

Airfryer Kochbuch XXL

**Einfache Low-Carb- & Keto-Rezepte für
wenig Geld – alltagstauglich & sättigend
Heißluftfritteuse Rezeptbuch**



Die Zeitspar-Küche von Leonora Key

Copyright © 2026 Leonora Key
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile (Texte, Rezepte, Fotos, Abbildungen) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss (Gesundheit & Ernährung)

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und dienen ausschließlich der Information. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung. Bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit, Medikamenteneinnahme oder Allergien sollte vor einer Ernährungsumstellung eine Ärztin/ein Arzt oder eine qualifizierte Fachkraft konsultiert werden. Die Nutzung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung; eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden wird – soweit gesetzlich zulässig – ausgeschlossen.

Nährwertangaben & Ergebnisse

Die im Buch aufgeführten Nährwerte sind berechnete Richtwerte und können je nach verwendeten Marken/Produkten, Zubereitung und Portionsgröße abweichen. Garzeiten sind Schätzwerte und variieren je nach Modell, Leistung und Füllmenge der Heißluftfritteuse. Angaben erfolgen ohne Gewähr; eine Erfolgsgarantie wird nicht gegeben.

Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie stets die Bedienungsanleitung sowie die Sicherheitshinweise des jeweiligen Geräteherstellers. Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch von Küchengeräten oder Zubehör entstehen, wird – soweit gesetzlich zulässig – keine Haftung übernommen.

Markenschutz

Genannte Produkt- und Markennamen dienen ausschließlich der Identifikation oder Beschreibung und sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Es besteht keine Kooperation oder wirtschaftliche Verbindung zu den genannten Marken.

ISBN: 9798244393002

Veröffentlicht über Amazon Kindle Direct Publishing (KDP)

Erste Auflage, 2026

Hinweis an die Leserschaft

Dieses Buch wurde dafür geschaffen, Ihnen zu zeigen, wie der Airfryer (Heißluftfritteuse) zu Ihrem persönlichen Küchenhelden werden kann – besonders dann, wenn das Budget knapp ist, der Tag voll war und trotzdem etwas Frisches, Knuspriges und Sättigendes auf den Teller soll. Mit einfachen Handgriffen verwandeln Sie preiswerte Zutaten in aromatische Mahlzeiten, die oft in weniger als 30 Minuten gelingen.

Die Rezepte sind alltagstauglich, unkompliziert und auf das Wesentliche reduziert. Sie passen zu stressigen Arbeitstagen, vollen Wochen, spontanen Kochmomenten oder Abenden, an denen Sie nicht lange überlegen, sondern einfach gut essen möchten. Es geht darum, Zeit zu sparen, Ihr Budget zu schonen und trotzdem eine Low-Carb- und Keto-orientierte Küche zu genießen, die wirklich satt macht.

Lassen Sie diese preisfreundlichen Rezepte zu treuen Begleitern Ihres Alltags werden. Sie zeigen, dass gutes Essen weder teuer noch aufwendig sein muss – und dass Kochen selbst an hektischen Tagen zu einem Moment der Freude werden kann.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren und Genießen!

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Einleitung & Ratgeber	7
Willkommen in Ihrer neuen Zeitspar-Küche!	7
Warum der Airfryer Ihr bester Freund wird	8
Low-Carb & Keto ohne Stress	8
Der Airfryer-Masterplan: Effizienz auf Knopfdruck	9
Das Keto- & Low-Carb-Prinzip: Sättigend & vital	11
Clever genießen für wenig Geld: Die Budget-Strategie	12
So nutzen Sie dieses Buch optimal	14
Genug Theorie – lassen wir den Airfryer arbeiten!	15
Airfryer-Kurzcheck: Wenn das Ergebnis nicht perfekt ist	15

Frühstück & Brunch – Der perfekte Start

Keto-Ei-Muffins mit Speck & Schnittlauch	16
Shakshuka-Style: Eier in würziger Tomatensauce	16
Lachs-Spinat-Ei-Nester	17
Gebackene Avocado mit Ei & Käse-Crunch	17
Chaffles aus dem Airfryer (Käse-Ei-Waffeln)	18
Lauch-Röllchen in Käsehülle	18
Schinken-Käse-Omelett-Rolle	19
Keto-Würstchen im Speckmantel mit Paprika	19
Gebackener Camembert mit Walnüssen & Rosmarin	20
Blumenkohl-Hash-Browns (Keto-Rösti)	20
Zucchini-Puffer mit Kräuter-Skyr-Dip	21
Bauernfrühstück-Auflauf (ohne Kartoffeln)	21
Halloumi-Spieße mit Kirschtomaten	22
Protein-Pfannkuchlein (Mandel & Quark)	22
Beeren-Skyr-Crumble mit Nusskruste	23
Frühstücks-Burrito (Eier-Wrap) „Handheld“	23

Snacks & Fingerfood – Knusperspaß ohne Reue

Kohlrabi-Pommes mit Parmesan-Kruste	24
Käse-Chips mit Paprika & Kräutern	24
Cheeseburger-Bällchen mit Käsekern	25
Chicken Wings „Knoblauch-Paprika“	25
Hähnchen-Nuggets in Mandel-Kruste	26
Zwiebelringe (Low-Carb) im Airfryer-Style	26
Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse	27

Snacks & Fingerfood – Knusperspaß ohne Reue

Rosenkohl-Chips mit Parmesan & Meersalz	27
Auberginen-Pizza-Bites	28
Mini-Paprika mit Feta-Füllung & Oliven	28
Jalapeño-Poppers (Keto) mit Cheddar	29
Brokkoli-Käse-Bites (Keto-Nuggets)	29
Knusprige Gewürzgurken im Speckmantel (Keto-Fries)	30
Knusprige Calamari-Ringe (Low-Carb)	30
Thunfisch-Küchlein mit Kapern & Zitrone	31
Gerösteter Nussmix mit Chili & Rosmarin	31

Salate, Bowls & leichte Mahlzeiten

Gebackener Ziegenkäse auf Rucola-Bett mit Walnüssen	32
Hähnchen-Brust „Caesar-Style“ aus dem Airfryer	32
Griechische Bowl mit warmem Feta & Oliven	33
Mediterrane Zucchini-Bowl mit Feta & Kräutern	33
Rinderstreifen-Bowl mit Brokkoli & Sesam	34
Hackfleisch-Bowl mit Spinat & Paprika	34
Lachs-Bowl mit grünem Spargel (oder Bohnen)	35
Thunfisch-Salat mit krossen Kapern aus dem Airfryer	35
Gerösteter Kürbis-Salat mit Feta & Kürbiskernen	36
Brokkoli-Curry-Bowl mit Joghurt-Minz-Topping	36
Gefüllte Tomaten „Caprese-Art“ – warm serviert	37
Garnelen-Salat mit Chili-Limetten-Dressing	37

Gemüse & Beilagen

Knusprige Kürbis-Pommes (Hokkaido)	38
Gebackene Radieschen mit Rosmarin	38
Pastinaken-Sticks mit Meersalz	39
Kohlrabi-Gratin aus der Form	39
Blumenkohl-Steaks mit Kurkuma & Tahini	40
Ganzer gebackener Brokkoli mit Knoblauch-Butter	40
Sellerie-Schnitzel in Parmesan-Kruste	41
Überbackener Chicorée mit Schinken (Low-Carb)	41
Ratatouille-Mix aus dem Airfryer	42
Paprika-Trilogie mit Balsamico-Glasur	42
Auberginen-Fächer mit Tomate & Mozzarella	43
Gebackener Fenchel mit Parmesan-Kruste	43

Gemüse & Beilagen

Grüner Spargel mit Zitrone & Mandelsplittern	44
Spitzkohl-„Reis“ mit Kräutern	44
Würzige Okra-Schoten (oder grüne Bohnen) nach Southern-Art	45
"Rote-Bete-Spalten mit Balsamico & Walnüssen	45
Tomaten-Zucchini-Turm mit Pesto	46
Gefüllte Zwiebel-Cups mit Hack	46

Geflügel – Saftig, knusprig & proteinreich

Teriyaki-Hähnchen (zuckerfrei) mit Sesam	47
Limetten-Chili-Pute mit Wok-Gemüse aus dem Airfryer	47
Knusprige Hähnchenschenkel „Brathähnchen-Art“	48
Puten-Saltimbocca mit Salbei & Schinken	48
Entenbrust mit Fünf-Gewürze-Kruste (innen zart)	49
Knusprige Entenkeulen auf Gemüsebett	49
Hähnchenbrust-Involtini mit Pesto & Mozzarella	50
Zitronen-Knoblauch-Hähnchen „Griechischer Art“	50
Hähnchen-Schnitzel in Parmesan-Kruste	51
Hähnchen-Cordon-Bleu (Low-Carb-Panade)	51
Würzige Buffalo-Chicken-Drumsticks	52
Puten-Nuggets in Mandel-Kruste	52
Puten-Geschnetzeltes „Zürcher Art“ (Airfryer-Edition)	53
Hähnchen in Senf-Sahne-Sauce (Dijon-Style)	53
Paprika-Hähnchen-Auflauf mit Käse überbacken	54
Puten-Brokkoli-Auflauf mit Käsekruste	54

Rind & Schwein – Deftig, günstig & keto-tauglich

Knuspriger Schweinebauch „Kröstchen-Art“	55
Schweinefilet-Medaillons mit Senf-Kräuter-Kruste	55
Herzhafte Frikadellen mit Senf-Note	56
Hackfleisch-Spieße „Balkan-Style“ (Ćevapčići-Style)	56
Rinderstreifen „Zwiebel-Paprika-Mix“	57
Schweinenacken-Steaks „Holzfäller-Art“	57
Rumpsteak mit Kräuterbutter (nach Wunsch gegart)	58
Rinderhüft-Spieße mit Rosmarin	58
Der ultimative Keto-Burger (Bun-less)	59
Currywurst-Pfanne mit hausgemachter Low-Carb-Sauce	59
Würzig-orientalische Rinder-Köfte	60
Schweinekoteletts mit Senfkruste	60

Mini-Hackbraten „Hausmacher Art“	61
Leberkäse aus dem Airfryer (Zutaten prüfen) mit Spiegelei-Option	61

Fisch & Meeresfrüchte

Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Kruste	62
Lachs-Frikadellen (Low-Carb)	62
Kabeljau „Fish & Chips“ (Low-Carb-Panade)	63
Garnelen „Knoblauch-Chili“ mit Limette	63
Fisch in Tomaten-Oliven-Sauce (Kabeljau oder Seelachs)	64
Seelachs-Auflauf mit Spinat & Käse	64
Schollenfilet „Finkenwerder Art“ (Keto-Edition)	65
Miesmuscheln in Knoblauch-Kräuter-Butter (aus der Form)	65
Dorade Royale mit Knoblauch & Rosmarin	66
Forelle „Müllerin Art“ (Low-Carb)	66

Vegetarische Hauptspeisen – Sättigend & keto-tauglich

Gebackener Hirtenkäse „Mediterran“ (mit Oliven & Kräutern)	67
Ziegenkäse-Taler mit Kräuterkruste	67
Paprika-Ringe mit Ei-Füllung & Käse	68
Gefüllte Zwiebeln mit Kräuter-Quark & Käse	68
Tofu „Katsu“-Style in Sesam-Mandel-Kruste	69
Tempeh-Würfel „Paprika-Smoke“ mit Limette	69
Portobello-Pilze „Pizza-Style“	70
Keto-Zoodles „Alfredo“ mit Parmesan	70
Käse-Taco-Schalen aus dem Airfryer mit Gemüse-Füllung	71
Vegetarische Wirsing-Rouladen mit Käse-Nuss-Füllung	71

Desserts & süße Highlights

Schoko-Lava-Kuchen (Keto-Style)	72
Zitronen-Mandel-Muffins (zuckerfrei)	72
Mandel-Brownies (zuckerfrei) mit Nuss-Topping	73
Quark-Auflauf mit Vanille & Zitrone (keto-tauglich)	73
Beeren-Clafoutis (Low-Carb)	74
Zimt-Kürbis-Spalten mit Nuss-Crunch	74
Gebrannte Mandeln (Keto)	75
Nuss-Cluster mit Zimt & Kakao (Keto)	75
Über die Autorin	76
Ein Wort des Dankes	77
Fazit	77

Einleitung & Ratgeber

Willkommen in Ihrer neuen Zeitspar-Küche!

Herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser!

Sie halten nicht einfach nur ein Kochbuch in den Händen, sondern eine praktische Begleitung für einen leichteren, genussvolleren Alltag. Wenn Sie Ihre Zeit schätzen, gutes Essen lieben und mit mehr Energie durch den Tag gehen möchten – ohne dabei im Supermarkt ein Vermögen auszugeben – dann ist dieses Buch genau für Sie.

Egal, ob Sie sich eher streng keto oder ganz entspannt low-carb ernähren – der Airfryer ist ein perfekter Partner im Alltag. Warum? Weil die Heißluftfritteuse Ihnen die Arbeit abnimmt, die sonst Zeit und Nerven kostet: Sie sorgt für eine wunderbar knusprige Textur, die man bei Low-Carb oft vermisst – schnell, sauber und mit nur wenig zusätzlichem Fett. Und noch ein Plus, das man im Alltag sofort merkt: weniger Abwasch, weniger Fettspritzer und deutlich weniger „Herdwache“. Während der Airfryer arbeitet, haben Sie den Kopf frei.

In diesem Buch habe ich 120 Rezepte für Sie zusammengestellt, die sich im Alltag bewährt haben. Sie finden hier keine komplizierten Zutatenlisten und keine Spezialprodukte, für die Sie extra durch die halbe Stadt fahren müssen. Die meisten Zutaten finden Sie ganz entspannt im Discounter oder Supermarkt um die Ecke – und Sie werden sehen: Vom saftigen Hauptgericht bis zum feinen Dessert geht das auch preisbewusst und ohne Küchenstress.

Sie kochen hier low-carb und keto-orientiert – alltagstauglich, sättigend und ohne dogmatische Regeln. Weil jedes Gerät ein bisschen anders arbeitet, sind Zeiten und Temperaturen in den Rezepten als verlässliche Richtwerte gedacht. Mit den kurzen Tipps im Buch passen Sie alles leicht an Ihren Airfryer an – ganz ohne Stress.

Lassen Sie uns gemeinsam den Korb Ihres Airfryers öffnen und loslegen – es wird köstlich!

Viel Freude beim Ausprobieren, Kosten und Genießen!

Ihre

Leonora Key



Warum der Airfryer Ihr bester Freund wird

Vielleicht kennen Sie das: Eigentlich hätten Sie Lust auf etwas Warmes und Knuspriges – aber der Gedanke an Pfanne, Fettgeruch und Abwasch nimmt Ihnen sofort die Motivation. Genau hier spielt der Airfryer seine Stärken aus. Hier sind meine liebsten Regeln für den entspannten Airfryer-Alltag:

♦ **Er ist schnell** – und nimmt Ihnen Stress ab. Viele Gerichte sind in kürzester Zeit fertig, ohne dass Sie danebenstehen müssen. Zutaten hineingeben, Start drücken, kurz wenden – fertig.

♦ **Er macht knusprig, ohne viel Öl.** Ein kleiner Spritzer oder ein Hauch Öl reicht oft völlig aus. Das passt perfekt zu einer low-carb bzw. keto-orientierten Küche.

♦ **Er spart Abwasch und Chaos.** Statt Pfanne, Spritzschutz und aufwendiger Herdreinigung haben Sie meist nur den Korb und gegebenenfalls eine kleine Form zu reinigen.

♦ **Er ist ideal für die Portionsküche.** Ob Single-Haushalt, Paar oder ein schnelles Abendessen: Sie bereiten genau so viel zu, wie Sie brauchen – ohne den „großen Ofen“ für eine kleine Portion aufzuheizen.

♦ **Er hilft beim Sparen.** Nicht nur bei der Zeit: Auch Reste lassen sich im Airfryer hervorragend wieder aufknuspern, sodass weniger im Müll landet.

Wenn Sie diese Vorteile einmal im Alltag erlebt haben, werden Sie den Airfryer nicht mehr nur als ein „Gerät“, sondern als einen echten Küchenpartner sehen.

Low-Carb & Keto ohne Stress

Damit Low-Carb oder Keto im Alltag wirklich funktioniert, muss es vor allem eines sein: einfach. Sie müssen keine Tabellen führen, nichts „perfekt“ machen und schon gar nicht jedes Gramm abwiegen. Entscheidend sind ein paar praktische Grundideen, die Sie ganz automatisch satt machen – und die Sie mit diesem Buch leicht umsetzen können:

♦ **Eiweiß als Basis:** Bauen Sie jede Mahlzeit um eine gute Eiweißquelle. Ob Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu oder Tempeh – damit steht und fällt die Sättigung.

