

Noch ein bisschen Sonntag

Das Frühstücks- und Brunch-Kochbuch für
Airfryer mit einem Korb – mit Ei, Gemüse, Obst
und Vollkornbrot

Maren Feldwinkel

Hinweise und Haftung

Die Rezepte dieses Buches sind für Heißluftfritteusen mit einem Korb ausgelegt. Vorausgesetzt werden eine nutzbare Korbbodenfläche von mindestens 20 × 20 cm und eine geeignete ofenfeste Metallform mit etwa 16 cm Innendurchmesser und mindestens 1 Liter Fassungsvermögen. Prüfen Sie vor der Verwendung, ob Form, Füllmenge und erforderliche Luftabstände zu Ihrem Gerät passen.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Zutatenmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts und prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr. Zusätzliche Durchgänge verlängern die Gesamtzeit.

Verwenden Sie ausschließlich geeignetes Zubehör. Schützen Sie sich beim Umgang mit heißen Körben, Formen und austretendem Dampf. Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren und eine sachgerechte Lagerung der Lebensmittel.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Austauschvorschläge gewährleisten keine Allergenfreiheit.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und steht in keiner Verbindung zu einem Gerätehersteller.

Die Haftung richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften. Diese Hinweise beschränken insbesondere keine Haftung für Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit oder Schäden aus der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

Copyright

© 2026 Maren Feldwinkel. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Garzeitgrundlagen	1
Richtwerte richtig nutzen	1
Garzeit-Grundlagen	2
Kurzer Praxischeck	2
Zutatenprofil des Buches	3
Kurzer Praxischeck	3
Lebensmittelsicherheit	4
Würzlogik und Finish	5
Kurzer Praxischeck	5
Einleitung und Leseführung	6
Kurzer Praxischeck	6
Zutaten sinnvoll austauschen	7
Kurzer Praxischeck	7
Eier und weitere Frühstücksideen	8
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa	8
Bananen mit Beeren und Petersilienöl – Dill und Meerrettich	9
Äpfel mit Apfelspalten und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie ..	10
Quark mit Champignons und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch	11
Haferflocken mit Kirschtomaten und Tahinisauce – Thymian und Zitrone	12
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange	13
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel	14
Tomaten mit Beeren und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch	15
Champignons mit Apfelspalten und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum	16
Bananen mit Champignons und Knoblauchdip – Paprika und Oregano	17

Äpfel mit Kirschtomaten und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander	18
Quark mit Paprikastreifen und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran	19
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie	20
Vollkornbrötchen mit Beeren und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette	21
Ei mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie ..	22
Tomaten mit Champignons und Paprikacreme – Senf und Estragon	23
Champignons mit Kirschtomaten und Ajvarjoghurt – Dill und Senf	24
Bananen mit Paprikastreifen und Dillcreme – Sesam und Ingwer ..	25
Brot und weitere Frühstücksideen	26
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Curry und Limette	26
Quark mit Beeren und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone	27
Haferflocken mit Apfelspalten und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom	28
Vollkornbrötchen mit Champignons und Tomatenvinaigrette	29
Ei mit Kirschtomaten und Tahinisauce	30
Tomaten mit Paprikastreifen und Meerrettichjoghurt	31
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt	32
Bananen mit Beeren und Zitronenquark	33
Äpfel mit Apfelspalten und Gurkenjoghurt	34
Quark mit Champignons und Knoblauchdip	35
Haferflocken mit Kirschtomaten und Sesamdip	36
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Senfdip	37
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander	38
Tomaten mit Beeren und Apfel-Senf-Dip	39
Champignons mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt	40
Bananen mit Champignons und Paprikacreme	41

