

Goldbraun aufgetischt

Gemüsegerichte für Airfryer mit Korb – mit Käse,
Hülsenfrüchten und abwechslungsreichen
Würzvarianten

Maren Feldwinkel

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Buch enthält Rezeptideen für Airfryer mit Korb. Die Eignung eines Geräts hängt neben seinem Fassungsvermögen auch von der nutzbaren Korbfläche, dem Zubehör und den Vorgaben des Herstellers ab. Eine Eignung für sämtliche Marken, Modelle oder Bauarten wird nicht zugesichert. Zweizonen-Zubereitungen setzen zwei unabhängig regelbare Garbereiche voraus, sofern im Rezept keine Alternative beschrieben ist.

Die angegebenen Zeiten und Temperaturen dienen als Orientierung. Gerät, Beladung, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis verändern. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts, verwenden Sie ausschließlich geeignetes Zubehör und prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren. Zusätzliche Durchgänge und gegebenenfalls erforderliches Vorheizen verlängern die Zubereitungszeit.

Beachten Sie die im Rezept angegebenen Vorbereitungs- und Garzustände. Bereits gegarte Hülsenfrüchte und Getreideprodukte dürfen nicht ohne entsprechende Vorbehandlung durch rohe oder getrocknete Zutaten ersetzt werden. Fertige Saucen und Dips sind nach den Angaben auf der Verpackung zu verwenden und zu lagern.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Das Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Diese Publikation ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller. Etwaige Produkt- oder Markenbezeichnungen dienen ausschließlich der sachlichen Beschreibung.

Eine Garantie für ein bestimmtes Kochergebnis wird nicht übernommen. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt. Insbesondere wird die Haftung für vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachte Schäden sowie für schuldhaft verursachte Verletzungen von Leben, Körper oder Gesundheit nicht ausgeschlossen oder beschränkt.

Copyright

© 2026 Maren Feldwinkel

Veröffentlicht unter Pseudonym.

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich zulässigen Nutzungen nur mit vorheriger Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber vervielfältigt, bearbeitet, übersetzt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt insbesondere für die Veröffentlichung in digitalen Medien und die Bereitstellung im Internet.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Zutaten sinnvoll austauschen	1
Kurzer Praxiseck	1
Schnittgrößen und Garwirkung	2
Kurzer Praxiseck	2
Symbole und Garzeitgrundlagen	3
Richtwerte richtig nutzen	3
Garzeit-Grundlagen	4
Kurzer Praxiseck	4
Zutatenprofil des Buches	5
Kurzer Praxiseck	5
Gemüse mit Halloumi und Aubergine	6
Halloumi mit Pastinakenstiften und Petersilienöl	6
Aubergine mit Linsenpuffern und Kräutersalsa	7
Halloumi mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette	8
Aubergine mit Kichererbsen und Tahinisauce	9
Halloumi mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt	10
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt	11
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Sesam und Ingwer	12
Aubergine mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt	13
Halloumi mit Möhrenstiften und Knoblauchdip	14
Aubergine mit Kirschtomaten und Sesamdip	15
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich	16
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie	17
Halloumi mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip	18
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt	19
Halloumi mit weißen Bohnen und Paprikacreme	20
Aubergine mit Champignons und Ajvarjoghurt	21

Halloumi mit Polentaschnitten und Dillcreme	22
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa	23
Halloumi mit Wirsingstreifen und Petersilienöl	24
Aubergine mit Paprikastreifen und Kräutersalsa	25
Wurzeln und weitere Kombinationen	26
Halloumi mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette	26
Aubergine mit Brokkoliröschen und Tahinisauce	27
Halloumi mit Maisstücken und Meerrettichjoghurt	28
Aubergine mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt	29
Möhren auf weißen Bohnen mit Zitronentahin	30
Pastinaken-Linsen-Gratin mit Bergkäse	31
Rote Bete mit Kichererbsen und Meerrettichquark	32
Sellerie-Kidneybohnen-Taler mit Senfjoghurt	33
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Basilikum und Zitrone	34
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom	35
Gefüllte Süßkartoffelschiffchen mit schwarzen Bohnen	36
Petersilienwurzel mit Belugalinsen und Haselnüssen	37
Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Frischkäse	38
Möhren-Kichererbsen-Taler mit Minzjoghurt	39
Kohlrabi mit Erbsenmus und Kürbiskernen	40
Steckrüben-Bohnen-Gratin mit Walnusskruste	41
Selleriespalten mit roten Linsen und Apfel	42
Rettich mit Edamame und Sesamcreme	43
Süßkartoffel mit Butterbohnen und Tomaten	44
Fruchtgemüse und weitere Kombinationen	45
Paprikahälften mit Couscous und Feta	45
Zucchini-Gnocchi-Gratin mit Mozzarella	46
Auberginenhälften mit Bulgur und Linsen	47
Kürbis mit schwarzen Bohnen und Limettenfeta	48
Tomaten-Polenta-Auflauf mit Parmesan	49