♦ **Gemüse ist Ihre beste Beilage:** Greifen Sie bevorzugt zu stärkearmen Sorten (z. B. Kohl, Zucchini, Brokkoli, Pilze oder bunte Salate). Sie bringen Volumen und Ballaststoffe auf den Teller.

♦ **Fett ist kein Gegner:** Hochwertige Fette sind Geschmacksträger und Energielieferanten zugleich. Ein wenig Butter, Olivenöl, Käse oder Sahne sorgt dafür, dass Sie zufrieden sind und nicht nach kurzer Zeit wieder Hunger bekommen.

♦ **Alltagstauglich statt dogmatisch:** Manche Tage sind „strenger“, manche entspannter. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben, ohne dass das Essen zu einem komplizierten Projekt wird.

♦ **Clever planen:** Wenn Sie einmal etwas mehr zubereiten (z. B. eine größere Portion Fleisch oder einen Auflauf), haben Sie am nächsten Tag ohne Aufwand eine fertige Mahlzeit.

Wenn Sie diese einfachen Prinzipien im Kopf behalten, wird Low-Carb bzw. Keto zu etwas, das sich ganz natürlich in Ihren Alltag einfügt – lecker, sättigend und ohne Küchenstress.

Das Manifest: Genuss statt Verbote

Dieses Buch ist nicht dafür da, Ihnen den Alltag mit strengen Regeln schwer zu machen. Es geht um eine Küche, die wirklich funktioniert: **viel Geschmack, echte Sättigung und alltagstaugliche Rezepte**. Wenn Sie mit einfachen Zutaten schnell etwas Gutes auf den Tisch bringen, wird Low-Carb bzw. keto-orientiertes Essen nicht zum Verzicht, sondern zur Erleichterung – und genau dafür ist dieses Buch gemacht.

Für wen dieses Buch ist (und ein kleiner Hinweis vorab)

Dieses Buch passt besonders gut zu Ihnen, wenn Sie wenig Zeit haben, preisbewusst einkaufen möchten und trotzdem alltagstauglich low-carb bzw. keto-orientiert kochen wollen – ob für sich allein, als Paar

oder für die Familie. Wenn Sie jedoch Vorerkrankungen, Allergien oder Unverträglichkeiten, Schwangerschaft oder Stillzeit berücksichtigen müssen oder Medikamente einnehmen, gilt: Nutzen Sie die Rezepte gerne als Inspiration, aber sprechen Sie größere Ernährungsumstellungen am besten kurz mit Ärztin/Arzt oder einer qualifizierten Fachkraft ab.

„So bleiben Sie auf der sicheren Seite – und können trotzdem entspannt genießen.“

Der Airfryer-Masterplan: Effizienz auf Knopfdruck

Heißluft statt Fett: knusprig mit wenig Öl

Der Airfryer macht etwas sehr Praktisches: Er liefert Ihnen die knusprige Oberfläche, die viele an „frittiertem“ Essen lieben – nur eben mit heißer Umluft statt mit viel Fett. Für eine low-carb bzw. keto-orientierte Küche ist das ideal, weil Sie Geschmack und Textur bekommen, ohne dass Speisen in Öl „baden“ müssen.

Ein kleiner Trick aus der Praxis: Öl ist im Airfryer kein Muss, sondern ein Werkzeug.

Oft reicht schon ein Teelöffel oder ein feiner Sprühstoß, damit Gewürze besser haften, die Oberfläche goldener wird und alles gleichmäßiger knuspert. Besonders gut funktioniert das bei Gemüse, Hähnchenhaut, Paneer/Tofu und „Keto-Panaden“ (z. B. mit Parmesan oder Nüssen) – kurz: bei allem, was den richtigen Extra-Crunch bekommen soll.

Merke: Weniger Öl heißt nicht weniger Genuss – der Airfryer übernimmt die Arbeit, und Sie steuern nur noch den letzten Feinschliff.

Zeit & Strom sparen: clever kochen im Alltag

Im Alltag zählt nicht nur, was Sie kochen, sondern auch, wie schnell und wie effizient. Genau hier hat der Airfryer oft einen Vorteil gegenüber dem Backofen: Er heizt in der Regel deutlich schneller auf und arbeitet mit einem viel kleineren Garraum. Das bedeutet: weniger „Leerlauf“, weniger aufgeheizte Luft – und häufig ist das Essen früher fertig.

Ein paar einfache Spar-Tipps, die sich sofort bemerkbar machen:

- ◆ **Kochen Sie portionsgenau.** Für 1-2 Portionen ist der Airfryer oft sinnvoller als der große Ofen.
- ◆ **Nutzen Sie den Platz klug.** Wenn Ihr Gerät groß genug ist, garen Sie Protein und Gemüse parallel (z. B. auf einer kleinen Form oder mit einem Einsatz).
- ◆ **Vorheizen nur dann, wenn es wirklich nötig ist.** Bei vielen Rezepten reicht es, direkt zu starten – das spart Zeit und Strom.
- ◆ **Reste aufknuspern statt neu kochen.** Der Airfryer bringt Knusper-Feeling und Frische zurück – und hilft dabei, dass weniger Essen im Müll landet.

So wird der Airfryer nicht nur zum Zeitsparer, sondern auch zu einer spürbaren Entlastung fürs Budget im Küchenalltag.

Die 3 goldenen Airfryer-Regeln (für verlässlich knusprige Ergebnisse)

Wenn Sie diese drei Regeln im Kopf behalten, gelingen Ihnen die meisten Rezepte im Airfryer praktisch „auf Autopilot“:

- ◆ **Den Korb nicht überladen.** Luft ist im Airfryer die wichtigste „Zutat“. Wenn alles zu dicht liegt, kann die heiße Luft nicht zirkulieren – dann wird es eher weich als knusprig. Lieber in einer lockeren Schicht garen oder bei Bedarf in zwei Durchgängen arbeiten.

◆ **Oberfläche trocken halten – Öl gezielt einsetzen.** Knusper braucht eine möglichst trockene Oberfläche. Tupfen Sie Fleisch oder Gemüse bei Bedarf kurz ab, besonders bei feuchten Zutaten (z. B. Zucchini, Pilze, Fisch). Öl verwenden Sie am besten punktuell: ein Hauch genügt, damit Gewürze haften und die Bräunung schöner wird.

◆ **Zur richtigen Zeit schütteln oder wenden.** Bei Sticks, Würfeln, Wings oder Gemüsechips lohnt sich einmaliges Schütteln (oder Wenden) während des Garens. So bräunt alles gleichmäßig und nichts bleibt „blass“ auf der Unterseite. Faustregel: einmal zur Halbzeit – und bei empfindlichen Stücken (z. B. Fisch) lieber vorsichtig wenden.

Das Vorheiz-Geheimnis: Wann es sich lohnt (und wann nicht)

Beim Airfryer ist Vorheizen kein Muss wie beim Backofen – oft können Sie direkt starten. Trotzdem gibt es Situationen, in denen ein kurzes Vorheizen den Unterschied macht.

Vorheizen lohnt sich besonders, wenn ...

- ◆ **Sie maximalen Crunch wollen** (z. B. Panaden, Käsekrusten, Chips).
- ◆ **etwas sehr schnell bräunen soll** (z. B. Toast-Alternativen, Toppings).
- ◆ **Sie dünne Stücke garen, die sofort Hitze brauchen** (z. B. kleine Fischstücke, Garnelen).

Sie können meist ohne Vorheizen starten, wenn ...

- ◆ **Sie in einer Form garen** (Aufläufe, Gratins, Kuchen).
- ◆ **es eher um gleichmäßiges Durchgaren geht** (z. B. Keulen, dickere Stücke).
- ◆ **Ihr Gerät ohnehin sehr schnell auf Temperatur kommt.**

Merke: Wenn Sie unsicher sind, starten Sie ohne Vorheizen – und geben Sie bei Bedarf 1–2 Minuten dazu. Das ist im Alltag oft der einfachste Weg.

Zubehör, das wirklich hilft (minimalistisch)

Sie brauchen kein großes Zubehör-Arsenal. Diese wenigen Dinge machen den Alltag aber spürbar leichter:

◆ **Backpapier (Airfryer-geeignet):** Verhindert das Anhaften und erleichtert die Reinigung – besonders bei marinierten oder klebrigen Speisen. (Tipp: nicht komplett abdichten, damit die Luft zirkulieren kann.)

◆ **Silikonform oder kleine Ofenform:** Perfekt für Aufläufe, Eiergerichte, Käsekuchen oder Soßen – und für alles, was sonst durch den Korb laufen würde.

◆ **Kleines Gitter/Mehrlagen-Einsatz:** Praktisch, um Protein und Gemüse gleichzeitig zu garen oder mehr Fläche zu nutzen.

◆ **Kleine Förmchen (z. B. Keramik/Silikon):** Super für Mini-Desserts, Einzelportionen oder geschmolzenen Käse.

Reinigung & Geruchs-Trick: Schnell sauber, ohne „Airfryer-Geruch“

◆ **Einweichen hilft:** Lassen Sie den Korb kurz auskühlen und weichen Sie ihn dann für 5–10 Minuten in warmem Wasser mit etwas Spülmittel ein.

◆ **Nicht einbrennen lassen:** Je schneller Sie reinigen, desto weniger müssen Sie später schrubben.

◆ **Gerüche neutralisieren:** Nach Fisch oder stark gewürzten Speisen kann ein kurzer Durchlauf mit dem leeren Gerät bei mittlerer Hitze helfen, Restgerüche zu lösen.

Wichtig: Verwenden Sie keine aggressiven Scheuermittel, damit die Beschichtung lange intakt bleibt.

Das Keto- & Low-Carb-Prinzip: Sättigend & vital

Kurz erklärt: Low-Carb vs. Keto

Beides – Low-Carb und Keto – hat denselben Kern: weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Sättigung durch Eiweiß, gute Fette und ballaststoffreiches Gemüse. Der Unterschied liegt vor allem darin, wie konsequent die Kohlenhydrate reduziert werden.

♦ **Low-Carb bedeutet:** Sie senken die Kohlenhydrate deutlich im Vergleich zur „klassischen“ Ernährung. Das ist flexibel, alltagstauglich und lässt viel Spielraum (z. B. für eine größere Portion Gemüse, Beeren oder gesunde Extras).

♦ **Keto (ketogen) ist die strengere Variante:** Die Kohlenhydrate werden so weit reduziert, dass der Körper häufiger auf Fett als Energiequelle zurückgreift. In der Praxis heißt das: sehr kohlenhydratarm, moderat Eiweiß und bewusst gewählte Fette.

Und was bedeutet das für dieses Buch?

Sie finden hier Rezepte, die sowohl low-carb als auch keto-orientiert sind: viel Eiweiß, viel Geschmack und sättigende Komponenten. Wenn Sie es strenger brauchen, können Sie meist mit kleinen Anpassungen „nachscharfen“ (z. B. Beilagen variieren oder auf Saucen ohne Zuckerzusatz achten). Wenn Sie es entspannter angehen, bleiben die Gerichte trotzdem eine hervorragende, gesunde Basis.

Merke: Sie müssen nicht „perfekt“ sein – wichtig ist, dass Sie eine Art zu essen finden, die Ihnen gut tut und die Sie im Alltag wirklich durchhalten.

Fettverbrennung aktivieren (vereinfacht): Was „Keto“ im Kern bedeutet

Wenn Sie die Kohlenhydrate deutlich reduzieren, bekommt der Körper weniger schnelle Energie aus Zucker und Stärke. Dann greift er – vereinfacht gesagt – häufiger auf Fett als Energiequelle zurück. Genau das meint man oft mit dem „keto-orientierten“ Ansatz: eine Ernährungsweise, die den Kohlenhydratanteil so niedrig hält, dass der Körper seltener im ständigen Zucker-Modus bleibt.

Wichtig dabei: Es geht nicht um Magie und nicht um „Alles oder nichts“. Viele Menschen merken schon bei einer moderat kohlenhydratarmen Ernährung, dass sie sich stabiler fühlen – weniger typische Tiefs nach dem Essen, weniger Snack-Druck und mehr Energie im Alltag. Wenn Sie keto-orientiert essen, unterstützen Sie diesen Effekt einfach noch konsequenter.

Richtig satt werden: Warum Sie länger zufrieden sind

Das Geheimnis von Low-Carb und Keto ist nicht, dass Sie „weniger essen müssen“, sondern dass Sie anders satt werden. Drei Bausteine spielen dabei zusammen:

♦ **Eiweiß** (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Käse, Tofu/Tempeh) sättigt nachhaltig und bildet das Fundament jeder Mahlzeit.

♦ **Gute Fette** sind Geschmacksträger und sorgen für echte Zufriedenheit – ein wenig Butter, Olivenöl, Sahne oder Käse macht oft den entscheidenden Unterschied.

♦ **Ballaststoffe** aus Gemüse (Kohl, Brokkoli, Zucchini, Salate, Pilze) geben Volumen, unterstützen die Verdauung und machen das Essen angenehm „vollständig“.

Wenn Sie diese drei Komponenten kombinieren, bleibt der Blutzuckerspiegel oft ruhiger – und damit auch der Hunger. Genau deshalb sind die Rezepte in diesem Buch so aufgebaut: sättigend, alltagstauglich und ganz ohne das Gefühl von Verzicht.

Eiweiß, Fett & Ballaststoffe: Die einfache Teller-Formel

Damit Sie nicht jedes Gramm zählen müssen, hilft eine simple Orientierung, die in fast jedem Rezept dieses Buches steckt:

- ◆ **1 Portion Eiweiß als Basis** (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Käse, Tofu/Tempeh).
- ◆ **1-2 Portionen Gemüse** für Volumen und Ballaststoffe (am besten stärkearm).
- ◆ **1 „sättigender“ Fett-Baustein** für Geschmack und Zufriedenheit (z. B. Butter, Olivenöl, Käse, Sahne oder Nüsse).

So entsteht eine Mahlzeit, die satt macht, hervorragend schmeckt und ganz ohne komplizierte Regeln low-carb bzw. keto-orientiert bleibt.

Versteckte Kohlenhydrate: Der Blick auf die Zutatenliste

Im Alltag verstecken sich Kohlenhydrate oft dort, wo man sie leicht übersieht: in Saucen, Wurstwaren und Fertigprodukten. Prüfen Sie kurz die Zutaten – besonders bei:

- ◆ **Saucen & Dressings:** Ketchup, BBQ-Saucen oder fertige Salatdressings enthalten oft viel Zucker.
- ◆ **Wurstwaren:** Bratwurst, Leberkäse oder Aufschnitt können Stärke oder Zuckerzusätze enthalten.
- ◆ **Gewürzmischungen:** Marinaden enthalten oft Zucker oder Maltodextrin als Trägerstoff.
- ◆ **„Light“-Produkte:** Hier wird Fett oft durch Stärke oder Zucker ersetzt. Keine Sorge – es reicht, bei diesen „Kandidaten“ kurz aufs Etikett zu schauen. So bleiben Sie automatisch auf Kurs, ohne dass es kompliziert wird.

Süßes & Schokolade: So klappt es keto-tauglich

Ja, Desserts sind erlaubt – wenn Sie auf die richtigen Zutaten setzen:

- ◆ **Backkakao:** Ungesüßtes Kakaopulver liefert vollen Geschmack ohne Zucker.
- ◆ **Dunkle Schokolade:** Varianten mit 85–95 % Kakaoanteil oder zuckerfreie Alternativen sind ideal.
- ◆ **Vorsicht bei Maltit:** Viele zuckerfreie Süßigkeiten enthalten Maltit, was den Blutzuckerspiegel beeinflussen und bei manchen Menschen die Verdauung belasten kann. Wählen Sie nach Möglichkeit Produkte, die mit Erythrit oder Stevia gesüßt sind.

Alltags-Tipps ohne Zwang: Keto-orientiert statt dogmatisch

Nicht jeder Tag läuft gleich. Wenn Sie nicht „streng keto“ essen möchten, helfen einfache Leitplanken:

- ◆ **Konzentrieren Sie sich auf die Basis:** Eiweiß + Gemüse + etwas Fett.
- ◆ **Nutzen Sie kleine „Stellschrauben“:** Lassen Sie Beilagen weg oder wählen Sie mehr Gemüse statt Brot und Teigwaren.
- ◆ **Denken Sie in Mahlzeiten, nicht in Perfektion:** Ein weniger passender Moment macht nicht den ganzen Tag „kaputt“. Die beste Ernährungsweise ist die, die Sie im Alltag wirklich gerne und dauerhaft umsetzen.

