Multifunktionsgeräte haben oft extra Programme – die Rezepte funktionieren aber immer auch im normalen „Airfry“-Modus.

✅ Fazit:

Egal ob Mini-Airfryer für dein WG-Zimmer oder XXL-Modell für die Familie – dieses Buch passt zu allen Geräten. Passe nur die Mengen und Garzeiten etwas an, und du bekommst immer ein perfektes Ergebnis.

Küchen-Basics: Sicherheit & Tipps für Einsteiger

Bevor es losgeht, ein paar Basics:

Immer die Bedienungsanleitung deiner Heißluftfritteuse beachten. Jede ist ein bisschen anders.

Nicht überfüllen! Gib lieber kleinere Portionen hinein, dann wird's schön knusprig.

Heiß = heiß! Die Airfryer-Körbe werden richtig warm – am besten mit Ofenhandschuhen rausnehmen.

Sauber machen nicht vergessen. Nach dem Kochen kurz ausspülen oder in die Spülmaschine stellen – dann ist die Fritteuse schnell wieder einsatzbereit. Und das Wichtigste: Hab Spaß! Dieses Buch soll dir zeigen, dass Kochen nicht kompliziert ist – sondern kreativ, lecker und richtig cool sein kann. 💡

Mini-Checkliste: Was du in deiner Teenager-Küche brauchst 📝

Damit du direkt loslegen kannst, hier die wichtigsten Basics:

🔪 Küchenutensilien

Schneidebrett & scharfes Messer – zum Schneiden von Gemüse, Obst & Fleisch

Schüssel – zum Mischen von Zutaten

Pfannenwender oder Zange – zum Wenden im Airfryer

Messbecher & Esslöffel – fürs Abmessen (geht auch mit normalen Tassen/Löffeln)

Ofenhandschuhe – weil der Airfryer-Korb heiß wird

🧂 Grundzutaten & Gewürze

Mit ein paar Basics bist du fast für alle Rezepte gewappnet:

Salz & Pfeffer – die Allrounder

Olivenöl oder Rapsöl – für extra Knusprigkeit

Paprikapulver – macht Pommes & Hähnchen richtig lecker

Knoblauchpulver oder frischer Knoblauch – für extra Geschmack

Kräuter (z. B. Oregano oder Basilikum) – pepen fast jedes Gericht auf

🍴 Extra praktisch

Backpapier-Zuschnitte für den Airfryer – weniger Saubermachen

Kleine Förmchen (z. B. Muffinformen aus Silikon) – perfekt für Desserts & Snacks

Snack-Schalen – für Pommes, Nachos & Co.

Kapitel 1 – Frühstück & Snacks für den Start in den Tag

Garzeit: 10–12 Minuten (+ Gehzeit)

Orangen- Frühstücksbrötchen

Portionen: 6 kleine
Brötchen

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 120 ml Orangensaft
(lauwarm)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

Zubereitung:

- Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen.
- Den lauwarmen Orangensaft dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Abgedeckt ca. 45–60 Minuten gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat.
- Aus dem Teig 6 kleine Brötchen formen.
- Im Airfryer bei 180 °C ca. 10–12 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Passt super mit Marmelade oder Nutella – die leichte Orangennote macht sie besonders.



Nährwerte pro Brötchen: ca. 120 kcal • 3 g Eiweiß • 24 g Kohlenhydrate • 1 g Fett

Garzeit: 10–12 Minuten

Sweet Start: Zimtschnecken am Morgen

Portionen: 12
Schnecken

- 1 Rolle fertiger Blätterteig
- 60 g Butter (geschmolzen, ca. $\frac{1}{4}$ Tasse)
- 100 g brauner Zucker (ca. $\frac{1}{2}$ Tasse)
- 2 TL Zimt
- 30 g gehackte Pekannüsse (optional, ca. $\frac{1}{4}$ Tasse)

Zubereitung:

- Blätterteig ausrollen und mit geschmolzener Butter bestreichen.
- Zucker und Zimt mischen und gleichmäßig über den Teig streuen.
- Optional die Pekannüsse darauf verteilen.
- Teig von der langen Seite her aufrollen und in 12 Stücke schneiden.
- Schnecken in den Airfryer legen (mit Backpapier oder Förmchen).
- Bei 180 °C ca. 10–12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Nährwerte pro Schnecke (ohne Nüsse): ca. 140 kcal · 2 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