Zucchiniboote mit Ricotta und Erbsen	50
Zucchini-Bohnen-Taler mit Paprikadip	51
Halloumi mit Maisstücken und Senfdip – Sesam und Ingwer	52
Aubergine mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Curry und Limette	53
Paprika auf Kichererbsenmus mit Oliven	54
Gefüllte Tomaten mit Quinoa und Spinat	55
Auberginen-Kartoffel-Auflauf mit Feta	56
Zucchini mit grünen Linsen und Mandeln	57
Spitzpaprika mit Hirse und Räuchertofu	58
Kürbis-Linsen-Taler mit Zitronenquark	59
Aubergine auf Kidneybohnen mit Walnüssen	60
Paprika-Reis-Auflauf mit Gouda	61
Kürbisspalten mit würziger Bohnenfüllung	62
Tomaten mit weißen Bohnen und Kapern	63
Zucchini-Kichererbsen-Gratin mit Sesam	64
Pilze und weitere Kombinationen	65
Champignons mit Spinat und Ricotta	65
Austernpilze mit Belugalinsen und Walnüssen	66
Champignon-Gnocchi-Gratin mit Gouda	67
Pilzhüte mit Couscous und getrockneten Tomaten	68
Champignon-Kidneybohnen-Taler mit Kräuterquark	69
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Senf und Estragon ...	70
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Dill und Senf	71
Kräuterseitlinge mit Kichererbsen und Zitronentahin	72
Pilz-Kartoffel-Auflauf mit Blauschimmelkäse	73
Champignons mit Hirse und Feta	74
Shiitake mit Edamame und Ingwer	75
Champignon-Polenta-Gratin mit Parmesan	76
Austernpilze mit weißen Bohnen und Senfcreme	77

Halloumi mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch	78
Aubergine mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone	79
Halloumi mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange	80
Aubergine mit Kichererbsen und Tahinisaucе – Salbei und Apfel ..	81
Halloumi mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch	82
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum	83
Würzvarianten	84
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Paprika und Oregano	84
Aubergine mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander	85
Halloumi mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran	86
Aubergine mit Kirschtomaten und Sesamdip – Kümmel und Petersilie	87
Halloumi mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Chili und Limette, in zwei Zonen	88
Aubergine mit Rosenkohl und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, nacheinander gegart	89
Halloumi mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon	90
Aubergine mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf .	91
Halloumi mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer	92
Aubergine mit Champignons und Ajvarjoghurt – Curry und Limette	93
Halloumi mit Polentaschnitten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone	94

Aubergine mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom	95
Halloumi mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich	96
Aubergine mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie	97
Halloumi mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch	98
Aubergine mit Brokkoliröschen und Tahinisaucе – Thymian und Zitrone	99
Halloumi mit Maisstücken und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange	100
Aubergine mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel	101
Halloumi mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch	102
Garzeitentabelle	103
Kerntemperaturübersicht	104
Saisonkalender	104
Rezeptregister A bis Z	105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	107
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	108
Zutatenregister	108
Zutatenregister Fortsetzung	109
Eigene Notizen	109

Zutaten sinnvoll austauschen

Ersetzen Sie Gemüse nach Wassergehalt und Dicke. Bereits gegarte Hülsenfrüchte oder Getreideprodukte nicht durch rohe oder getrocknete Ware ersetzen.

Mengen beziehen sich auf essbare, geputzte Zutaten, bei Konserven auf das Abtropfgewicht. Saucen und Dips sind verzehrfertig. Maiskolben sind einschließlich Kolben abgewogen; gegessen werden nur die Körner.

Austausch

Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.

Ziel im Buch

Gemüse nicht nur als Beilage

Geeignete Menge

Die Literzahl ersetzt keine Flächenprüfung. Die Formgerichte benötigen eine passende 16-cm-Metallform mit Luftabstand; kleine Taler benötigen mindestens 17×17 cm nutzbare Korbfläche.

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

- Passen Menge und Zubehör zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Schnittgrößen und Garwirkung

Gleichmäßige Stücke garen verlässlicher. Die in den Rezepten genannten Schnittgrößen einhalten; größere Stücke benötigen häufig länger.

Harte Wurzeln dünner schneiden als weiches Fruchtgemüse. Brot und Halloumi getrennt von länger garenden Zutaten rösten.

Schnitt	Gleichmäßige Stücke ergeben ein engeres Zeitfenster und weniger trockene Ränder.
Ziel im Buch	Gemüse nicht nur als Beilage
Geeignete Menge	Korbfläche prüfen; nötigenfalls zusätzliche Durchgänge einplanen
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

- Passen Menge und Zubehör zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?