Äpfel mit Kirschtomaten und Ajvarjoghurt	42
Quark mit Paprikastreifen und Dillcreme	43
Gemüse und weitere Frühstücksideen	44
Vollkornbrötchen mit Beeren und Petersilienöl	44
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa	45
Ei mit Apfelspalten und Kräutersalsa	46
Tomaten mit Champignons und Tomatenvinaigrette	47
Champignons mit Kirschtomaten und Tahinisauce	48
Bananen mit Paprikastreifen und Meerrettichjoghurt	49
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt	50
Quark mit Beeren und Zitronenquark	51
Haferflocken mit Apfelspalten und Gurkenjoghurt	52
Vollkornbrötchen mit Champignons und Knoblauchdip	53
Ei mit Kirschtomaten und Sesamdip	54
Tomaten mit Paprikastreifen und Senfdip	55
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme	56
Bananen mit Beeren und Apfel-Senf-Dip	57
Äpfel mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt	58
Quark mit Champignons und Paprikacreme	59
Haferflocken mit Kirschtomaten und Ajvarjoghurt	60
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Dillcreme	61
Süße und herzhafte Ideen	62
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie	62
Tomaten mit Beeren und Petersilienöl	63
Champignons mit Apfelspalten und Kräutersalsa	64
Bananen mit Champignons und Tomatenvinaigrette	65
Äpfel mit Kirschtomaten und Tahinisauce	66
Quark mit Paprikastreifen und Meerrettichjoghurt	67
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt	68
Vollkornbrötchen mit Beeren und Zitronenquark	69

Ei mit Apfelspalten und Gurkenjoghurt	70
Tomaten mit Champignons und Knoblauchdip	71
Champignons mit Kirschtomaten und Sesamdip	72
Bananen mit Paprikastreifen und Senfdip	73
Äpfel mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme	74
Quark mit Beeren und Apfel-Senf-Dip	75
Haferflocken mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt	76
Vollkornbrötchen mit Champignons und Paprikacreme	77
Ei mit Kirschtomaten und Ajvarjoghurt	78
Tomaten mit Paprikastreifen und Dillcreme	79
Brunchplatten	80
Champignons mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie	80
Bananen mit Beeren und Petersilienöl – Chili und Limette	81
Äpfel mit Apfelspalten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie ..	82
Quark mit Champignons und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon	83
Haferflocken mit Kirschtomaten und Tahinisauce – Dill und Senf ..	84
Vollkornbrötchen mit Paprikastreifen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer	85
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Curry und Limette	86
Tomaten mit Beeren und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone ..	87
Champignons mit Apfelspalten und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom	88
Bananen mit Champignons und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich	89
Äpfel mit Kirschtomaten und Sesamdip – Zitrone und Petersilie ...	90
Quark mit Paprikastreifen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch	91
Haferflocken mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone	92

Vollkornbrötchen mit Beeren und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange	93
Ei mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel	94
Tomaten mit Champignons und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch	95
Champignons mit Kirschtomaten und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum	96
Bananen mit Paprikastreifen und Dillcreme – Paprika und Oregano	97
Garzeitentabelle	98
Zutaten-Austausch	99
Saisonkalender	99
Kerntemperaturübersicht	100
Würzmatrix	100
Rezeptregister A bis Z	101
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	101
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	103
Zutatenregister	104
Eigene Notizen	104

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur prüfen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Für Frühstück und Brunch sind Temperatur und Zeit Startwerte. Prüfen Sie unbekannte Geräte sowie spätere Chargen im bereits heißen Gerät 2 bis 4 Minuten früher. Sehr kalte oder dickere Zutaten können länger brauchen.

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung und alle genannten Garphasen nacheinander. Die Rezepte beginnen ohne Vorheizen; dafür muss das Gerät Kaltstarts erlauben. Zusätzliche Chargen oder eine längere Garprobe verlängern die Zeit.

Garzeit-Grundlagen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Frühstück und Brunch“. Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.

Eierspeisen vollständig stocken lassen. Flüssige Massen nur in geeigneten ofenfesten Formen in den Korb stellen; rundum Luft frei lassen.

Garprobe

Beginnen Sie zwei bis vier Minuten vor dem Richtwert mit der Kontrolle.

Ziel im Buch

Warme kleine Gerichte für einen gemeinsamen Tisch

Geeignete Menge

Form und Korbfläche prüfen; zusätzliche Chargen verlängern die Gesamtzeit

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 Form und Menge in den eigenen Airfryer, ohne den Luftstrom zu blockieren?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?