Clever genießen für wenig Geld: Die Budget-Strategie

Low-Carb und keto-orientierte Ernährung muss nicht teuer sein. Im Gegenteil: Wenn Sie ein paar clevere Gewohnheiten nutzen, bekommen Sie richtig gutes Essen für wenig Geld. Der Airfryer hilft Ihnen dabei, auch aus einfachen Zutaten das Maximum an Geschmack und Textur herauszuholen. Teure Spezialprodukte brauchen Sie dafür nicht.

Günstig einkaufen in D/A/CH: Discounter & smarte Käufe

In Deutschland, Österreich und der Schweiz finden Sie die meisten Basics ganz entspannt bei **Aldi, Lidl &**

Co. Der Trick ist, nicht Luxus-Zutaten zu jagen, sondern Ihre Favoriten strategisch zu wählen:

◆ **Eiweiß zum Sparpreis:** Eier, Magerquark, Skyr, Hähnchenschenkel, Hackfleisch und TK-Fisch sind ideale Proteinquellen. Achten Sie bei Käse auf Aktionsangebote.

◆ **Gemüse clever wählen:** Kohl, Zucchini, Brokkoli, Pilze und bunte Salate sind oft preiswert, gesund und extrem vielseitig.

◆ **Vorratskäufe:** Kaufen Sie haltbare Basics im Angebot und portionieren Sie frische Ware direkt für Kühlschrank oder Gefrierfach.

Saisonal & TK-Power: sparen ohne Verzicht

◆ **Saisonal einkaufen:** Ob Spargel im Frühjahr, Zucchini im Sommer oder Kürbis und Kohl im Winter – saisonales Gemüse schont den Geldbeutel und schmeckt oft am besten.

◆ **Die Kraft der Tiefkühlware:** TK-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen) und Beeren sind oft günstiger als Frischware, lange haltbar und perfekt für die schnelle Küche.

◆ **Airfryer-Tipp:** TK-Gemüse gelingt im Airfryer hervorragend. Wichtig: Den Korb nicht überladen und zwischendurch schütteln, damit es außen rösch und innen zart wird.

Der Vorratskammer-Check: Diese Basics lohnen sich immer

Mit diesen Vorräten zaubern Sie jederzeit eine Mahlzeit, ohne extra einkaufen zu gehen:

◆ **Fette & Öle:** Olivenöl, Butter oder Ghee

◆ **Milchprodukte:** Quark, Skyr, Sahne, Frischkäse, Reibekäse

◆ **Eier & Käse:** die ultimativen Alltagshelden der schnellen Küche

◆ **Vorratsschrank:** gehackte Tomaten, Oliven, Kapern, (optional) Thunfisch, Nüsse (Mandeln, Walnüsse) und Kerne (Kürbiskerne, Sesam)

◆ **Gewürze:** Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch, Kräuter, Senf, Essig/Zitrone

◆ **Zuckeralternativen:** Erythrit oder Stevia sowie Backkakao für den süßen Hunger

Mit diesen Basics bleiben Sie flexibel und entspannt – auch wenn der Kühlschrank mal nicht perfekt gefüllt ist.

Resteverwertung: Aus Resten werden Lieblingsgerichte

Reste sind kein „Plan B“, sondern oft der günstigste Weg zu richtig gutem Essen. Gerade low-carb bzw. keto-orientiert lohnt sich Resteverwertung doppelt: Sie sparen Geld, und Sie haben in wenigen Minuten eine neue Mahlzeit auf dem Tisch.

Ein paar einfache Ideen, die in diesem Buch besonders gut funktionieren:

◆ **Gegartes Fleisch oder Geflügel** wird am nächsten Tag zu Streifen für Bowls, zu einer Pfanne aus der Form oder zu einem schnellen Auflauf mit Gemüse und Käse.

◆ **Gebratenes/geröstetes Gemüse** passt perfekt als Basis für Salate, als Füllung (z. B. für Paprika) oder als Beilage zu Protein.

◆ **Käse, Quark und Eier** retten fast jede Kühlschrank-Situation: aus Resten werden Omeletts, Muffins, kleine Aufläufe oder schnelle „Taler“.

◆ **Reste aufknuspern statt wegwerfen:** Der Airfryer bringt Crunch zurück – besonders bei Gemüse, Hähnchenhaut oder panierten Low-Carb-Gerichten.

Viele Rezepte in den Kapiteln **Gemüse & Beilagen**, **Geflügel** sowie **Rind & Schwein** sind bewusst so gedacht, dass Sie gleich etwas mehr machen können – und am nächsten Tag Zeit sparen.

Günstige Protein-Helden: satt werden, ohne teuer einzukaufen

Protein muss nicht teuer sein. Wenn Sie smart einkaufen, bekommen Sie sehr viel Sättigung fürs Geld – und der Airfryer holt aus diesen Zutaten das Beste heraus:

- ◆ **Hackfleisch:** vielseitig, oft günstig und perfekt für Frikadellen, Hackbällchen, Aufläufe oder Spieße.
- ◆ **Hähnchenschenkel & Keulen:** saftig, verzeihen beim Garen mehr als Brust und werden im Airfryer wunderbar knusprig.
- ◆ **Putenhack oder Putensteaks:** mager, schnell und ideal für den Alltag.
- ◆ **Eier:** der Klassiker für günstiges, sättigendes Keto/Low-Carb – vom Frühstück bis zum Abendessen.
- ◆ **Quark:** ein echter D/A/CH-Superstar, günstig, proteinreich und für herzhaft wie süß einsetzbar.
- ◆ **Optional:** Innereien (z. B. Leber): nicht für alle, aber preiswert und nährstoffreich, wenn Sie es mögen.

Und ein kleiner Geheimtipp aus dem Discounter: Auch Ente ist in Deutschland oft überraschend bezahlbar (vor allem in Aktionen). Entenbrust oder -keulen wirken wie „Luxus“, gelingen im Airfryer aber unkompliziert – mit knuspriger Haut und viel Geschmack.

So nutzen Sie dieses Buch optimal

Damit Sie mit den Rezepten schnell zurechtkommen und zuverlässig gute Ergebnisse bekommen, hier die wichtigsten Hinweise – kurz, praktisch und alltagstauglich.

Portionen, Garzeiten & Nährwerte: so lesen Sie ein Rezept

- ◆ **Portionen** sind als Orientierung gedacht. Appetit, Beilagen und Tagesform spielen immer mit.
- ◆ **Garzeiten** sind Richtwerte: Je nach Gerät, Füllmenge und Größe der Stücke kann es ein paar Minuten schneller oder länger gehen.
- ◆ **Nährwerte** sind berechnete Durchschnittswerte. Marken, Fettgehalt, genaue Portionsgröße und Zubereitung können die Werte spürbar verändern.

Individuelle Anpassung: Standard, XL oder XXL – so klappt's

Jeder Airfryer tickt ein bisschen anders. Damit Sie nicht rätseln müssen:

- ◆ **Je voller der Korb, desto länger dauert es** – und desto wichtiger wird das Schütteln/Wenden.
- ◆ **In größeren Geräten** kann die Bräunung manchmal etwas sanfter ausfallen – dann helfen 1–2 Minuten mehr oder ein kurzer „Finish“-Schub am Ende.
- ◆ **Bei kleinen Geräten** lieber in zwei Durchgängen arbeiten, statt zu stapeln – so bleibt alles knusprig.

Der Garpunkt-Check: sicher garen, ohne auszutrocknen

- ◆ **Geflügel:** durchgegart, aber noch saftig – lieber kurz prüfen als zu lange laufen lassen.
- ◆ **Fisch:** fertig, wenn er sich leicht zerteilen lässt und innen nicht mehr glasig wirkt.
- ◆ **Steaks & Medaillons:** lieber in kleinen Schritten herantasten und am Ende 2 Minuten ruhen lassen – so bleibt der Saft im Fleisch.

Wenn Sie auf Nummer sicher gehen möchten, ist ein einfaches Küchenthermometer der entspannteste Weg.

Vorkochen & Meal-Prep: heute kochen, morgen genießen

Viele Rezepte sind so gedacht, dass Sie gleich für zwei Tage kochen können:

- ♦ **Hackfleisch:** Frikadellen, Bällchen oder Hackauflauf – am nächsten Tag schnell mit Gemüse, Salat oder einer Bowl kombinieren.
- ♦ **Aufläufe & Gratins:** lassen sich wunderbar vorbereiten, aufwärmen und bleiben saftig.
- ♦ **Gemüse & Beilagen:** gleich eine größere Portion rösten und später als Beilage, Salat-Basis oder Füllung nutzen.

Dips & Soßen: optional, aber genial

In vielen Rezepten finden Sie **Dips als Option** – nicht als Pflicht. Die Gerichte schmecken auch ohne, aber mit einem passenden Dip können Sie sie ganz leicht variieren. Die passenden Ideen finden Sie in **Ihrem Bonus mit 30 Soßen** – perfekt, wenn Sie Abwechslung möchten, ohne ein neues Rezept kochen zu müssen.

Viel wichtiger als Perfektion ist Routine: Starten Sie einfach – der Rest kommt beim Kochen ganz von selbst.

Genug Theorie – lassen wir den Airfryer arbeiten!

Sie haben nun alle Werkzeuge und Tipps an der Hand, um Ihre Küche effizienter, alltagstauglicher und vor allem stressfreier zu gestalten. Denken Sie daran: Die Rezepte in diesem Buch sind keine starren Gesetze, sondern Einladungen zum Ausprobieren.

Ob Sie ein schnelles Frühstück für einen guten Start in den Tag suchen oder ein entspanntes Abendessen für die ganze Familie – der Airfryer übernimmt künftig die meiste Arbeit für Sie.

Blättern Sie um, suchen Sie sich Ihr erstes Gericht aus und genießen Sie den Moment, wenn es das erste Mal aus dem Korb duftet.

Viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und Genießen!

Airfryer-Kurzcheck: Wenn das Ergebnis nicht perfekt ist

Wenn ...	Dann ...
zu blass / nicht knusprig	1–3 Min. länger garen, ggf. 1 Sprühstoß Öl, Korb lockerer füllen
außen zu dunkel, innen noch roh	Temperatur um 10–20 °C senken, dafür 2–5 Min. länger garen
zu trocken geworden	1–2 Min. kürzer garen; dicke Stücke kurz ruhen lassen
wässrig (v. a. Gemüse/TK)	Korb nicht überladen, Oberfläche abtupfen, zwischendurch schütteln
Panade hält nicht	Oberfläche trocknen, gut andrücken, ggf. kurz vorheizen
ungleichmäßig gebräunt	zur Halbzeit wenden/schütteln; Stücke gleich groß schneiden

Merke: Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte – Füllmenge und Geräteleistung machen oft den entscheidenden Unterschied.



Keto-Ei-Muffins mit Speck & Schnittlauch

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 6 Muffins; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 6 Eier (Größe M)
- 80 g Speckwürfel (oder Bacon, fein geschnitten)
- 80 g Reibekäse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 2 EL Schnittlauch (frisch, fein geschnitten)
- 2 EL Sahne oder Crème fraîche (optional, für extra Saftigkeit)
- Paprikapulver (edelsüß), optional
- Salz & Pfeffer nach Geschmack (sparsam salzen – Speck und Käse bringen bereits Würze mit)

Zubereitung

1. Speckwürfel im Airfryer bei 190 °C ca. 3–4 Min. knusprig garen, herausnehmen.
2. Eier mit Käse, Schnittlauch und (optional) Sahne verquirlen. Mit Pfeffer und Paprika würzen (Salz nach Bedarf).
3. Speck in Silikonformen verteilen, Eimasse bis knapp unter den Rand einfüllen.
4. Bei 170 °C ca. 7–9 Min. garen, bis die Masse fest ist.
5. 2 Min. ruhen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und warm oder kalt genießen.

Clever Alternativen

- Speck durch Kochschinkenwürfel ersetzen (milder und oft im Angebot).
- Fein gewürfelte Paprika oder eine Hand Spinat untermischen (Gemüse vorher gut abtupfen).

Nährwerte pro Portion (ca.): 120 kcal; Eiweiß: 9 g;
 Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 1 g; Netto-KH: 1 g



Shakshuka-Style: Eier in würziger Tomatensauce

Vorbereitung: 7 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2 ; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 rote Paprika, in kleinen Würfeln
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt (optional)
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), optional
- 1 Prise Chili (oder Chiliflocken), optional
- 4 Eier (Größe M)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional zum Servieren:

- 2 EL Feta oder Hirtenkäse, zerbröseln
- 1–2 EL gehackte Petersilie oder Koriander

Zubereitung

1. Zwiebel, Paprika, Tomaten, Tomatenmark, Öl und Gewürze in einer Form (Ø 18–20 cm) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Im Airfryer bei 190 °C ca. 6–7 Min. garen, bis das Gemüse weich wird.
3. Sauce umrühren, 4 Mulden formen und vorsichtig die Eier hineinschlagen.
4. Bei 180 °C ca. 6–8 Min. garen (je nach gewünschter Festigkeit der Eier).
5. Nach Belieben mit Feta und Kräutern bestreuen und heiß genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 260 kcal; Eiweiß: 18 g;
 Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 10 g; Netto-KH: 7 g



Lachs-Spinat-Ei-Nester

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 9–12 Min.;

Portionen: 4 Nester; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Blattspinat (TK aufgetaut und gut ausgedrückt oder frisch)
- 80 g Frischkäse (Doppelrahmstufe oder natur)
- 60 g Reibekäse (z. B. Gouda/Emmentaler)
- 4 Eier (Größe M)
- 120 g Räucherlachs, in Streifen
- 1 TL Zitronensaft (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack (sparsam salzen – Räucherlachs bringt bereits Würze mit)
- 1 Prise Muskat (optional)

Zubereitung

1. Spinat mit Frischkäse und Reibekäse mischen. Mit Pfeffer, Muskat und optional Zitrone abschmecken (Salz sparsam verwenden).
2. 4 gefettete Förmchen mit der Masse füllen und jeweils eine tiefe Mulde hineindrücken.
3. In jede Mulde vorsichtig ein Ei schlagen.
4. Im Airfryer bei 180 °C ca. 9–12 Min. backen, bis das Eiweiß gestockt ist.
5. Lachs auflegen, im ausgeschalteten Gerät 1 Min. ziehen lassen. Optional mit Zitrone beträufeln und servieren.

Clevere Alternativen

- Räucherlachs durch TK-Lachs ersetzen (in Würfeln 3–4 Min. vorgaren, dann auflegen).
- 1–2 EL gehackte Walnüsse oder Kürbiskerne darüberstreuen.
- Passt wunderbar zu Gurke, Tomaten oder einem kleinen Salat.

