

Mega Heißluftfritteuse Rezeptbuch

150 XXL-Rezepte für Anfänger
& Profis | Gesund & knusprig
genießen – Mit Tipps, Tricks &
bunten Farbfotos



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

- Warum die Heißluftfritteuse?
- Vorteile: schnell, gesund & knusprig
- Tipps & Tricks für perfekte Ergebnisse
- Grundlagen der Heißluftfritteuse

Snacks & Fingerfood

Avocado im Puten-Bacon-Mantel 9
Spinat-Artischocken-Zucchini-Häppchen 9
Grilled Cheese Hot Dog Sandwich 10
Cheese Lasagna Fritta 10
Hackfleisch-Tortilla-Röllchen 11
Blätterteig-Schinken-Käse-Twists 11
Blumenkohl-Tots (Airfryer) 12
Buttermilch-Zwiebelringe (Airfryer) 12
Knusprige Kartoffel-Wedges mit Paprika-Gewürz 13
Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung 13
Jalapeño-Poppers im Puten-Bacon-Mantel 14
Tempura-inspirierte grüne Bohnen 14
Knusprige Süßkartoffel-Chips 15
Camembert-Bällchen mit Preiselbeerdip 15
Hähnchen-Popcorn mit BBQ-Dip 16
Airfryer-Pizzabrötchen mit Käsefüllung 16

Vegetarische Highlights

Knuspriger Blumenkohl 34
Zucchini-Fries 35
Vegane Nuggets 35
Auberginen-Scheiben 36
Gefüllte Champignons 36
Falafel 37
Gemüsepudding 37
Polenta-Sticks 38
Brokkoli-Taler 38
Käse-Maistaler aus dem Airfryer 39
Chili-Waffeln Veggie 39

Frühstück & Leckere Kleinigkeiten

Orangen-Brötchen (Airfryer) 18
Selbstgebackene Rosinen-Bagels (Airfryer) 18
Croissants mit Schokoladenfüllung 19
Pistazien-Zimtschnecken aus Blätterteig 19
Pistazien-Schoko-Croissants (Airfryer) 20
Mini-Pfannkuchen-Häppchen 20
Waffeln im Airfryer gebacken 21
Frühstücks-Muffins mit Banane & Haferflocken 21
Eier im Brotkorbchen („Egg in a Basket“) 22
Toast-Muffins mit Schinken & Käse 22
Apfelringe im Blätterteig 23
Frühstücks-Burritos (kleine Wraps) 23
Quarkbällchen im Airfryer 24
Chia-Saat-Brötchen 24
Apfel-Schoko-Quarkbrötchen 24
Knusprige Haferflockenriegel 25
Mini-Omelett-Muffins mit Gemüse 26
Airfryer-Donuts (hefefrei) 26
Süßkartoffel-Toasts mit Avocado 27
Blätterteigtaschen mit Apfel-Zimt-Füllung 27
Protein-Muffins mit Beeren 28
Airfryer-Käsekuchen im Glas 28
Kleine Frittata-Muffins mit Zucchini 29
Kürbis-Muffins mit Zimt 29
Airfryer-Granola (Knuspermüsli) 20
Kokosmakronen im Airfryer 30
Mini-Pizza-Brötchen zum Frühstück 31
Schoko-Bananen-Bites 31
Blueberry Cheesecake Rolls 32
Gebackene Avocado mit Ei & Lachs 32

