

Saftiges Hähnchen, bitte!

Das Airfryer-Kochbuch: Hähnchen und Pute mit Beilagen
für Heißluftfritteusen mit einem Garkorb

Tessa Birkenholt

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen der Anregung und Orientierung beim Kochen. Garzeiten, Temperaturen und Mengen sind Richtwerte. Die tatsächlichen Ergebnisse hängen unter anderem vom Gerät, der Korbgröße, der Beladung sowie der Größe und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Ein bestimmtes Garergebnis kann deshalb nicht zugesichert werden.

Die Anleitungen sind auf Heißluftfritteusen mit einem Garkorb und die nacheinander erfolgende Zubereitung von Fleisch und Beilagen ausgerichtet. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Geräts. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes Zubehör und überfüllen Sie den Garkorb nicht.

Rohes Geflügel nicht abwaschen. Hände, Arbeitsflächen und Küchenutensilien nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich reinigen. Hähnchen, Pute und Geflügelhackfleisch müssen an allen Stellen, auch im Kern, mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Prüfen Sie die Temperatur mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer; Farbe und Bräunung allein sind keine zuverlässigen Merkmale für ausreichendes Durchgaren.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen, insbesondere bei fertigen Saucen, Dips und Gewürzmischungen. Das Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Diese Veröffentlichung ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Eine Eignung für jedes Modell oder jede Gerätekonfiguration wird nicht zugesichert.

Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Urheberrecht

© 2026 Tessa Birkenholt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk und seine urheberrechtlich geschützten Bestandteile dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen nur mit vorheriger Zustimmung der Rechteinhaberin vervielfältigt, verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzliche Nutzungsrechte, insbesondere das Zitatrecht, bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Würzlogik und Finish	1
Kurzer Praxischeck	1
Einleitung und Leseführung	2
Kurzer Praxischeck	2
Zutaten sinnvoll austauschen	3
Kurzer Praxischeck	3
Schnittgrößen und Garwirkung	4
Kurzer Praxischeck	4
Symbole und Abkürzungen	5
Richtwerte richtig nutzen	5
Garzeit-Grundlagen	6
Kurzer Praxischeck	6
Geflügelteller I	7
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip	7
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt	8
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Zitronenquark	9
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt	10
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Sesamdip	11
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Senfdip	12
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Bohnencreme	13
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip	14
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt	15
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme	16
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt	17
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone	18
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa	19
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl	20
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräutersalsa	21

Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette	22
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone	23
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt	24
Hähnchenbrust mit Champignons und Orangenjoghurt	25
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Zitronenquark	26
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt	27
Geflügelteller II	28
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Senfdip	28
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano	29
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Sesamdip	30
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Bohnencreme	31
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip	32
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt	33
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Paprikacreme	34
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt	35
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Dillcreme	36
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Tomatensalsa	37
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Petersilienöl	38
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa	39
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette	40
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Tahinisauce	41
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt	42
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt	43
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark	44
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt	45
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip	46
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Sesamdip	47
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Senfdip	48

Geflügelteller III	49
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon	49
Hähnchenbrust mit Champignons und Bohnencreme	50
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip	51
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt	52
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Paprikacreme	53
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt	54
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa	55
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Petersilienöl	56
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa	57
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette .	58
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom	59
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt	60
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Orangenjoghurt	61
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Zitronenquark	62
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt	63
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange	64
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Sesamdip	65
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Senfdip	66
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Bohnencreme	67
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Apfel-Senf-Dip ...	68
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	69
Geflügelteller IV	70
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Paprikacreme	70
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt	71
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Dillcreme	72
Hähnchenbrust mit Champignons und Tomatensalsa	73

Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Petersilienöl	74
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa	75
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette	76
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Tahinisauce	77
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt	78
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom	79
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Zitronenquark – Dill und Meerrettich	80
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie	81
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch	82
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone	83
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange	84
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel	85
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch	86
Putenmedaillons mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum	87
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Paprikacreme – Paprika und Oregano	88
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	89
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran	90
Geflügelteller V	91
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch	91

Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie	92
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette	93
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie	94
Putenhackbällchen mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon	95
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf	96
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer	97
Hähnchenbrust mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette	98
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone	99
Putenmedaillons mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom	100
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich	101
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie	102
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone	103
Hähnchenschenkel mit Maisrippen und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange	104
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel	105
Putenhackbällchen mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch	106
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum	107

Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Dillcreme – Paprika und Oregano	108
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander	109
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran	110
Saisonkalender	111
Kerntemperaturübersicht	111
Würzmatrix	112
Garzeitentabelle	113
Rezeptregister A bis Z	114
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	114
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	118
Zutatenregister	119
Zutatenregister Fortsetzung	119
Eigene Notizen	120

Würzlogik und Finish

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Hähnchen saftig aus dem Airfryer“. Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.

Für Hähnchen und Pute gilt: An allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; mit einem Lebensmittelthermometer prüfen. Farbe allein genügt nicht.

Würzen	Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.
Ziel im Buch	Unterschiedliche Stücke korrekt garen
Geeignete Menge	An reale Korbfläche anpassen; Zutaten je Durchgang einlagig verteilen
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxiseck

- Passt die geplante Menge einlagig in den Korb des eigenen Geräts?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Die Rezepte kombinieren Hähnchen oder Pute mit einer Beilage und einer servierfertigen Sauce; einige sind Würzvarianten. Beilage und Fleisch werden im Einzelkorb nacheinander gegart. Die Beilage wird lauwarm serviert. Bei mehreren Fleischchargen gegarte Stücke bis zum Servieren durchgehend bei mindestens 60 °C heiß halten.

Für Hähnchen und Pute gilt: An allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; mit einem Lebensmittelthermometer prüfen. Farbe allein genügt nicht.

Praxis	Zutatenkunde, geeignete Schnittgrößen, Würzung und thematische Gargrundlagen
Ziel im Buch	Unterschiedliche Stücke korrekt garen
Geeignete Menge	An reale Korbfläche anpassen; Zutaten je Durchgang einlagig verteilen
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passt die geplante Menge einlagig in den Korb des eigenen Geräts?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutaten sinnvoll austauschen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Hähnchen saftig aus dem Airfryer“. Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.

Geflügel nicht abwaschen. Tiefgefrorenes Fleisch abgedeckt in einem Auffanggefäß im Kühlschrank vollständig auftauen; Auftauflüssigkeit entsorgen. Danach Hände und Geräte gründlich reinigen.

Austausch	Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.
Ziel im Buch	Unterschiedliche Stücke korrekt garen
Geeignete Menge	An reale Korbfläche anpassen; Zutaten je Durchgang einlagig verteilen
Vor dem Start	Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen
Während des Garens	Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren
Nicht übertragen	Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passt die geplante Menge einlagig in den Korb des eigenen Geräts?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?