Nährwerte pro Portion (ca.): 160 kcal; Eiweiß: 12 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Baked Oats (Haferflocken-Kuchen im Glas)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 1 Glas; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 1 reife Avocado (groß)
- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Reibekäse (z. B. Gouda/Emmentaler)
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Crunch)
- 1 TL Zitronensaft (optional)
- Paprikapulver (edelsüß) oder Chiliflocken
- Salz & Pfeffer nach Geschmack (sparsam salzen – Käse würzt bereits)

Optional zum Servieren:

- 2 EL Skyr oder saure Sahne
- Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

1. Avocado halbieren, Kern entfernen. Mulden bei Bedarf mit einem Löffel leicht vergrößern, damit das Ei Platz findet.
2. Hälften in ofenfeste Formen (oder Alufolie-Ringe) setzen, um ein Kippen im Airfryer zu verhindern.
3. In jede Hälfte ein Ei schlagen. Mit Pfeffer und optional Paprika oder Chili würzen.
4. Bei 170 °C ca. 7–9 Min. garen, bis das Eiweiß weitgehend gestockt ist.
5. Mit Käse bestreuen, optional etwas Öl beträufeln. Bei 190 °C ca. 2–3 Min. goldbraun knuspern.
6. Kurz abkühlen lassen, nach Belieben mit Zitrone und Kräutern verfeinern/erhalten.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Chaffles aus dem Airfryer (Käse-Ei-Waffeln)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–11 Min.;
Portionen: 2 (ca. 4 Chaffles); **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 120 g Reibekäse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Mozzarella)
- 1 Prise Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Backpulver (optional)
- 1 TL Flohsamenschalen (optional)
- Öl oder Butterspray zum Einfetten der Form

Optional zum Servieren:

- 2–4 Scheiben Schinken oder knuspriger Speck
- 1–2 EL Frischkäse oder Kräuterquark
- Gurke/Tomate oder ein kleiner Salat
- Für eine süße Variante: ½ TL Zimt + 1–2 TL Erythrit (statt Pfeffer)

Zubereitung

1. Silikon-Waffelform leicht einfetten u in den Korb setzen. Airfryer ggf. 2 Min. auf 180 °C vorheizen.
2. Eier verquirlen. Käse, Gewürze u optional Flohsamenschalen einrühren. 1 Min. quellen lassen.
3. Masse gleichmäßig in die Mulden verteilen (nicht zu hoch füllen).
4. Bei 180 °C ca. 6–8 Min. garen, bis die Oberfläche fest ist. Waffeln aus der Form lösen, wenden u 2–3 Min. bei 190 °C knusprig nachbräunen.
5. 1 Min. ruhen lassen (sie werden dabei fester) u nach Belieben belegen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 285 kcal; Eiweiß: 21 g;
Fett: 21 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 2 g



Lauch-Röllchen in Käsehülle

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Stangen Lauch (Porree)
- 120 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Bergkäse)
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 2 Scheiben Kochschinken (für eine herzhaftere Variante)
- 1 Prise Muskat
- 1 EL Crème fraîche zum Servieren

Zubereitung

1. Lauch gründlich waschen, Enden entfernen und die Stangen längs halbieren. Dicke Stücke ggf. nochmals teilen.
2. Lauch mit Olivenöl, Pfeffer und Salz mischen. Locker in den Airfryer-Korb geben und bei 190 °C 6–8 Min. vorgaren, bis er leicht weich wird.
3. Lauchstücke aus dem Korb nehmen, jeweils ein Stück einrollen (optional mit Schinken) und nebeneinander in eine kleine hitzefeste Form setzen.
4. Geriebenen Käse gleichmäßig über die Lauch-Röllchen streuen, optional mit Muskat würzen.
5. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C 8–10 Min. garen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
6. Kurz ruhen lassen und warm genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 18 g;
Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Schinken-Käse-Omelett-Rolle

Vorbereitung: 7 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 2 EL Sahne oder Milch (optional, für mehr Fluffigkeit)
- 80 g Kochschinken, in Streifen oder Würfeln
- 80 g Reibekäse (z. B. Gouda/Emmentaler)
- 1 EL Schnittlauch oder Petersilie, gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack (sparsam salzen – Schinken und Käse würzen bereits)
- 1 Prise Paprikapulver oder Muskat (optional)

Zubereitung

1. Eine Form (ca. 18–20 cm) einfetten u. idealerweise mit Backpapier auslegen.
2. Eier mit optionaler Sahne verquirlen. Mit Pfeffer und Paprika/Muskat würzen (Salz nach Bedarf).
3. Masse in die Form füllen. Bei 170 °C ca. 7–9 Min. garen, bis sie gerade gestockt, aber noch biegsam ist.
4. Form entnehmen. Schinken und Käse gleichmäßig auf dem Omelett verteilen.
5. Mithilfe des Papiers eng aufrollen. Die Rolle bei 180 °C ca. 2–3 Min. fertig garen, bis der Käse schmilzt.
6. 2 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Clevere Alternativen

- Statt Kochschinken gehen auch Salamistreifen oder Putenaufschnitt (je nach Angebot).
- **Mehr Gemüse:** Fein gewürfelte Paprika oder eine Hand Spinat kurz unter die Füllung geben (Gemüse vorher gut abtupfen).

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 34 g; Fett: 31 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 3 g



Keto-Würstchen im Speckmantel mit Paprika

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 4 kleine Würstchen (z. B. Nürnberger, Mini-Bratwürste oder Geflügelwürstchen)
- 8 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 TL Olivenöl (optional, für die Paprika)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack (meist nicht nötig – Speck würzt bereits)

Zubereitung

1. Paprikastreifen mit (optional) Olivenöl, Paprikapulver und Pfeffer mischen.
2. Jedes Würstchen mit 2 Scheiben Bacon umwickeln (Ende leicht andrücken).
3. Würstchen und Paprika nebeneinander in den Korb legen (nicht überlappen).
4. Bei 190 °C 12–14 Min. garen. Nach der Hälfte einmal kurz wenden/schütteln, damit alles gleichmäßig bräunt.
5. 2 Minuten ruhen lassen – dann ist der Speck besonders knusprig. Paprika dazu reichen.

Clevere Alternativen

- Mini-Bratwürste aus dem Discounter sind oft im Angebot – auch Geflügelwürstchen funktionieren sehr gut.
- **Würziger:** Mit etwas Chili oder Senf verfeinern.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 28 g; Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 6 g



Gebackener Camembert mit Walnüssen & Rosmarin

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 Camembert (ca. 250 g)
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Olivenöl oder Butter
- 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt (oder ½ TL getrockneter Rosmarin)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack (meist nicht nötig – Camembert ist bereits würzig)

Zubereitung

1. Camembert aus der Verpackung nehmen und in eine kleine hitzefeste Form setzen (oder auf ein Stück Airfryer-geeignetes Backpapier legen).
2. Walnüsse mit Olivenöl/Butter und Rosmarin vermengen. Mit Pfeffer würzen.
3. Nussmischung gleichmäßig auf dem Camembert verteilen und leicht andrücken.
4. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C 8–10 Min. backen, bis der Käse innen weich ist und die Oberfläche goldbraun wird.
5. 1–2 Minuten ruhen lassen, dann vorsichtig anschneiden und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Camembert funktioniert auch ein günstiger Weichkäse aus dem Discounter.
- **Abwandlung:** Walnüsse durch Haselnüsse oder Pekannüsse ersetzen.
- Passt hervorragend zu Gurkenscheiben, Tomaten oder Low-Carb-Brötchen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 430 kcal; Eiweiß: 17 g; Fett: 38 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Blumenkohl-Hash-Browns (Keto-Rösti)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Blumenkohl (Röschen)
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g Reibekäse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Bergkäse)
- 1 EL Mandelmehl (oder fein gemahlene Mandeln)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Knusper)

Zubereitung

1. Blumenkohl fein reiben oder im Mixer grob zerkleinern. In ein sauberes Küchentuch geben und sehr gut ausdrücken, damit möglichst viel Flüssigkeit entfernt wird.
2. Blumenkohl mit Ei, Reibekäse, Mandelmehl und Gewürzen zu einer formbaren Masse verrühren.
3. Aus der Masse 4 flache Rösti formen. Nach Wunsch die Oberfläche leicht mit Olivenöl bestreichen.
4. Rösti locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 12–15 Min. garen, nach der Hälfte vorsichtig wenden.
5. Kurz ruhen lassen, dann heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Funktioniert auch mit TK-Blumenkohl – vorher auftauen und besonders gründlich ausdrücken.
- **Servier-Tipp:** Ideal zu Spiegelei, Lachs oder als Beilage zu Fleisch; optional mit Dip servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 280 kcal; Eiweiß: 16 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Zucchini-Puffer mit Kräuter-Skyr-Dip

Vorbereitung: 12 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für die Zucchini-Puffer:

- 2 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g), grob geraspelt
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g Reibekäse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 1 EL Mandelmehl (oder fein gemahlene Mandeln)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Knusper)

Für den Kräuter-Skyr-Dip:

- 150 g Skyr natur
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie), fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft oder milder Essig
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Geraspelte Zucchini salzen, 5 Min. ziehen lassen und sehr kräftig ausdrücken.
2. Zucchini mit Ei, Käse, Mandelmehl und Gewürzen vermengen. Salz nach Bedarf.
3. 6 flache Puffer formen, optional dünn mit Öl bestreichen.
4. Im Airfryer bei 190 °C ca. 12–15 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.
5. Skyr mit Kräutern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren.
6. Puffer kurz ruhen lassen und mit dem Dip anrichten.

Nährwerte pro Portion (ca.): 320 kcal; Eiweiß: 20 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 4 g



Bauernfrühstück-Auflauf (ohne Kartoffeln)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 16–20 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 100 g Speckwürfel (oder Bacon, geschnitten)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 rote Paprika, in Würfel
- 80 g Champignons, in Scheiben (optional)
- 60 g Reibekäse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 2 EL Sahne oder Milch (optional)
- 1 TL Butter oder Öl für die Form
- Salz & Pfeffer nach Geschmack (sparsam salzen – Speck würzt bereits)
- 1 Prise Paprikapulver oder Majoran (optional)

Zubereitung

1. Speckwürfel im Airfryer bei 190 °C 3–4 Min. anrösten. Zwiebel, Paprika und optional Champignons kurz untermischen und weitere 2–3 Min. garen, bis alles leicht weich ist.
2. Eier mit Sahne/Milch verquirlen. Mit Pfeffer und optional Paprika/Majoran würzen, Salz nur bei Bedarf.
3. Eine kleine hitzefeste Form (ca. 18–20 cm) einfetten. Speck-Gemüse-Mischung hineingeben, Eimasse darüber gießen und mit Reibekäse bestreuen.
4. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C 16–20 Min. garen, bis der Auflauf gestockt und oben goldgelb ist.
5. Minuten stehen lassen, dann servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 460 kcal; Eiweiß: 30 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 5 g



Halloumi-Spieße mit Kirschtomaten

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Halloumi
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL getrockneter Oregano oder Thymian
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack (meist nicht nötig)
- Holz- oder Metallspieße (Holzspieße ggf. kurz wässern)

Zubereitung

1. Halloumi in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen.
2. Halloumi und Tomaten abwechselnd auf die Spieße stecken.
3. Spieße mit Olivenöl bestreichen und mit Paprikapulver, Oregano/Thymian und Pfeffer würzen.
4. Spieße in den Airfryer-Korb legen (nicht überlappen). Bei 190 °C 8–10 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis der Halloumi goldbraun und knusprig ist.
5. Kurz ruhen lassen und direkt heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Halloumi im Angebot kaufen oder durch grillfähigen Hirtenkäse ersetzen.
- **Mehr Gemüse:** Zucchini- oder Paprikastücke mit auf die Spieße stecken.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 28 g; Fett: 40 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 6 g



Protein-Pfannkuchlein (Mandel & Quark)

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 40 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- 1 TL Backpulver
- 1–2 EL Erythrit oder Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillepulver (optional)
- 1 Prise Zimt (optional)
- 1 TL Butter oder Öl für die Form
- Salz nach Geschmack (eine kleine Prise)

Zubereitung

1. Quark, Eier, Mandeln, Backpulver und optional Erythrit, Vanille und Zimt in einer Schüssel zu einem glatten, leicht dicken Teig verrühren. Kurz 2 Minuten ruhen lassen.
2. Eine kleine hitzefeste Form oder Silikonformchen leicht einfetten.
3. Den Teig portionsweise (ca. 2–3 EL pro Stück) in die Form geben und leicht glattstreichen.
4. Bei 180 °C 8–10 Min. im Airfryer backen, bis die Oberfläche goldgelb ist und die Küchlein durchgegart sind.
5. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Magerquark funktioniert auch Speisequark (20–40 %) – macht die Küchlein noch saftiger.
- **Servier-Tipp:** Mit Beeren oder Joghurt servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 310 kcal; Eiweiß: 28 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 4 g



Beeren-Skyr-Crumble mit Nusskruste

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für die Beeren-Schicht:

- 200 g Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren oder TK-Beeren, leicht angetaut)
- 1–2 EL Erythrit oder Süßungsmittel nach Wahl
- 1 TL Zitronensaft (optional)

Für die Skyr-Schicht:

- 200 g Skyr natur
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillepulver (optional)

Für die Nusskruste:

- 40 g gemahlene Mandeln
- 20 g gehackte Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse)
- 20 g Butter, geschmolzen
- 1 Prise Zimt (optional)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Beeren mit optionalem Erythrit und Zitronensaft mischen und gleichmäßig in zwei kleine hitzefeste Förmchen geben.
2. Skyr mit optionaler Vanille glatt rühren und auf den Beeren verteilen.
3. Mandeln, gehackte Nüsse, geschmolzene Butter, Zimt und Salz zu Streuseln vermengen und gleichmäßig über den Skyr geben.
4. Förmchen in den Airfryer stellen und bei 180 °C 10–12 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
5. Kurz abkühlen lassen und warm genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 380 kcal; Eiweiß: 20 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 6 g



Frühstücks-Burrito (Eier-Wrap) „Handheld“

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

Für die Eier-Wraps:

- 4 Eier (Größe M)
- 2 EL Sahne oder Milch (optional, für mehr Flexibilität)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Füllung:

- 80 g Kochschinken oder Baconwürfel
- 60 g Reibekäse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- ½ kleine Paprika, fein gewürfelt
- 1 EL Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, fein geschnitten (optional)

Zubereitung

1. Schinken/Bacon im Airfryer bei 190 °C 3–4 Min. anrösten. Paprika zugeben, weitere 1–2 Min. garen und beiseitestellen.
2. Eier mit optionaler Sahne verquirlen, salzen und pfeffern.
3. Eine Form (18–20 cm) fetten. Die Hälfte der Eimasse bei 170 °C 4–5 Min. garen, bis sie gestockt ist. Mit der zweiten Hälfte wiederholen.
4. Käse und Füllung auf den Wraps verteilen (Rand frei lassen) und vorsichtig aufrollen.
5. Rollen bei 180 °C 2–3 Min. im Airfryer erhitzen, bis der Käse schmilzt.
6. Kurz ruhen lassen. Warm genießen oder für unterwegs einpacken.

Nährwerte pro Portion (ca.): 320 kcal; Eiweiß: 24 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Kohlrabi-Pommes mit Parmesan-Kruste

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 großer Kohlrabi (ca. 400 g), geschält und in Stifte geschnitten
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Kohlrabistifte in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, optional Knoblauchpulver und Pfeffer mischen.
2. Parmesan gleichmäßig über die Kohlrabistifte streuen und gut vermengen, sodass alles leicht bedeckt ist.
3. Kohlrabi locker in den Airfryer-Korb geben (nicht überladen). Bei 190 °C 14–18 Min. garen, nach der Hälfte einmal kräftig schütteln.
4. Kurz prüfen und bei Bedarf 1–2 Minuten nachgaren, bis die Pommes goldbraun und knusprig sind.
5. Direkt heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Funktioniert auch mit Pastinake oder Sellerie (Garzeit ggf. anpassen).
- **Extra knusprig:** In den letzten 2 Minuten noch 1–2 EL Parmesan nachstreuen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 260 kcal; Eiweiß: 14 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 6 g



Käse-Chips mit Paprika & Kräutern

Vorbereitung: 3 Min.; **Airfryer-Zeit:** 5–7 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 120 g Reibekäse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Cheddar)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ½ TL getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian oder italienische Kräuter)
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Airfryer-Korb mit airfryer-geeignetem Backpapier auslegen (Luftlöcher frei lassen).
2. Kleine Häufchen Reibekäse mit Abstand auf das Papier setzen (sie laufen auseinander).
3. Paprikapulver, Kräuter und Pfeffer gleichmäßig darüberstreuen.
4. Bei 180 °C 5–7 Min. backen, bis die Chips goldbraun und knusprig sind.
5. Chips kurz abkühlen lassen – sie härten beim Abkühlen weiter aus.