Fleischgerichte

Kalbsfilet-Medaillons im Speckmantel 41
BBQ-Lamm aus dem Airfryer 41
Putenschnitzel mit Parmesan-Panade 42
Pulled Kalb Mini-Sandwiches 42
Kalblende in Knoblauch-Kräuter-Marinade 43
Putenhack-Bällchen asiatisch gewürzt 43
Würzige Lambratwurst mit Zwiebelringen 44
Knusprige Hähnchenschenkel mit Paprika-Marinade 44
Chicken Wings mit Honig-Senf-Glasur 45
Gefüllte Putenröllchen mit Spinat & Käse 45
Hähnchenbrust in Kräuterkruste 46
BBQ-Hähnchenspieße mit Paprika, Zwiebeln & Süßkartoffeln 46
Chicken Nuggets mit Cornflakes-Panade 47
Asiatische Teriyaki-Hähnchenstreifen 47
Zitronen-Knoblauch-Hähnchenschenkel 48
Gefüllte Mini-Paprika mit Hähnchenhack 48
Rinderrouladen-Gemüse-Röllchen (Airfryer) 49
Mini Bacon Bomb Sticks (Airfryer) 49
Hawaiian Chicken (Airfryer-Version) 50
Hasselback-Hähnchen mit Käse-Creme-Füllung 50
Hawaiian Chicken in Folienpäckchen (Airfryer) 51
Rindersteaks mit Kräuterbutter 51
Hackfleischbällchen im Tomatensud 52
Airfryer-Burger Patties (klassisch oder Cheese) 52
Asiatische Rindfleischstreifen mit Sesam 53
Hackfleisch-Tortilla-Röllchen (Tex-Mex Style) 53
Meatballs mit Mozzarella-Füllung 54
Chili-Beef-Kebabs (Spieße) 54
Steakhouse-Rindfleischspieße mit Gemüse 55
Mediterrane Hackfleisch-Zucchini-Boote 55
Kalbsbrust-Würfel (knusprig aus dem Airfryer) 56
Kalbskotelett mit Cranberrysauce & Grillkartoffeln 56
Puten-Ananas-Bällchen im Airfryer 57
Kartoffel-Hackfleisch-Frittata (Airfryer) 57
Hackfleisch-Blätterteigpäckchen im Airfryer 58
Airfryer-Schaschlikspieße 58
Saftigstes Gyros zum Selbermachen 59

Beilagen & Gemüse

Knoblauch-Brokkoli-Röschen mit Sesam 74
Karottensticks mit Honig-Senf-Glasur 74
Gegrillte Paprika mit Feta-Crumble 75
Mediterrane Ratatouille aus dem Airfryer 75
Knusprige Zucchini-Chips mit Parmesan 76
Rosenkohl mit Balsamico & Speck (oder Puten-Bacon) 76
Gebackene Süßkartoffelspalten mit Rosmarin 77
Auberginenchips mit Knoblauch-Dip 77
Knoblauchgrüne Bohnen (Haricots Verts) mit Mandelblättchen 78
Knusprige Airfryer-Gnocchi 78
Maiskolben im Airfryer mit Kräuterbutter 79
Kürbiswürfel mit Zimt & Paprika (süß-herzhaft) 79
Ofengeröstete Blumenkohl-Steaks mit Curry 80
Kartoffelgratin im Airfryer (kleine Auflaufformen) 80
Gefüllte Tomaten mit Kräuter-Reis 81
Sellerie-Pommes (Low Carb Alternative) 81

Fisch & Meeresfrüchte

Knusprige Lachsfilets mit Zitronen-Dill-Sauce 61
Airfryer-Garnelen mit Knoblauch & Chili 61
Fischstäbchen selbstgemacht (mit Kabeljau) 62
Tintenfischringe im knusprigen Backteig 62
Forellenfilets mit Kräuterkruste 63
Miesmuscheln mediterran (mit Knoblauch & Tomaten) 63
Thunfisch-Steaks in Sesam-Kruste 64
Kabeljaufilets im Parmesan-Mantel 64
Knusprige Airfryer-Garnelen 65
Lachs-Teriyaki mit Sesam & Frühlingszwiebeln 65
Gebratene Jakobsmuscheln mit Zitronenbutter 66
Dorade mit mediterranen Kräutern 66
Knusprige Fisch-Burger Patties 67
Garnelen-Tacos mit Avocado-Crème 67
Makrelenfilets mit Paprika-Marinade 68
Fischfrikadellen norddeutsch 68
Paella-Bällchen mit Meeresfrüchten (Airfryer-Style) 69
Heilbuttfilet in Kräuter-Zitronen-Hülle 69
Knusprige Sardinen im Airfryer 70
Garnelen-Chorizo-Spieße aus dem Airfryer 70
Garnelen im Bacon-Mantel (Airfryer) 71
Lachsfilet mit Parmesan-Knoblauch-Kruste (Airfryer) 71
Orange-Ingwer-Lachs (Airfryer-Rezept) 72
Airfryer Shrimp Boil 72