Garzeit: 6–7 Minuten

Donut-Balls aus Hefeteig

Zutaten (für ca. 12 Stück, 4 Portionen):

- 250 g Hefeteig (frisch oder aus der Rolle)
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 EL Butter (geschmolzen)
- 50 g Puderzucker (zum Bestäuben oder Glasur)

Zubereitung:

- Hefeteig in kleine Stücke schneiden und Kugeln formen.
- Bei 180 °C ca. 6–7 Minuten im Airfryer backen.
- Mit geschmolzener Butter bestreichen, in Zimt-Zucker wälzen.



Garzeit: 6–7 Minuten

Knusprige Frühstückstoasts mit Käse & Tomate

Zutaten (für 2 Stück):

- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Scheiben Käse
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Tomate in dünne Scheiben schneiden.
- Toast mit Käse belegen, Tomatenscheiben darauflegen.
- Mit Olivenöl leicht beträufeln, Salz & Pfeffer drauf.
- In den Airfryer legen und bei 180 °C ca. 6–7 Minuten knusprig backen.



Nährwerte pro Portion (1 Toast): ca. 210 kcal • 9 g Eiweiß • 19 g Kohlenhydrate • 9 g Fett

Garzeit: 6–8 Minuten

Mini-Pancakes aus der Heißluftfritteuse

Zutaten (für ca. 12 Mini-Pancakes, 4 Portionen):

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren.
- Kleine Portionen Teig in Silikonförmchen oder auf Backpapier geben.
- Airfryer auf 180 °C vorheizen, Pancakes ca. 6–8 Minuten goldbraun backen.



Nährwerte pro Portion (3 Pancakes): ca. 190 kcal · 6 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 4 g Fett

Garzeit: 12–15 Minuten

Bananen-Muffins mit Schokostückchen

Zutaten (für 6 Muffins, 6 Portionen):

- 2 reife Bananen
- 1 Ei
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Schokostückchen

Zubereitung:

- Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- Ei, Mehl & Backpulver dazu, alles vermischen.
- Schokostückchen unterheben.
- Teig in Muffinförmchen geben und bei 170 °C ca. 12–15 Minuten backen.



Nährwerte pro Muffin: ca. 145 kcal · 3 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 3 g Fett

Garzeit: 8–10 Minuten

Käse-Croissants in 10 Minuten

Zutaten (für 4 Stück, 4 Portionen):

- 1 Rolle Croissant-Teig (aus dem Kühlregal)
- 4 Scheiben Käse
- 1 Ei (zum Bestreichen)
- 1 TL Sesam (optional)
- Prise Oregano

Zubereitung:

- Teig ausrollen, in Dreiecke schneiden.
- Je 1 Scheibe Käse drauflegen, aufrollen.
- Mit verquirltem Ei bestreichen, Oregano & Sesam drauf.
- Airfryer auf 180 °C, Croissants ca. 8–10 Minuten goldbraun backen.



Garzeit: 7–9 Minuten

Knusper-Müsli-Bites

Zutaten (für ca. 12 Stück, 6 Portionen):

- 150 g Haferflocken
- 3 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Erdnussbutter
- 50 g Schokostückchen oder Rosinen
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
- Kleine Kugeln formen oder in Mini-Muffinförmchen drücken.
- Bei 170 °C ca. 7–9 Minuten backen, bis sie knusprig sind.



Nährwerte pro Portion (2 Bites): ca. 180 kcal · 5 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

Garzeit: 7–8 Minuten

French-Toast-Sticks mit Zimt-Zucker

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Scheiben Käse
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Toastscheiben in Streifen schneiden.
- Ei und Milch verquirlen, Zucker & Zimt untermischen.
- Toaststreifen kurz eintunken und in den Airfryer legen.
- Bei 180 °C ca. 7–8 Minuten goldbraun backen.



Nährwerte pro Portion: ca. 230 kcal · 8 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 6 g Fett