Clevere Alternativen

- **Budget-Tipp:** Günstiger Blockkäse selbst reiben – oft preiswerter als Fertigware.
- Mit Chili, Kümmel oder Sesam würzen.
- Als Snack pur genießen oder als knuspriges Topping für Salate und Suppen verwenden.
- Streuen Sie vor dem Garen ein paar Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne über die Käse-Häufchen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 410 kcal; Eiweiß: 26 g; Fett: 34 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Cheeseburger-Bällchen mit Käsekern

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Rinderhackfleisch
- 60 g Cheddar oder Gouda, in kleine Würfel geschnitten (für den Kern)
- 1 TL Senf
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Bräune)

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Senf, Paprikapulver, optional Knoblauchpulver, Pfeffer und etwas Salz locker vermengen (nicht zu stark kneten).
2. Aus der Hackmasse 6 gleich große Portionen formen. In jede Portion einen Käsewürfel drücken und das Fleisch rundherum gut verschließen.
3. Bällchen locker in den Airfryer-Korb legen. Optional dünn mit Olivenöl bestreichen. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden.
4. Bällchen 2 Minuten ruhen lassen – der Käsekern bleibt so schön cremig. Direkt heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Budget-Tipp:** Funktioniert auch mit gemischtem Hackfleisch oder Rinderhack im Angebot.
- Mit etwas gehackter Gewürzgurke oder Zwiebelwürfeln in der Hackmasse verfeinern.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 42 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Chicken Wings „Knoblauch-Paprika“

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 800 g Chicken Wings
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Paprikapulver (geräuchert oder rosenschärf, optional)
- ½ TL Knoblauchpulver (oder 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Chicken Wings trocken tupfen (wichtig für Knusper).
2. Wings mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauch, Pfeffer und Salz gründlich vermengen.
3. Wings locker in den Airfryer-Korb legen (nicht stapeln). Bei 190 °C 18–22 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden oder schütteln.
4. Für extra Knusper die letzten 2–3 Min. auf 200 °C erhöhen.
5. Kurz ruhen lassen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Budget-Tipp:** Tiefgekühlte Wings funktionieren ebenfalls gut – vorher vollständig auftauen und gut abtrocknen.
- Mit etwas Chili oder Cayennepfeffer verfeinern.
- Ideal als Party-Snack, mit Salat oder Ofengemüse; optional mit Dip servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 620 kcal; Eiweiß: 38 g; Fett: 48 g; Kohlenhydrate: 1 g; Netto-KH: 1 g



Hähnchen-Nuggets in Mandel-Kruste

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilet, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 80 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- 1 Ei (Größe M)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Bräune)

Zubereitung

1. Mandeln mit Paprikapulver, optional Knoblauchpulver und Pfeffer mischen.
2. Ei in einer Schüssel leicht verquirlen.
3. Hähnchenstücke zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Mandelmischung wenden und gut andrücken.
4. Nuggets locker in den Airfryer-Korb legen. Optional dünn mit Olivenöl bestreichen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden.
5. Kurz ruhen lassen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Würziger:** Etwas Parmesan unter die Mandelpanade mischen.
- Schmecken auch kalt gut – ideal für Lunchbox; optional mit Dip servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 38 g;
 Fett: 32 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 3 g



Zwiebelringe (Low-Carb) im Airfryer-Style

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 große Zwiebeln
- 1 Ei (Größe M)
- 70 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Knusper)

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden und vorsichtig auseinanderlösen.
2. Mandeln mit Parmesan, Paprikapulver, optional Knoblauchpulver und Pfeffer mischen.
3. Ei in einer separaten Schüssel leicht verquirlen.
4. Zwiebelringe zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden und gut andrücken.
5. Zwiebelringe locker in den Airfryer-Korb legen. Optional dünn mit Olivenöl besprühen. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden.
6. Kurz abkühlen lassen – beim Abkühlen werden sie noch knuspriger.

Clevere Alternativen

- **Extra Crunch:** In den letzten 2 Minuten etwas zusätzlichen Parmesan darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 340 kcal; Eiweiß: 14 g;
 Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 10 g; Netto-KH: 6 g



Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g große Champignons
- 120 g Frischkäse (Doppelrahmstufe oder natur)
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch), fein gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 20 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler) (für eine gratinierte Oberfläche)

Zubereitung

1. Champignons putzen, Stiele vorsichtig herausdrehen und fein hacken.
2. Frischkäse mit gehackten Pilzstielen, Kräutern, optional Knoblauch, Pfeffer und Salz verrühren.
3. Champignonköpfe großzügig mit der Frischkäse-Masse füllen. Nach Wunsch mit etwas Reibekäse bestreuen.
4. Gefüllte Champignons in den Airfryer-Korb setzen. Bei 180 °C 8–10 Min. garen, bis die Pilze weich sind und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
5. Kurz abkühlen lassen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Funktioniert auch mit kleineren Champignons – einfach die Füllmenge anpassen.
- **Würziger:** Etwas Parmesan oder Paprikapulver unter die Füllung mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 300 kcal; Eiweiß: 14 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Rosenkohl-Chips mit Parmesan & Meersalz

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 400 g Rosenkohl
- 1 EL Olivenöl
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- Meersalz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen und die Röschen halbieren oder in einzelne Blätter lösen (je dünner, desto knuspriger).
2. Rosenkohl mit Olivenöl, Pfeffer und einer kleinen Prise Meersalz vermengen.
3. Rosenkohl locker in den Airfryer-Korb geben (nicht überladen). Bei 190 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte einmal gut schütteln.
4. Parmesan über den Rosenkohl streuen und weitere 2–3 Min. garen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
5. Kurz abkühlen lassen – die Chips werden beim Abkühlen noch knuspriger.

Clevere Alternativen

- Rosenkohl ist besonders günstig in der Saison (Herbst/Winter) – dann gleich mehr einplanen.
- **Würziger:** Mit etwas Chili oder geräuchertem Paprikapulver verfeinern.
- Perfekt als Snack, Beilage zu Fleisch oder als Topping für Salate.

Nährwerte pro Portion (ca.): 280 kcal; Eiweiß: 16 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 5 g



Auberginen-Pizza-Bites

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große Aubergine
- 3–4 EL passierte Tomaten (ohne Zuckerzusatz)
- 80 g Reibekäse (z. B. Mozzarella oder Gouda)
- 30 g Salami oder Kochschinken, fein gewürfelt (optional)
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Oregano oder italienische Kräuter
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Aubergine waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen.
2. Auberginenscheiben dünn mit Olivenöl bestreichen und im Airfryer bei 190 °C 6–7 Min. vorgaren, bis sie leicht weich sind.
3. Scheiben mit etwas passierter Tomate bestreichen, mit Oregano, Pfeffer und optional Salami/Schinken belegen. Reibekäse darüberstreuen.
4. Weitere 6–8 Min. bei 190 °C backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
5. Kurz abkühlen lassen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Salami einfach mehr Käse oder etwas Zwiebel verwenden.
- **Vegetarisch:** Mit Paprika- oder Zucchiniwürfeln toppen (Gemüse vorher gut abtupfen).

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 20 g;
 Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 10 g; Netto-KH: 6 g



Mini-Paprika mit Feta-Füllung & Oliven

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Mini-Paprika
- 120 g Feta
- 30 g schwarze oder grüne Oliven (entsteint), fein gehackt
- 1 EL Frischkäse (optional, für cremigere Füllung)
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Oregano oder Thymian
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack (meist nicht nötig – Feta und Oliven sind salzig)

Zubereitung

1. Mini-Paprika längs halbieren, Kerne entfernen und trocken tupfen.
2. Feta zerbröseln und mit Oliven, optional Frischkäse, Oregano/Thymian und Pfeffer vermengen.
3. Paprikahälften großzügig mit der Feta-Masse füllen und leicht mit Olivenöl beträufeln.
4. Gefüllte Paprika in den Airfryer-Korb legen. Bei 180 °C 10–12 Min. garen, bis die Paprika weich ist und die Oberfläche leicht bräunt.
5. Kurz abkühlen lassen und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Mini-Paprika einfach eine große Paprika in Stücke schneiden und füllen.
- **Würziger:** Mit etwas Chili oder geräuchertem Paprikapulver verfeinern.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 16 g;
 Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 6 g



Jalapeño-Poppers (Keto) mit Cheddar

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 8–10 Jalapeños (mild oder scharf, je nach Geschmack)
- 120 g Cheddar, grob gerieben
- 80 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack (Cheddar ist würzig)

Optional: 4–5 Scheiben Bacon, halbiert (für eine deftige Variante)

Zubereitung

1. Jalapeños längs halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen (je gründlicher, desto milder).
2. Cheddar und Frischkäse zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Pfeffer würzen, Salz nur bei Bedarf.
3. Jalapeño-Hälften großzügig mit der Käsemasse füllen. Optional jede Hälfte mit einem halben Baconstreifen umwickeln.
4. Poppers in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 8–10 Min. garen, bis der Käse geschmolzen und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
5. Kurz abkühlen lassen – die Füllung ist sehr heiß.

Clever Alternativen

- Statt Cheddar funktioniert auch Gouda oder Emmentaler aus dem Discounter.
- **Milder:** Einen Teil des Cheddars durch Frischkäse ersetzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 3 g



Brokkoli-Käse-Bites (Keto-Nuggets)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 250 g Brokkoli (Röschen)
- 1 Ei (Größe M)
- 80 g Reibekäse (z. B. Cheddar oder Gouda)
- 30 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Knusper)

Zubereitung

1. Brokkoli fein zerkleinern, 2 Min. blanchieren, abtropfen lassen und sehr gründlich ausdrücken.
2. Brokkoli mit Ei, Käse, Mandeln und Gewürzen zu einer formbaren Masse verrühren.
3. Kleine Nuggets oder Bällchen formen, optional dünn mit Öl bestreichen.
4. Im Airfryer bei 190 °C ca. 12–15 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Kurz abkühlen lassen, damit sie ihre feste Struktur erhalten.

Clever Alternativen

- **Budget-Tipp:** TK-Brokkoli eignet sich ebenfalls gut – vorher auftauen und besonders gut ausdrücken.
- **Würziger:** Mit Knoblauchpulver oder geriebenem Parmesan verfeinern.
- Ideal als Snack, Beilage oder für die Lunchbox; optional mit Dip servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 340 kcal; Eiweiß: 22 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 4 g



Knusprige Gewürzgurken im Speckmantel (Keto-Fries)

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 6–8 Gewürzgurken (mittlere Größe), abgetropft (ca. 250–300 g Abtropfgewicht), längs geviertelt
- 8–10 Scheiben Bacon/Frühstücksspeck, dünn geschnitten
- Pfeffer nach Geschmack
- Paprikapulver, optional

Für den schnellen Dip:

- 150 g Kräuterquark (oder: Naturjoghurt + 1 EL Mayo für extra cremig)
- 1 TL Senf & 1 TL Zitronensaft
- 1–2 EL fein gehackter Schnittlauch (Petersilie)
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Gewürzgurken aus dem Glas nehmen und sehr gut trocken tupfen (wichtig für Knusper).
2. Je 1–2 Gurkenstreifen mit einer Baconscheibe straff umwickeln. Mit Pfeffer und optional Paprikapulver würzen (Salz ist nicht nötig).
3. Gurken-Pommes mit etwas Abstand in den Airfryer-Korb legen (ggf. Backpapier mit Löchern verwenden). Bei 190 °C 10–12 Min. garen, bis der Speck goldbraun und knusprig ist (je nach Gerät ggf. +1–2 Min.). Nach der Hälfte einmal wenden.
4. Kurz auf Küchenpapier ruhen lassen, dann servieren.
5. Alle Dip-Zutaten verrühren und abschmecken.

Nährwerte pro Portion (ca.): 380 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 32 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Knusprige Calamari-Ringe (Low-Carb)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 400 g Calamari-Ringe (frisch oder aufgetaut, gut abgetropft)
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Knusper)
- Zitronenspalten zum Servieren (optional)

Zubereitung

1. Ringe gründlich abspülen, sehr gut trocken tupfen (entscheidend für Knusper).
2. Mandeln mit Parmesan, Paprikapulver und Pfeffer vermengen.
3. Ei in einer Schüssel leicht verquirlen, leicht salzen.
4. Calamari zuerst durchs Ei ziehen, dann in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden und gut andrücken.
5. Ringe locker in den Airfryer-Korb legen (nicht überladen). Optional dünn mit Olivenöl besprühen. Bei 190 °C 8–10 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden.
6. Kurz ruhen lassen, mit Zitronenspalten servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 390 kcal; Eiweiß: 32 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 3 g



Thunfisch-Küchlein mit Kapern & Zitrone

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft), gut abgetropft
- 1 Ei (Größe M)
- 30 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- 1 EL Kapern, fein gehackt
- 1 TL Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie, fein gehackt (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Bräune)

Zubereitung

1. Thunfisch in einer Schüssel zerpfücken und mit Ei, Mandeln, Kapern, Zitronenabrieb, Zitronensaft und optional Petersilie vermengen. Mit Pfeffer würzen, Salz nur bei Bedarf.
2. Aus der Masse 6 kleine, flache Küchlein formen. Optional dünn mit Olivenöl bestreichen.
3. Küchlein locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte vorsichtig wenden.
4. Kurz ruhen lassen und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Kapern reduzieren oder teilweise durch gehackte Gurke ersetzen.
- **Servier-Tipp:** Ideal mit Salat oder Gemüse; schmecken auch kalt sehr gut.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 34 g;
Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 3 g



Gerösteter Nussmix mit Chili & Rosmarin

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;
Portionen: 4 kleine Portionen; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 200 g gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse; natur, ungesalzen)
- 1 EL Olivenöl oder Butter, geschmolzen
- ½ TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 1 TL frischer Rosmarin, fein gehackt (oder ½ TL getrockneter)
- Meersalz nach Geschmack

Zubereitung

1. Nüsse in einer Schüssel mit Olivenöl/Butter, Chili, Rosmarin und Meersalz gründlich vermengen.
2. Nüsse locker in den Airfryer-Korb geben (nicht übereinander schichten). Bei 180 °C 6–8 Min. rösten, nach der Hälfte einmal gut schütteln.
3. Nussmix aus dem Airfryer nehmen und vollständig abkühlen lassen – beim Abkühlen wird er extra knusprig.
4. Pur genießen oder luftdicht aufbewahren.

Clevere Alternativen

- Nüsse im Angebot kaufen oder auf eine Sorte reduzieren (z. B. nur Mandeln).
- **Milder:** Chili reduzieren oder weglassen.
- **Abwandlung:** Mit etwas Paprikapulver oder Knoblauchpulver variieren.
- Nach dem Rösten etwas fein abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale unter die warmen Nüsse mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 260 kcal; Eiweiß: 7 g;
Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Gebackener Ziegenkäse auf Rucola-Bett mit Walnüssen

Vorbereitung: 6 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 Ziegenkäsetaler (à ca. 60–70 g)
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Olivenöl oder Butter
- 80 g Rucola
- 1 TL Zitronensaft oder milder Essig
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Ziegenkäsetaler auf ein Stück airfryer-geeignetes Backpapier oder in eine kleine hitzefeste Form legen.
2. Walnüsse mit Olivenöl/Butter vermengen und gleichmäßig auf den Ziegenkäsetalern verteilen. Mit Pfeffer würzen.
3. Ziegenkäse bei 180 °C 6–8 Min. im Airfryer backen, bis er weich ist und die Oberfläche leicht goldbraun wird.
4. Rucola waschen, gut trocknen und auf Tellern verteilen. Mit Zitronensaft/Essig und einer Prise Salz marinieren.
5. Ziegenkäse vorsichtig auf den Rucola setzen und sofort genießen.

Clevere Alternativen

- Walnüsse durch Haselnüsse oder Pekannüsse ersetzen.
- Sättigender: Mit ein paar gebratenen Pilzen oder Speckwürfeln ergänzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 16 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Hähnchen-Brust „Caesar-Style“ aus dem Airfryer

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 160–180 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frisch geriebener Parmesan
- ½ TL Knoblauchpulver (oder 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben)
- ½ TL Senf
- ½ TL Zitronenabrieb (Bio-Zitrone, optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional zum Servieren:

- Römervalat & ein paar halbierte Cherrytomaten
- Caesar-Dressing (low-carb, optional)

Zubereitung

1. Hähnchenbrust mit Olivenöl, Parmesan, Knoblauch, Senf, Zitronenabrieb, Pfeffer und Salz gleichmäßig einreiben.
2. Filets in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden.
3. Hähnchen 2–3 Minuten ruhen lassen, damit es saftig bleibt.
4. In Scheiben schneiden und pur genießen oder auf Salat anrichten.

Clevere Alternativen

- Die letzten 2 Minuten die Temperatur auf 200 °C erhöhen.
- Perfekt als Protein-Basis für Caesar-Salat oder als schnelles Abendessen mit Gemüse.