Süßes & Desserts

Churros mit Schokoladensauce 83
Brownies (schokoladig & saftig) 83
Cheesecake-Muffins 84
Blaubeer-Muffins mit Streuseln 84
Vanille-Cupcakes mit Glasur 85
Birnen im Blätterteigmantel 85
Mandelhörnchen 86
Karamellisierte Ananasstücke 86
Pistazien-Cookies 87
Schokoladen-Lava-Küchlein 87
Zitronen-Tartelettes 88
Erdbeer-Galette (Mini-Version) 88
Pflaumen-Crumble im Glas 89
Mandelbiscotti 89
Süßkartoffel-Brownies (Low Carb) 90
Himbeer-Cheesecake im Glas 90
Schoko-Bananen-Bites 91
Honig-Nuss-Riegel 91
Windbeutel mit Sahnefüllung 92
Bananenbrot-Muffins 92
Quittenkuchen (klassisch & saftig) 93
Kekse mit Cheesecake-Füllung (Airfryer-Version) 93
Apfelringe mit Zimt & Zucker 94
Mini-Eclairs (gefüllt mit Vanillecreme) 94

Tipps & Tricks aus der Praxis

Bonus

 **30-Tage-Essplan mit der Heißluftfritteuse**

Einleitung

Die Heißluftfritteuse ist mittlerweile aus vielen Küchen nicht mehr wegzudenken – und das aus gutem Grund. Sie bietet eine schnelle, gesunde und knusprige Möglichkeit, Speisen zuzubereiten, ohne dabei Unmengen an Öl zu benötigen. Ob knusprige Pommes, saftiges Fleisch, frisches Gemüse oder sogar süße Desserts – die Heißluftfritteuse ist ein wahrer Alleskönner.

Im Vergleich zur klassischen Fritteuse überzeugt sie vor allem durch ihre Vielseitigkeit und die einfache Handhabung. Mit heißer Umluft werden die Speisen gleichmäßig gegart, sodass sie außen herrlich knusprig und innen zart bleiben. Dabei benötigst du nur wenig bis gar kein Öl, was die Gerichte nicht nur leichter und kalorienärmer macht, sondern auch besser für die Gesundheit. Ein weiterer Vorteil ist die Geschwindigkeit: Viele Rezepte sind in der Heißluftfritteuse deutlich schneller fertig als im Backofen – ideal für den stressigen Alltag.

Damit deine Gerichte perfekt gelingen, gibt es ein paar einfache Tipps. Überlade den Frittierkorb nicht, damit die heiße Luft optimal zirkulieren kann. Ein kleiner Sprühstoß Öl sorgt für extra Knusprigkeit, und wenn du das Gargut zwischendurch schüttelst oder wendest, wird es gleichmäßig braun. Bei manchen Gerichten lohnt sich außerdem ein kurzes Vorheizen der Heißluftfritteuse. Mit Zubehör wie Backformen, Gittereinsätzen oder Spießen kannst du die Möglichkeiten deines Geräts sogar noch erweitern.

Die Handhabung ist denkbar einfach: Die meisten Geräte arbeiten in einem Temperaturbereich von 80 bis 200 Grad Celsius. Dank der gleichmäßigen Umluft sind die Garzeiten deutlich kürzer als im klassischen Ofen, und die Reinigung geht leicht von der Hand, da viele Teile spülmaschinengeeignet sind.

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie vielseitig die Heißluftfritteuse ist. Dich erwarten 150 leckere Rezepte – von knusprigen Snacks über herzhafte Hauptgerichte bis hin zu süßen Desserts. Alle Rezepte sind leicht nachvollziehbar und sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Nutzer geeignet. Mit den Tipps, Tricks und Farbfotos bist du bestens gerüstet, um sofort loszulegen und deine Familie oder Freunde mit köstlichen Gerichten zu überraschen.