Nährwerte pro Portion (ca.): 390 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Griechische Bowl mit warmem Feta & Oliven

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für den warmen Feta:

- 200 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Oregano
- Pfeffer nach Geschmack

Für die Bowl:

- 1 Gurke, gewürfelt
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 40 g schwarze oder grüne Oliven (entsteint)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft oder Rotweinessig
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 EL frische Petersilie oder Dill, gehackt

Zubereitung

1. Feta in Quadrate schneiden und in eine kleine hitzefeste Form legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano sowie Pfeffer würzen.
2. Feta im Airfryer bei 180 °C 8–10 Min. backen, bis er weich ist und leicht goldene Stellen bekommt.
3. Gurke, Tomaten und Oliven in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Zitronensaft/Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse auf zwei Schüsseln verteilen, den warmen Feta daraufsetzen. Optional mit frischen Kräutern bestreuen.
5. Direkt genießen – warm trifft frisch.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 34 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Mediterrane Zucchini-Bowl mit Feta & Kräutern

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

Für die Zucchini-Basis:

- 2 mittelgroße Zucchini, in Scheiben oder Halbmonde geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Oregano oder italienische Kräuter
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Bowl:

- 120 g Feta, grob zerbröselt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft oder milder Essig
- 1–2 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Dill), gehackt

Zubereitung

1. Zucchini mit Olivenöl, Kräutern, Pfeffer und Salz mischen.
2. Zucchini locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, bis sie weich und an den Rändern goldbraun sind. Nach der Hälfte einmal schütteln.
3. Warme Zucchini auf zwei Schüsseln verteilen. Feta darüberstreuen.
4. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit frischen Kräutern bestreuen.
5. Direkt warm genießen. Mit Oliven, gebackenen Paprikastücken oder gerösteten Nüssen ergänzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 340 kcal; Eiweiß: 14 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Rinderstreifen-Bowl mit Brokkoli & Sesam

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

Für Fleisch & Gemüse:

- 300 g Rindfleisch (z. B. Hüfte oder Rumpsteak), in feine Streifen geschnitten
- 250 g Brokkoli (Röschen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl (optional, für Aroma)
- 1 EL Sesam (weiß oder schwarz)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Sojasauce oder Tamari (zuckerreduziert)
- ½ TL Knoblauchpulver oder frischer Knoblauch, fein gehackt

Zubereitung

1. Rinderstreifen trocken tupfen. Brokkoli waschen und gut abtropfen lassen.
2. Fleisch mit Olivenöl, optional Sesamöl, Pfeffer, Salz und optional Sojasauce/Knoblauch vermengen.
3. Fleisch und Brokkoli locker nebeneinander in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte einmal schütteln bzw. wenden. Sesam in den letzten 2 Minuten über Fleisch und Brokkoli streuen.
4. Kurz ruhen lassen, dann in Schüsseln anrichten.

Clevere Alternativen

- Brokkoli teilweise durch grüne Bohnen oder Zucchini ersetzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 460 kcal; Eiweiß: 34 g;
Fett: 32 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 4 g



Hackfleisch-Bowl mit Spinat & Paprika

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 100 g frischer Blattspinat
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Senf oder Tomatenmark (für mehr Würze)
- 1 EL geriebener Käse zum Servieren

Zubereitung

1. Paprikastreifen mit Olivenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz mischen.
2. Hackfleisch locker mit Pfeffer, Salz und optional Knoblauchpulver/Senf vermengen (nicht zu stark kneten).
3. Hackfleisch grob zerzupft zusammen mit der Paprika locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 8–10 Min. garen, nach der Hälfte einmal gut schütteln.
4. Spinat unterheben und weitere 2 Minuten garen, bis er zusammenfällt.
5. Alles in Schüsseln anrichten; optional mit etwas Käse bestreuen.

Clevere Alternativen

- Funktioniert sehr gut mit gemischtem Hack oder Geflügelhack.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 32 g;
Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Lachs-Bowl mit grünem Spargel (oder Bohnen)

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 250 g grüner Spargel (oder grüne Bohnen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Zitronenabrieb (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 EL frische Kräuter (z. B. Dill oder Petersilie)
- 1 TL Butter für extra Saftigkeit

Zubereitung

1. Spargelenden abschneiden (bei Bohnen Enden entfernen). Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls, Pfeffer und Salz mischen.
2. Spargel/Bohnen locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 5–6 Min. vorgaren.
3. Lachsfilets mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft, optional Zitronenabrieb, Pfeffer und Salz würzen.
4. Lachs zu dem Gemüse legen und alles weitere 5–6 Min. bei 190 °C garen, bis der Lachs saftig und gerade durch ist.
5. In Bowls anrichten, optional mit Kräutern oder einem kleinen Butterflöckchen toppen.

Clevere Alternativen

- TK-Lachsfilets eignen sich ebenfalls gut – vorher vollständig auftauen und trocken tupfen.
- Spargel durch Brokkoli oder Zucchini ersetzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 32 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 4 g



Thunfisch-Salat mit krossen Kapern aus dem Airfryer

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 4–6 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering.

Zutaten

- 2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft), gut abgetropft
- 2 EL Kapern (aus dem Glas), gut abgespült und trocken getupft
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine Gurke, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft oder Weißweinessig
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 EL frische Petersilie oder Dill, fein gehackt

Zubereitung

1. Kapern locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 4–6 Min. rösten, bis sie aufspringen und knusprig sind. Beiseitestellen.
2. Thunfisch in einer Schüssel zerpfücken. Zwiebel und Gurke untermischen.
3. Olivenöl und Zitronensaft/Essig unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Krosse Kapern über den Salat streuen. Optional mit frischen Kräutern verfeinern.
5. Direkt genießen oder kurz durchziehen lassen.

Clevere Alternativen

- Mit gekochtem Ei oder Avocado-Würfeln ergänzen.
- Perfekt als leichtes Mittagessen, Abendessen oder als Füllung für Low-Carb-Wraps.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 32 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 3 g



Gerösteter Kürbis-Salat mit Feta & Kürbiskernen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis (oder Butternut; geschält, entkernt)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Feta, grob zerbröseln
- 20 g Kürbiskerne

Für das einfache Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft oder milder Essig

Optional:

- 1 Handvoll Rucola oder Feldsalat

Zubereitung

1. Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz mischen.
2. Kürbis locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 14–18 Min. garen, nach der Hälfte einmal schütteln, bis die Stücke weich und an den Rändern goldbraun sind.
3. Kürbiskerne in den letzten 3–4 Min. zum Kürbis geben oder separat kurz im Airfryer rösten.
4. Warmen Kürbis in Schüsseln geben, Feta und Kürbiskerne darüberstreuen. Optional Rucola untermischen.
5. Mit Olivenöl und Zitronensaft/Essig beträufeln und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 16 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 14 g; Netto-KH: 9 g



Brokkoli-Curry-Bowl mit Joghurt-Minz-Topping

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für den Brokkoli:

- 400 g Brokkoli (Röschen)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für das Joghurt-Minz-Topping:

- 150 g Naturjoghurt (oder griechischer Joghurt; für striktes Keto ggf. fettreich)
- 1 EL frische Minze, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Sesam oder gehackte Nüsse zum Bestreuen

Zubereitung

1. Brokkoliröschen mit Olivenöl, Currypulver, optional Kurkuma, Pfeffer und Salz mischen.
2. Brokkoli locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 12–15 Min. garen, nach der Hälfte einmal gut schütteln, bis er weich und an den Rändern goldbraun ist.
3. Joghurt mit Minze, Zitronensaft und Salz glatt rühren.
4. Brokkoli in Schüsseln verteilen, Joghurt-Minz-Topping darübergeben.
5. Optional mit Sesam oder Nüssen bestreuen und warm genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 320 kcal; Eiweiß: 14 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 5 g



Gefüllte Tomaten „Caprese-Art“ – warm serviert

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 4 große Tomaten
- 150 g Mozzarella, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL frisches Basilikum, fein gehackt (oder ½ TL getrocknetes)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Pesto (low-carb, ohne Zuckerzusatz)
- 20 g geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und das Innere vorsichtig aushöhlen. Fruchtfleisch grob hacken und beiseitestellen.
2. Mozzarella mit gehacktem Tomatenfleisch, Olivenöl, Basilikum und Pfeffer vermengen. Salz nur sparsam verwenden.
3. Tomaten mit der Mozzarella-Mischung füllen. Optional etwas Pesto unterrühren oder Parmesan darüberstreuen.
4. Gefüllte Tomaten in den Airfryer-Korb oder eine kleine hitzefeste Form setzen. Bei 180 °C 8–10 Min. garen, bis der Käse geschmolzen ist und die Tomaten weich sind.
5. Kurz ruhen lassen und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Mit Schinkenwürfeln oder gebratenen Champignons ergänzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 330 kcal; Eiweiß: 16 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Garnelen-Salat mit Chili-Limetten-Dressing

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 300 g rohe Garnelen (geschält, entdarmt; frisch oder TK, aufgetaut)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für den Salat:

- 100 g Blattsalat (z. B. Römervalat, Feldsalat)
- ½ Gurke, in Scheiben
- 8–10 Kirschtomaten, halbiert

Für das Chili-Limetten-Dressing:

- Saft von 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- ½ rote Chilischote, fein gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Garnelen trocken tupfen und mit Olivenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen.
2. Garnelen locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 6–8 Min. garen, nach der Hälfte einmal schütteln, bis sie rosa und saftig sind.
3. Blattsalat, Gurke und Tomaten in einer Schüssel mischen.
4. Limettensaft mit Olivenöl, Chili, Pfeffer und Salz verrühren.
5. Salat auf Tellern verteilen, Garnelen darauflegen und mit dem Dressing beträufeln. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 380 kcal; Eiweiß: 28 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Knusprige Kürbis-Pommes (Hokkaido)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 EL geriebener Parmesan für extra Crunch
- ½ TL Knoblauchpulver oder Rosmarin

Zubereitung

1. Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und in gleichmäßige Stifte schneiden (Schale kann mitgegessen werden).
2. Kürbissstifte mit Olivenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz mischen.
3. Kürbis locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 14–18 Min. garen, nach der Hälfte einmal gut schütteln, bis die Pommes weich und außen knusprig sind.
4. Parmesan oder Gewürze in den letzten 3–4 Min. darüberstreuen. Heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Hokkaido ist besonders preiswert in der Saison und sehr ergiebig.
- Statt Paprika passen Curry, Chili oder italienische Kräuter.
- Perfekt als Beilage zu Fleisch, Fisch oder als Snack

Nährwerte pro Portion (ca.): 300 kcal; Eiweiß: 6 g; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 16 g; Netto-KH: 10 g



Gebackene Radieschen mit Rosmarin

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Radieschen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt (oder ½ TL getrocknet)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Butter für extra Aroma
- 1 Prise Knoblauchpulver

Zubereitung

1. Radieschen waschen, Enden abschneiden und halbieren (größere vierteln).
2. Radieschen mit Olivenöl, Rosmarin, Pfeffer und Salz mischen.
3. Radieschen locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 12–15 Min. garen, nach der Hälfte einmal schütteln, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
4. Optional kurz Butter unterheben.
5. Warm genießen.

Clevere Alternativen

- Radieschen sind ganzjährig günstig und ergiebig.
- Statt Rosmarin passen auch Thymian oder Kräuter der Provence.
- Ideal zu Fleisch, Fisch oder als Bestandteil einer Low-Carb-Bowl.
- Bröseln Sie 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit etwas Feta oder Ziegenkäse über die Radieschen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 180 kcal; Eiweiß: 3 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



"Pastinaken-Sticks mit Meersalz"

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Pastinaken
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack (vorzugsweise Meersalz)

Optional:

- ½ TL Paprikapulver oder Thymian
- 1 EL geriebener Parmesan für extra Crunch

Zubereitung

1. Pastinaken schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden.
2. Pastinaken-Sticks mit Olivenöl, Pfeffer und Salz mischen.
3. Pastinaken locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 14–18 Min. garen, nach der Hälfte einmal gut schütteln, bis sie weich und außen knusprig sind.
4. Parmesan oder Gewürze in den letzten 3–4 Min. zugeben. Heiß genießen.

Clevere Alternativen

- Geben Sie nach dem Garen ein paar Tropfen zuckerfreien Ahornsirup-Ersatz (oder eine Prise Stevia/Erythrit) über die heißen Sticks.
- Wenn die Pastinaken im Supermarkt mal knapp sind, mischen Sie sie einfach 1:1 mit Petersilienwurzel oder Sellerie. Diese haben eine ähnliche Garzeit und sorgen für eine interessante Geschmackstiefe auf dem Teller.

Nährwerte pro Portion (ca.): 310 kcal; Eiweiß: 4 g; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 18 g; Netto-KH: 11 g



Kohlrabi-Gratin aus der Form

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 großer Kohlrabi (ca. 400–500 g), geschält und in Scheiben
- 150 ml Sahne (oder Kochsahne)
- 80 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- 1 TL Butter für die Form
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 Prise Muskat (optional)

Optional:

- 1 TL Senf für mehr Tiefe
- 1 EL gehackte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden. Kleine hitzefeste Form leicht buttern.
2. Kohlrabischeiben in die Form legen. Sahne mit Pfeffer, Salz und optional Muskat verrühren und darüber gießen.
3. Geriebenen Käse gleichmäßig darüberstreuen.
4. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C 18–22 Min. garen, bis der Kohlrabi weich und die Oberfläche goldbraun ist.
5. Kurz ruhen lassen, optional mit Petersilie bestreuen und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Mit Schinkenwürfeln oder Pilzscheiben ergänzen.
- Einen Teil der Sahne durch Milch ersetzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 34 g; Kohlenhydrate: 10 g; Netto-KH: 6 g



Blumenkohl-Steaks mit Kurkuma & Tahini

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für die Blumenkohl-Steaks:

- 1 großer Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für das Tahini-Topping:

- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1–2 EL Wasser (für die gewünschte Konsistenz)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 Prise Kreuzkümmel oder Chili
- Frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Strunk nur leicht kürzen. Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben („Steaks“) schneiden.
2. Steaks mit Olivenöl, Kurkuma, Paprikapulver, Pfeffer und Salz einpinseln.
3. Blumenkohl-Steaks locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 14–18 Min. garen, nach der Hälfte vorsichtig wenden, bis sie weich und goldbraun sind.
4. Tahini mit Wasser, Zitronensaft und Salz glatt rühren.
5. Blumenkohl-Steaks anrichten, mit Tahini beträufeln & optional mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 10 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 5 g



Ganzer gebackener Brokkoli mit Knoblauch-Butter

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 16–20 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 großer Brokkoli (ca. 500–600 g)
- 1½ EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Knoblauch-Butter:

- 30 g Butter, weich
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft (optional)

Optional:

- 1 EL geriebener Parmesan zum Servieren

Zubereitung

1. Brokkoli waschen. Strunk ggf. unten etwas kürzen, sodass der Brokkoli stabil liegt.
2. Brokkoli rundum mit Olivenöl, Pfeffer und Salz einreiben.
3. Brokkoli mit dem Strunk nach unten in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 16–20 Min. garen, bis die Röschen außen knusprig und der Strunk weich ist.
4. Butter mit Knoblauch und optional Zitronensaft verrühren.
5. Heißen Brokkoli mit Knoblauch-Butter bestreichen, kurz schmelzen lassen. Optional mit Parmesan bestreuen.
6. n Stücke teilen und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Butter Kräuterbutter oder Chiliöl verwenden.

Nährwerte pro Portion (ca.): 380 kcal; Eiweiß: 9 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 4 g



Sellerie-Schnitzel in Parmesan-Kruste

Vorbereitung: 12 Min.; **Airfryer-Zeit:** 16–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große Knollensellerie (ca. 500–600 g)
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 30 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Olivenöl (zum Besprühen oder Bestreichen)

Optional:

- 1 Prise Muskat
- Zitronenspalten zum Servieren

Zubereitung

1. Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser 5 Min. vorgaren, abgießen und gut abtrocknen.
2. Ei verquirlen. Parmesan mit Mandeln und Gewürzen in einem tiefen Teller mischen.
3. Scheiben erst im Ei wenden, dann in der Parmesan-Mischung fest andrücken.
4. Im Airfryer bei 190 °C ca. 16–18 Min. backen. Mit Öl besprühen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Kurz ruhen lassen und mit etwas Zitronensaft beträufelt genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Parmesan eignet sich auch Bergkäse für ein kräftigeres Aroma.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 20 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 10 g; Netto-KH: 6 g



Überbackener Chicorée mit Schinken (Low-Carb)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2–3 Chicorée (je nach Größe)
- 3–4 Scheiben Kochschinken (oder Schwarzwälder Schinken)
- 150 ml Sahne (oder Kochsahne)
- 80 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Bergkäse)
- 1 TL Butter für die Form
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Senf für mehr Tiefe
- 1 Prise Muskat
- 1 EL gehackte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk keilförmig heraus schneiden.
2. Chicorée-Hälften mit Schinkenscheiben umwickeln und nebeneinander in eine gebutterte, hitzefeste Form legen.
3. Sahne mit Pfeffer, Salz und optional Senf/Muskat verrühren und über den Chicorée gießen.
4. Geriebenen Käse gleichmäßig darüberstreuen.
5. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C 18–22 Min. garen, bis der Chicorée weich ist und die Oberfläche goldbraun überbacken.
6. Kurz ruhen lassen, optional mit Petersilie bestreuen und warm genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 460 kcal; Eiweiß: 24 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Ratatouille-Mix aus dem Airfryer

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 kleine Zucchini, in Würfel
- 1 kleine Aubergine, in Würfel
- 1 rote Paprika, in Stücke
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kräuter der Provence (oder italienische Kräuter)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark für mehr Tiefe
- Frische Kräuter zum Servieren

Zubereitung

1. Zucchini, Aubergine, Paprika und Zwiebel in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Gemüse mit Olivenöl, Kräutern, Pfeffer und Salz (optional Knoblauch/Tomatenmark) gut vermengen.
3. Gemüse locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 14–18 Min. garen, nach der Hälfte einmal gründlich schütteln, bis alles weich und leicht gebräunt ist. Nach Bedarf nachwürzen.
4. Warm genießen oder kurz abkühlen lassen – schmeckt auch lauwarm hervorragend.