Hinweis zur Geräteanpassung

Alle Rezepte in diesem Buch sind für gängige Heißluftfritteusen (Airfryer) entwickelt und können unabhängig von Marke oder Modell zubereitet werden – ob Philips, Ninja, Cosori, Tefal, Instant Pot oder andere Hersteller.

Da sich Leistung, Größe und Funktionen der Geräte unterscheiden, können die Garzeiten leicht variieren. Prüfe daher dein Gericht nach Ablauf der angegebenen Mindestzeit und verlängere die Garzeit bei Bedarf um 1–2 Minuten, bis die gewünschte Knusprigkeit und Garstufe erreicht ist.

S n a c k s & F i n g e r f o o d

Avocado im Puten-Bacon-Mantel

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 2 reife Avocados
- 12-14 Scheiben Puten-Bacon
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver
- Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Avocados halbieren, entkernen und in Spalten schneiden (je nach Größe 6-8 Stück pro Avocado).
 2. Jede Spalte mit einer Scheibe Puten-Bacon umwickeln. Falls nötig mit einem Zahnstocher fixieren.
 3. Mit Paprikapulver, Knoblauchpulver und Pfeffer bestreuen.
 4. In den Airfryer-Korb legen – nicht übereinander stapeln.
- Airfryer-Einstellung:
- Temperatur: 190 °C
 - Zeit: 10-12 Minuten
 - Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Nährwerte pro Portion (ca. 3 Stück):

- Kalorien: 190 kcal
- Eiweiß: 9 g
- Fett: 15 g
- Kohlenhydrate: 3 g

Tipp gegen Verbrennen:

- Puten-Bacon ist magerer als Schweine-Bacon, daher schneller trocken. Lieber bei 180 °C starten und im letzten Drittel die Temperatur auf 190 °C erhöhen.
- Falls die Avocado zu weich ist, vorher kurz im Kühlschrank kühlen – so bleibt sie beim Garen stabil.

Spinat-Artischocken-Zucchini-Häppchen

(für ca. 12 Stück):

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Zucchini
- 80 g TK-Spinat (aufgetaut, gut ausgedrückt)
- 80 g Artischockenherzen (aus der Dose, abgetropft, gehackt)
- 80 g Frischkäse
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz & Pfeffer
- Öl-Spray

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Teelöffel leicht aushöhlen, sodass kleine Mulden entstehen.
 2. Spinat, Artischocken, Frischkäse, Parmesan und Knoblauch in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Mischung in die Zucchini-Mulden füllen und leicht andrücken.
 4. Häppchen in den Airfryer legen und mit etwas Öl besprühen.
- Airfryer-Einstellung:
- Temperatur: 180 °C
- Zeit: 10-12 Minuten
- Bis der Käse goldbraun ist.



Nährwerte pro Stück (ca. 25 g):

- Kalorien: 40 kcal
- Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 3 g
- Fett: 2 g

Tipp gegen Verbrennen:

- Die gefüllten Häppchen zum Schluss lieber kurz unter Beobachtung knusprig backen.
- Falls der Käse zu dunkel wird, mit Backpapier oder Alufolie abdecken und weitergaren.

Grilled Cheese Hot Dog Sandwich

(für 4 Stück):

ZUTATEN

- 4 Hot Dog Würstchen
- 4 Scheiben Toastbrot
- 4 Scheiben Cheddar oder Gouda
- 2 EL Butter (weich)
- Optional: 1 EL Senf oder Ketchup zum Bestreichen

ZUBEREITUNG:

1. Jede Toastscheibe leicht flachdrücken.
2. Mit Butter bestreichen, auf Wunsch mit Senf oder Ketchup dünn bestreichen.
3. Jeweils eine Käsescheibe und ein Würstchen hineinlegen, dann das Toast eng aufrollen.
4. Röllchen in den Airfryer-Korb legen, Nahtseite nach unten.
Airfryer-Einstellung:
 - Temperatur: 190 °C
 - Zeit: 6–8 Minuten
 - Nach der Hälfte wenden, bis sie goldbraun und knusprig sind.