Clevere Alternativen

- **Sättigender:** Mit Halloumi, Feta oder Hähnchenstreifen ergänzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 320 kcal; Eiweiß: 6 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 10 g; Netto-KH: 6 g



Paprika-Trilogie mit Balsamico-Glasur

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Balsamico-Glasur:

- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1 TL Olivenöl

Optional:

- 1 Prise Chili oder Zuckerersatz (z. B. Erythrit) für eine mild-süße Note
- Frische Kräuter (z. B. Thymian oder Basilikum)

Zubereitung

1. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Paprikastreifen mit Olivenöl, Pfeffer und Salz mischen.
2. Paprika locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 12–15 Min. garen, nach der Hälfte einmal schütteln, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
3. Balsamico-Essig mit Olivenöl verrühren.
4. Finish: Heiße Paprika mit der Balsamico-Glasur beträufeln und optional mit Chili/Zuckerersatz und Kräutern verfeinern.
5. Warm oder lauwarm genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Balsamico passt auch Zitronensaft oder Apfelessig.

Nährwerte pro Portion (ca.): 300 kcal; Eiweiß: 4 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 6 g



Auberginen-Fächer mit Tomate & Mozzarella

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 16–20 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große Aubergine
- 2–3 Tomaten, in dünne Scheiben
- 150 g Mozzarella, in Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter (oder Kräuter der Provence)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 EL Pesto (low-carb, ohne Zuckerzusatz)
- 20 g geriebener Parmesan für extra Kruste
- Frisches Basilikum zum Servieren

Zubereitung

1. Aubergine längs in 1–1,5 cm Abständen einschneiden (unten nicht durchtrennen). Vorsichtig auffächern, mit Öl bestreichen und würzen.
2. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd in die Spalten stecken. Optional mit Pesto verfeinern.
3. In den Airfryer-Korb oder eine Form legen. Bei 180 °C ca. 16–20 Min. backen, bis das Gemüse weich u der Käse geschmolzen ist.
4. Nach Belieben Parmesan in den letzten 3–4 Min. darüberstreuen.
5. Kurz ruhen lassen u mit frischem Basilikum anrichten.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 12 g; Netto-KH: 7 g



Gebackener Fenchel mit Parmesan-Kruste

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 1½ EL Olivenöl
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 Prise Zitronenabrieb
- ½ TL Thymian oder Kräuter der Provence
- 1 TL Butterflöckchen für extra Saftigkeit

Zubereitung

1. Fenchel waschen, Strunk entfernen und Knollen längs in Spalten schneiden.
2. Fenchelspalten mit Olivenöl, Pfeffer und Salz mischen.
3. Fenchel locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 10–12 Min. vorgaren, bis er leicht weich wird.
4. Fenchel mit Parmesan bestreuen (optional Zitronenabrieb/Kräuter zufügen).
5. Weitere 4–6 Min. bei 190 °C garen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.
6. Kurz ruhen lassen und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Parmesan passt auch Pecorino oder ein kräftiger Bergkäse.
- Ideal zu Fisch, Geflügel oder als vegetarisches Hauptgericht mit Salat.

Nährwerte pro Portion (ca.): 330 kcal; Eiweiß: 14 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Grüner Spargel mit Zitrone & Mandelsplittern

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g grüner Spargel
- 1½ EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone (Saft, optional etwas Abrieb)
- 25 g Mandelsplitter
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Butter für extra Glanz
- 1 Prise Chili für leichte Schärfe

Zubereitung

1. Spargel waschen und die Enden abschneiden.
2. Spargel mit Olivenöl, Pfeffer und Salz mischen.
3. Spargel locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte einmal schütteln, bis er bissfest und leicht gebräunt ist.
4. Mandelsplitter in den letzten 3–4 Min. zum Spargel geben oder separat kurz rösten.
5. Spargel mit Zitronensaft beträufeln, optional etwas Zitronenabrieb und Butter unterheben.
6. Warm genießen.

Clevere Alternativen

- In der Saison ist grüner Spargel besonders preiswert; außerhalb der Saison funktioniert auch TK-Spargel.
- Statt Mandeln passen auch Pinienkerne oder Walnüsse.
- Perfekt zu Fisch, Geflügel oder als Bestandteil einer Bowl.

Nährwerte pro Portion (ca.): 290 kcal; Eiweiß: 8 g;
Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 4 g



Spitzkohl-„Reis“ mit Kräutern

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Spitzkohl
- 1½ EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt (optional)
- 1 EL frische Kräuter, fein gehackt (z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Dill)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Butter für extra Aroma
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl sehr fein hacken oder grob raspeln (reisähnliche Struktur).
2. Spitzkohl mit Olivenöl, optional Knoblauch, Pfeffer und Salz vermengen.
3. Kohl locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 8–10 Min. garen, zwischendurch einmal gut schütteln, bis er weich ist, aber noch leichten Biss hat.
4. Kräuter unterheben, optional Butter oder Zitronensaft zugeben.
5. Sofort als Beilage oder Bowl-Basis genießen.

Clevere Alternativen

- Spitzkohl ist preiswert, ergiebig und ganzjährig erhältlich.
- Mit Curry, Paprika oder Muskat würzen.
- Mit Hackfleisch, Lachs oder gebratenem Gemüse kombinieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 260 kcal; Eiweiß: 6 g;
Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 5 g



Würzige Okra-Schoten nach Southern-Art

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Okra-Schoten (alternativ: grüne Bohnen)
- 1½ EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Cayennepfeffer (nach Schärfewunsch)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 EL geriebener Parmesan für extra Würze
- 1 Spritzer Zitronensaft zum Servieren

Zubereitung

1. Okra waschen, gut trocken tupfen und die Enden abschneiden. (Bei Bohnen Enden entfernen.)
2. Okra/Bohnen mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz gründlich mischen.
3. Gemüse locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 12–15 Min. garen, nach der Hälfte einmal gut schütteln, bis es außen knusprig und innen zart ist.
4. Optional Parmesan in den letzten 2–3 Min. darüberstreuen.
5. Heiß genießen, optional mit etwas Zitronensaft abrunden.

Clevere Alternativen

- Grüne Bohnen sind günstiger und ganzjährig erhältlich – ideal als Alternative zu Okra.

Nährwerte pro Portion (ca.): 290 kcal; Eiweiß: 6 g;
Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 5 g



"Rote-Bete-Spalten mit Balsamico & Walnüssen

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Rote Bete (vorgegart oder roh; bei roher Ware Garzeit +5 Min.)
- 1½ EL Olivenöl
- 1½ EL dunkler Balsamico-Essig
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Honig oder Zuckerersatz
- 1 Prise Thymian oder Rosmarin
- 40 g Feta zum Servieren

Zubereitung

1. Rote Bete schälen (Handschuhe empfohlen) und in Spalten schneiden.
2. Rote-Bete-Spalten mit Olivenöl, Balsamico, Pfeffer und Salz mischen.
3. Spalten locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 18–22 Min. garen, nach der Hälfte einmal schütteln, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
4. Walnüsse in den letzten 3–4 Min. zum Gemüse geben oder separat kurz rösten.
5. Warm anrichten, optional mit Feta bestreuen.

Clevere Alternativen

- Vorgegarte Rote Bete ist preiswert, schnell einsatzbereit und sehr aromatisch.
- Statt Walnüssen passen auch Haselnüsse oder Mandeln.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 6 g;
Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 14 g; Netto-KH: 9 g



Tomaten-Zucchini-Turm mit Pesto

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große Zucchini
- 2–3 Tomaten
- 3–4 TL grünes Pesto (low-carb, ohne Zuckerzusatz)
- 100 g Mozzarella oder geriebener Käse
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 EL geriebener Parmesan für extra Kruste
- Frische Basilikumblätter zum Servieren

Zubereitung

1. Zucchini und Tomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden.
2. Zucchini- und Tomatenscheiben abwechselnd zu kleinen Türmen schichten. Dazwischen jeweils etwas Pesto verteilen.
3. Türme leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Türme vorsichtig in den Airfryer-Korb oder eine kleine hitzefeste Form setzen. Bei 180 °C 14–18 Min. garen, bis das Gemüse weich ist und der Käse geschmolzen und leicht gebräunt.
5. Optional Parmesan in den letzten 3–4 Min. darüberstreuen.
6. Kurz ruhen lassen und mit frischem Basilikum genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 390 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 10 g; Netto-KH: 6 g



Gefüllte Zwiebel-Cups mit Hack

Vorbereitung: 12 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–22 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 große Zwiebeln
- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf (optional)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 60 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)

Optional:

- 1 EL Tomatenmark für mehr Tiefe
- 1 Prise Kümmel oder Majoran
- Frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und äußere Schichten als „Cups“ ablösen. Das Innere fein hacken.
2. Hackfleisch mit gehackten Zwiebeln, Öl, Gewürzen und optional Senf/Tomatenmark vermengen.
3. Fleischmasse in die Zwiebel-Cups geben und in den Korb или eine Form setzen.
4. Bei 190 °C ca. 12–14 Min. garen, bis das Fleisch fast durch ist.
5. Mit Käse bestreuen und bei 180 °C weitere 6–8 Min. goldbraun backen.
6. Kurz ruhen lassen, optional mit Petersilie garnieren und warm genießen.

Clevere Alternativen

- **Abwandlung:** Mit Pilzwürfeln oder Zucchini in der Füllung strecken.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 28 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 6 g



Teriyaki-Hähnchen (zuckerfrei) mit Sesam

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce (oder Tamari, zuckerfrei)
- 1 TL Reisessig oder Apfelessig
- 1 TL Erythrit (je nach gewünschter Süße)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer (oder ½ TL gemahlen)
- Pfeffer nach Geschmack

Zum Finish:

- 1 TL Sesam (hell oder gemischt)
- Frühlingszwiebeln in feinen Ringen (optional)

Zubereitung

1. Hähnchenstücke trocken tupfen. Sesamöl, Sojasauce, Essig, optional Erythrit, Knoblauch, Ingwer und Pfeffer verrühren und das Fleisch damit gut vermengen.
2. Hähnchen locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 14–16 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis es saftig und leicht karamellisiert ist.
3. Sesam kurz trocken in einer Pfanne anrösten (optional) und über das fertige Hähnchen streuen.
4. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 460 kcal; Eiweiß: 38 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 3 g



Limetten-Chili-Pute mit Wok-Gemüse aus dem Airfryer

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Putenbrust, in feine Streifen geschnitten
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette
- 1 EL Olivenöl oder Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für das Wok-Gemüse:

- 200 g Brokkoli-Röschen
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben
- 1 TL Öl (optional)

Optional:

- 1 TL Sojasauce oder Tamari (zuckerfrei)
- Frischer Koriander oder Petersilie

Zubereitung

1. Putenstreifen mit Limettensaft, -abrieb, Knoblauch, Chili, Öl u. Gewürzen marinieren. Gemüse (Brokkoli, Paprika, Zucchini) putzen und klein schneiden.
2. Gemüse im Airfryer bei 190 °C ca. 6–7 Min. vorgaren.
3. Fleisch auf das Gemüse geben. Weitere 8–9 Min. bei 190 °C garen, dabei zwischendurch einmal durchmischen.
4. Nach Belieben mit Sojasauce abschmecken u. kurz ruhen lassen. Mit frischen Kräutern bestreuen und heiß genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 430 kcal; Eiweiß: 42 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Knusprige Hähnchenschenkel „Brathähnchen-Art“

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 28–32 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Hähnchenschenkel (mit Haut)
- 1 EL Olivenöl (oder neutraler Ölspray)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- ½ TL Zwiebelpulver (optional)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- ½ TL Paprikapulver (geräuchert) für Grill-Aroma
- 1 Prise Cayennepfeffer für leichte Schärfe

Zubereitung

1. Hähnchenschenkel trocken tupfen (wichtig für knusprige Haut).
2. Schenkel mit Olivenöl einreiben und rundum mit Paprika, optional Knoblauch-/Zwiebelpulver, Pfeffer und Salz würzen.
3. Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 180 °C 15–18 Min. garen.
4. Schenkel wenden (Haut nach oben) und weitere 13–14 Min. bei 190 °C garen, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.
5. Kurz 2–3 Minuten ruhen lassen, dann servieren.

Clevere Alternativen

- **Extra knusprig:** In den letzten 3 Minuten die Temperatur auf 200 °C erhöhen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 620 kcal; Eiweiß: 42 g; Fett: 46 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Puten-Saltimbocca mit Salbei & Schinken

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Putenbrust, in 2–4 dünne Medaillons geschnitten
- 4 Scheiben Kochschinken (oder luftgetrockneter Schinken)
- 6–8 frische Salbeiblätter
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Butter für extra Saftigkeit
- 1 Spritzer Zitronensaft zum Servieren

Zubereitung

1. Putenmedaillons trocken tupfen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen (Schinken bringt bereits Würze).
2. Je 1–2 Salbeiblätter auf die Medaillons legen und mit einer Scheibe Schinken umwickeln oder bedecken.
3. Medaillons locker in den Airfryer-Korb legen. Mit Olivenöl leicht bestreichen. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis die Pute saftig und durchgegart ist.
4. Optional Butter kurz auf den heißen Medaillons schmelzen lassen.
5. Mit Zitronensaft beträufeln und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Schinken passt auch Prosciutto oder Bacon.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 38 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Entenbrust mit Fünf-Gewürze-Kruste (innen zart)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 16–18 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Entenbrüste (mit Haut, je ca. 180–220 g)
- 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Sojasauce (zuckerreduziert) für mehr Umami
- 1 Prise Chili für leichte Schärfe

Zubereitung

1. Entenbrüste trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden (nicht ins Fleisch schneiden).
2. Hautseite mit Fünf-Gewürze-Pulver, Pfeffer und wenig Salz einreiben. Fleischseite optional mit Sojasauce bestreichen.
3. Mit der Hautseite nach unten bei 180 °C ca. 10–12 Min. garen, bis das Fett austritt und die Haut goldbraun ist.
4. Wenden und bei 190 °C weitere 4–6 Min. garen, bis das Fleisch zart-rosa ist.
5. 3–5 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.

Clevere Alternativen

- Statt Fünf-Gewürze passt auch Pfeffer & Rosmarin für eine klassischere Note.
- Perfekt zu Rotkohl, gebackenem Fenchel oder Spitzkohl-„Reis“.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 30 g; Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Knusprige Entenkeulen auf Gemüsebett

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 35–40 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Entenkeulen (mit Haut)
- 1 kleine Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 kleine Karotte, in Scheiben (optional)
- 150 g Sellerie oder Kohlrabi, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

1. Optional:

- 1 Zweig Thymian oder Rosmarin
- 1 Prise Kümmel
- 1 Spritzer Zitronensaft zum Servieren

Zubereitung

1. Entenkeulen trocken tupfen, die Haut mehrmals vorsichtig einstechen. Rundum mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse mit Öl und Gewürzen mischen, in den Korb oder eine Form geben. Kräuter nach Belieben zufügen.
3. Keulen mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Bei 180 °C ca. 25–28 Min. garen.
4. Temperatur auf 200 °C erhöhen. Weitere 8–12 Min. garen, bis die Haut knusprig ist und das Fleisch zart vom Knochen fällt.
5. 3–5 Min. ruhen lassen und dann anrichten.

Clevere Alternativen

- Gemüse nach Saison tauschen (z. B. Fenchel, Spitzkohl, Rosenkohl).