Nährwerte pro Stück:

- Kalorien: 280 kcal
- Kohlenhydrate: 21 g
- Eiweiß: 12 g
- Fett: 16 g

Tipp gegen Verbrennen:

- Die Toastrollen nur dünn mit Butter bestreichen – zu viel Fett kann sie außen zu schnell dunkel machen.
- Lieber öfter kontrollieren, da Käse schnell austreten kann.

Cheese Lasagna Fritta

(für ca. 12 Stück):

ZUTATEN

- 6 Lasagneplatten (gekocht, abgekühlt)
- 50 g Ricotta
- 50 g Frischkäse
- 50 g Mozzarella, gerieben
- 50 g Parmesan, gerieben
- 50 g Provolone oder Gouda
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 80 g Mehl
- 2 Eier (verquirlt)
- 100 g Paniermehl (oder Panko)
- Öl-Spray

ZUBEREITUNG:

1. Käsemischung: Ricotta, Frischkäse, Mozzarella, Parmesan und Provolone mit 1 Ei verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Lasagneplatten halbieren. Jede Hälfte mit der Käsemischung bestreichen und aufrollen.
3. Röllchen in Stücke schneiden (ca. 4 cm).
4. Panieren: Zuerst in Mehl wenden, dann in Ei, dann in Paniermehl.
5. Im Airfryer-Korb verteilen und leicht mit Öl besprühen.

Airfryer-Einstellung:

Temperatur: 190 °C

Zeit: 8–10 Minuten

Nach der Hälfte wenden, bis sie goldbraun sind.



Nährwerte pro Stück (ca. 50 g):

- Kalorien: 120 kcal
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 5 g
- Fett: 7 g

Tipp gegen Verbrennen:

- Käseröllchen vorher kurz kühlen (30 Minuten im Kühlschrank), dann tritt weniger Füllung aus.
- Falls sie außen zu schnell dunkel werden, Temperatur auf 180 °C senken und etwas länger backen.

Hackfleisch-Tortilla-Röllchen

(für 4 Portionen):

ZUTATEN

- 4 große Tortilla-Wraps
- 450 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 150 g geriebener Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG:

1. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch und Paprika in einer Pfanne (oder im Airfryer mit Einsatz) kurz anbraten. Mit Tomatenmark, passierten Tomaten, Paprikapulver, Salz & Pfeffer würzen.
2. Tortillas mit der Hackfleischmasse bestreichen und etwas Käse darüberstreuen.
3. Fest aufrollen und die Rollen halbieren.
4. In den Airfryer-Korb legen, mit restlichem Käse bestreuen.
Airfryer-Einstellung:
 - Temperatur: 180 °C
 - Zeit: 8–10 Minuten
 - Bis der Käse goldbraun ist.



Nährwerte pro Portion (1 Wrap):

- Kalorien: 420 kcal
- Kohlenhydrate: 28 g
- Eiweiß: 28 g
- Fett: 19 g

Tipp gegen Verbrennen:

Röllchen an den Enden leicht mit Öl bepinseln, damit sie nicht austrocknen.
Lieber etwas niedriger (180 °C) backen, da Tortillas sehr schnell braun werden.

Blätterteig-Schinken-Käse-Twists

(für ca. 12 Stück):

ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 100 g Kochschinken (gewürfelt)
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 2 EL gehackte Petersilie (oder Schnittlauch)

ZUBEREITUNG:

1. Blätterteig ausrollen und gleichmäßig mit Schinken, Käse und Petersilie bestreuen.
2. Den Teig längs zusammenklappen und leicht andrücken.
3. Mit einem Messer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
4. Jeden Streifen eindrehen, sodass eine Spiralform entsteht.
5. In den Airfryer legen (evtl. in zwei Durchgängen) und mit wenig Öl besprühen.

Airfryer-Einstellung:

Temperatur: 180 °C

Zeit: 8–10 Minuten

Bis die Twists goldbraun und knusprig sind.



Nährwerte pro Stück (ca. 30 g):

- Kalorien: 110 kcal
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 4 g
- Fett: 6 g

Tipp gegen Verbrennen:

Twists nicht zu dünn machen – sonst werden sie außen zu schnell dunkel.
Bei sehr starkem Airfryer lieber 170 °C einstellen und 1–2 Minuten länger garen.