Nährwerte pro Portion (ca.): 720 kcal; Eiweiß: 38 g; Fett: 62 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Hähnchenbrust-Involtini mit Pesto & Mozzarella

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150–180 g)
- 3–4 TL grünes Pesto (low-carb, ohne Zuckerzusatz)
- 120 g Mozzarella, in Stifte geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 4 Scheiben Kochschinken (zum Umwickeln, hält die Röllchen saftig)
- 1 EL frisch geriebener Parmesan für extra Kruste

Zubereitung

1. Filets längs halbieren oder flach klopfen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
2. Jede Scheibe mit Pesto bestreichen, Mozzarella darauflegen und fest aufrollen. Optional mit Schinken umwickeln oder Zahnstochern fixieren.
3. Rollen mit Öl bestreichen. Im Airfryer bei 190 °C ca. 12–15 Min. backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Nach Belieben Parmesan in den letzten 2–3 Min. darüberstreuen.
5. Kurz ruhen lassen, aufschneiden und warm genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Mozzarella passt auch Hirtenkäse oder ein milder Schnittkäse.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 42 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen „Griechischer Art“

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust (oder Hähnchenoberkeulen ohne Knochen)
- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Bio-Zitrone, etwas Abrieb (optional)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 Prise Chili oder Paprikapulver
- Frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Hähnchen trocken tupfen. Olivenöl, Zitronensaft, optional Zitronenabrieb, Knoblauch, Oregano, Pfeffer und Salz verrühren und das Fleisch damit gut vermengen.
2. Hähnchen locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 14–16 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis es saftig und durchgegart ist.
3. Nach Wunsch kurz ruhen lassen, dann mit frischer Petersilie bestreuen.
4. Direkt genießen.

Clevere Alternativen

- Statt Oregano passt auch Thymian oder Rosmarin.
- Ideal zu gebackenem Gemüse, grünem Spargel oder Spitzkohl-„Reis“.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 38 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Hähnchen-Schnitzel in Parmesan-Kruste

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150–180 g)
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 30 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl (zum Besprühen oder Bestreichen)

Optional:

- 1 Prise Knoblauchpulver oder Chili
- Zitronenspalten zum Servieren

Zubereitung

1. Filets ggf. flach klopfen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Ei verquirlen. Parmesan mit Mandeln und Paprikapulver in einem tiefen Teller mischen.
3. Fleisch erst im Ei wenden, dann in der Käse-Mandel-Mischung fest andrücken.
4. Im Airfryer bei 190 °C ca. 12–15 Min. backen. Mit Öl besprühen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis die Kruste knusprig ist.
5. Kurz ruhen lassen und mit einem Spritzer Zitronensaft anrichten.

Clevere Alternativen

- Statt Mandeln eignen sich auch gemahlene Haselnüsse oder Kokosmehl (sparsam).
- Passt perfekt zu Salat, gebackenen Radieschen oder Spitzkohl-„Reis“.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 42 g;
Fett: 32 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Hähnchen-Cordon-Bleu (Low-Carb-Panade)

Vorbereitung: 12 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 160–180 g)
- 2 Scheiben Kochschinken (oder luftgetrockneter Schinken)
- 2 Scheiben Käse (z. B. Emmentaler oder Gouda)
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 30 g gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl (zum Besprühen oder Bestreichen)

Optional:

- 1 TL Senf (dünn auf das Fleisch gestrichen)
- 1 Prise Paprikapulver oder Knoblauchpulver

Zubereitung

1. In die Filets eine Tasche einschneiden (oder flach klopfen). Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
2. Mit Schinken und Käse füllen, zusammenklappen und bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren.
3. Ei verquirlen. Parmesan mit Mandeln mischen. Filets erst im Ei wenden, dann in der Panade fest andrücken.
4. Im Airfryer bei 190 °C ca. 14–16 Min. backen. Mit Öl besprühen und nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.
5. 2–3 Min. ruhen lassen und dann warm genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 44 g;
Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Würzige Buffalo-Chicken-Drumsticks

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 25–30 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 6–8 Hähnchenunterkeulen (Drumsticks, ca. 800 g)
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz & schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Für die Buffalo-Sauce:

- 30 g Butter
- 3 EL scharfe Chilisauce (zuckerfrei)
- ½ TL Apfelessig (optional)

Optional:

- 1 Prise Cayennepfeffer (für extra Schärfe)
- Blauschimmelkäse-Dip oder Selleriestangen

Zubereitung

1. Hähnchenunterkeulen trocken tupfen. Mit Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer gleichmäßig einreiben.
2. Im Airfryer bei 190 °C ca. 25–30 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.
3. Währenddessen Butter schmelzen und mit Chilisauce (optional Essig) glatt rühren.
4. Die heißen Keulen in einer Schüssel mit der Sauce übergießen und gut durchschwenken, bis sie glänzend überzogen sind.
5. Sofort heiß genießen.

Milder: Reduziere die Chilisauce und mische etwas ungesüßtes Tomatenmark unter die Butter.

Nährwerte pro Portion (ca.): 580 kcal; Eiweiß: 42 g; Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Puten-Nuggets in Mandel-Kruste

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Putenbrust
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g gemahlene Mandeln
- 30 g frisch geriebener Parmesan (optional, für extra Crunch)
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für die Kruste)

Zubereitung

1. Putenbrust trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Ei in einer Schüssel verquirlen. In einer zweiten Schüssel Mandeln, optional Parmesan, Paprikapulver, Pfeffer und Salz mischen.
3. Putenstücke zuerst durch das Ei ziehen, dann rundum in der Mandelmischung wenden und leicht andrücken.
4. Nuggets locker in den Airfryer-Korb legen. Optional mit etwas Olivenöl besprühen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
5. Kurz ruhen lassen und direkt genießen.

Clevere Alternativen

- **Noch knuspriger:** In den letzten 2–3 Min. auf 200 °C erhöhen.
- Statt Mandeln funktionieren auch gemahlene Haselnüsse oder Kokosmehl-Mandel-Mix.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 42 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Puten-Geschnetzeltes „Zürcher Art“

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Putenbrust
- 200 g Champignons (braun oder weiß), in Scheiben
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Butter oder Ghee
- 100 ml Sahne
- 50 ml Hühnerbrühe (ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Senf (optional, mild)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 Prise Muskat (optional)

Optional:

- Frische Petersilie zum Servieren
- 1 TL Zitronensaft für mehr Frische

Zubereitung

1. Pute in Streifen schneiden. Pilze und Zwiebel zerkleinern. Butter in einer hitzefesten Form schmelzen, Gemüse darin wenden.
2. Im Airfryer bei 190 °C ca. 5–6 Min. vorgaren, bis die Pilze weich werden.
3. Putenstreifen, Sahne, Brühe und optional Senf zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Weitere 9–10 Min. bei 190 °C garen. Einmal umrühren, bis das Fleisch zart und die Sauce cremig ist.
5. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 40 g;
Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Hähnchen in Senf-Sahne-Sauce (Dijon-Style)

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust (alternativ: Hähnchenoberkeulen ohne Knochen)
- 1 EL Butter oder Ghee
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte, fein gewürfelt
- 150 ml Sahne
- 1–2 TL Dijon-Senf (nach gewünschter Schärfe)
- 50 ml Hühnerbrühe (ohne Zuckerzusatz)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL körniger Senf für mehr Textur
- Frische Petersilie oder Thymian zum Servieren

Zubereitung

1. Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Butter oder Ghee in einer kleinen hitzefesten Form schmelzen. Zwiebel darin mit dem Fleisch vermengen.
3. Form in den Airfryer stellen und bei 190 °C 6–7 Min. garen, bis das Hähnchen außen leicht Farbe annimmt.
4. Sahne, Brühe und Dijon-Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Weitere 8–9 Min. bei 190 °C garen, einmal umrühren, bis das Fleisch saftig und die Sauce cremig ist.
6. Nach Wunsch mit Kräutern bestreuen und direkt genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 560 kcal; Eiweiß: 38 g;
Fett: 42 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 3 g



Paprika-Hähnchen-Auflauf mit Käse überbacken

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–20 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 gelbe Paprika, in Streifen (optional)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 150 ml Sahne
- 50 ml Hühnerbrühe (ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 120 g geriebener Käse (Gouda oder Mozzarella)
- 1 TL Olivenöl oder Butter für die Form

Optional:

- 1 Prise Paprikapulver rosenscharf
- Frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Hähnchen trocken tupfen. Paprika und Zwiebel schneiden. Eine kleine hitzefeste Form leicht einfetten.
2. Hähnchen, Paprika und Zwiebel in die Form geben. Sahne und Brühe angießen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
3. Käse gleichmäßig darüberstreuen.
4. Form in den Airfryer stellen und bei 190 °C 18–20 Min. garen, bis das Hähnchen durchgegart und der Käse goldbraun ist.
5. Kurz ruhen lassen, optional mit Petersilie bestreuen und heiß genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 610 kcal; Eiweiß: 42 g;
Fett: 46 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Puten-Brokkoli-Auflauf mit Käsekruste

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–20 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Putenbrust, gewürfelt
- 300 g Brokkoli (frisch oder TK, aufgetaut)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 150 ml Sahne
- 50 ml Hühnerbrühe (ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Butter oder Olivenöl für die Form
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 120 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Bergkäse)

Optional:

- 1 Prise Muskat
- 1 TL Senf für eine herzhaftere Note
- Frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Putenfleisch trocken tupfen. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Eine kleine hitzefeste Form leicht einfetten.
2. Putenwürfel, Brokkoli und Zwiebel in die Form geben. Sahne und Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und optional Muskat würzen und alles gut vermengen.
3. Geriebenen Käse gleichmäßig darüberstreuen.
4. Form in den Airfryer stellen und bei 190 °C 18–20 Min. garen, bis das Fleisch durchgegart und die Käsekruste goldbraun ist.
5. Kurz ruhen lassen, optional mit Petersilie bestreuen und heiß genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 600 kcal; Eiweiß: 44 g;
Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Knuspriger Schweinebauch „Krüstchen-Art“

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 35–40 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 600 g Schweinebauch mit Schwarte
- 1 TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ½ TL Kümmel (optional, typisch deutsch)
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)

Zubereitung

1. Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen (nicht ins Fleisch schneiden). Schweinebauch trocken tupfen.
2. Fleischseite mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und optional Kümmel/Knoblauchpulver einreiben. Die Schwarte nur salzen.
3. Schweinebauch mit der Schwarte nach oben in den Airfryer-Korb legen. Bei 180 °C 25–30 Min. garen.
4. Temperatur auf 200 °C erhöhen und weitere 8–10 Min. garen, bis die Schwarte goldbraun und knusprig ist.
5. Fleisch kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.

Clevere Alternativen

- **Extra Knusper:** Schwarte vor dem letzten Garabschnitt mit etwas grobem Salz bestreuen.
- Mit Senfpulver oder Chilipulver ergänzen.
- Perfekt zu warmem Rotkohl, Spitzkohl-„Reis“ oder gebackenen Radieschen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 780 kcal; Eiweiß: 24 g;
Fett: 72 g; Kohlenhydrate: 1 g; Netto-KH: 1 g



Schweinefilet-Medaillons mit Senf-Kräuter-Kruste

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 400 g Schweinefilet
- 1 TL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

Für die Senf-Kräuter-Kruste:

- 1–2 TL Senf (mild oder Dijon, nach Geschmack)
- 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian oder Schnittlauch)
- 1 EL frisch geriebener Parmesan (optional)

Zubereitung

1. Schweinefilet trocken tupfen und in 3–4 cm dicke Medaillons schneiden.
2. Medaillons leicht mit Öl einreiben, salzen und pfeffern.
3. Senf mit Kräutern und optional Parmesan verrühren. Mischung auf die Oberseite der Medaillons streichen.
4. Medaillons mit der bestrichenen Seite nach oben in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, bis das Fleisch zart und durchgegart ist.
5. Kurz 2–3 Min. ruhen lassen, dann servieren.

Clevere Alternativen

- Nur 1 TL Senf verwenden oder mit Frischkäse mischen.
- Mit körnigem Senf oder einer Prise Paprikapulver abrunden.

Nährwerte pro Portion (ca.): 460 kcal; Eiweiß: 42 g;
Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Herzhafte Frikadellen mit Senf-Note

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 500 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 1 Ei (Größe M)
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL getrockneter Majoran (klassisch deutsch)
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gemahlene Mandeln (für extra Saftigkeit)

Zubereitung

1. Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich vermengen. Optional Majoran, Petersilie oder Mandeln unterkneten.
2. Aus der Masse 6–8 Frikadellen formen und leicht flach drücken.
3. Frikadellen locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 14–16 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind.
4. Kurz ruhen lassen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Noch saftiger:** 1 EL Sahne oder Frischkäse unter die Masse mischen.
- **Würziger:** Mit körnigem Senf oder einem Spritzer Worcestersauce (zuckerarm) variieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 34 g; Fett: 42 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Hackfleisch-Spieße „Balkan-Style“

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch (alternativ gemischt)
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Paprikapulver rosenscharf (optional)
- ½ TL Kreuzkümmel (optional, typisch Balkan)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl (optional, für extra Saftigkeit)

Optional:

- 1 TL Ajvar (zuckerarm) für mehr Balkan-Aroma
- Frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, optional Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und optional Olivenöl gründlich verkneten.
2. Aus der Masse längliche Spieße formen (ohne Spieß oder auf Metall-/Holzspießen).
3. Spieße locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind.
4. Kurz ruhen lassen, optional mit Petersilie bestreuen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Extra saftig:** 1 EL Frischkäse oder Sahne unter die Masse mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 540 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Rinderstreifen „Zwiebel-Paprika-Mix“

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 400 g Rindfleisch (z. B. Hüfte oder Rumpsteak), in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 gelbe Paprika (optional)
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Spalten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- ½ TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Sojasauce (zuckerfrei) für mehr Umami

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen. Paprika und Zwiebel schneiden.
2. Rindfleisch mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Fleisch, Paprika und Zwiebel locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, nach der Hälfte einmal gut durchschütteln, bis das Fleisch zart und das Gemüse leicht gebräunt ist.
4. Optional mit etwas Sojasauce abschmecken und sofort genießen.

Clevere Alternativen

- Fleisch vorab 10 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Mit Knoblauch oder einer Prise Kümmel würzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 34 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Schweinenacken-Steaks „Holzfäller-Art“

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 16–18 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Schweinenacken-Steaks (je ca. 220–250 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ½ TL Knoblauchpulver
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- ½ TL Kümmel (klassisch & gut bekömmlich)
- 1 TL Senf zum Bestreichen (vor dem Garen)

Zubereitung

1. Steaks ca. 15 Min. vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen.
2. Steaks mit Olivenöl einreiben. Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer (optional Kümmel) gleichmäßig auf beiden Seiten verteilen.
3. Steaks locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 16–18 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis sie außen gut gebräunt und innen saftig sind.
4. Steaks 2–3 Min. ruhen lassen, dann servieren.

Clevere Alternativen

- In den letzten 2–3 Min. auf 200 °C erhöhen.
- Vor dem Garen dünn mit Senf bestreichen und dann würzen.
- Perfekt zu gebackenen Radieschen, Spitzkohl-„Reis“ oder warmem Rotkohl.

Nährwerte pro Portion (ca.): 620 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 52 g; Kohlenhydrate: 1 g; Netto-KH: 1 g



Rumpsteak mit Kräuterbutter (nach Wunsch gegart)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–12 Min.;
Portionen: 1; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 Rumpsteak (ca. 220–250 g, 2–3 cm dick)
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

Für die Kräuterbutter:

- 30 g Butter, weich
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- ½ TL Zitronensaft (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Steak ca. 20 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen. Airfryer optional 2–3 Min. auf 200 °C vorheizen.
- Steak von beiden Seiten mit Salz würzen.
- Steak in den Airfryer-Korb legen und bei 200 °C garen:
 - ◆ **Rare:** 6–7 Min.
 - ◆ **Medium Rare:** 8–9 Min.
 - ◆ **Medium:** 10–12 Min.
- Nach der Hälfte einmal wenden.
- Steak herausnehmen, locker abdecken und 3–5 Min. ruhen lassen (wichtig für Saftigkeit).
- Butter mit Petersilie, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren. Steak pfeffern, mit Kräuterbutter toppen und sofort genießen.

Clevere Alternativen

- **Extra Röstaromen:** Steak vor dem Garen hauchdünn mit Öl einreiben.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 40 g; Fett: 40 g; Kohlenhydrate: 0 g; Netto-KH: 0 g



Rinderhüft-Spieße mit Rosmarin

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 400 g Rinderhüfte
- 1 EL Olivenöl
- 1–2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- Metall- oder Holzspieße (Holzspieße vorher wässern)
- 1 TL grobes Meersalz zum Finish

Zubereitung

1. Rinderhüfte trocken tupfen und in gleich große Würfel (ca. 3 cm) schneiden.
2. Fleisch mit Olivenöl, Pfeffer und optional Knoblauch vermengen. Rosmarinnadeln fein hacken oder die Zweige zum Aromatisieren verwenden.
3. Fleischwürfel locker auf Spieße stecken. Rosmarin zwischen die Fleischstücke legen oder die Spieße damit aromatisieren.
4. Spieße in den Airfryer-Korb legen. Bei 200 °C 10–12 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis das Fleisch außen gebräunt und innen saftig ist.
5. Spieße kurz ruhen lassen, dann salzen und servieren.

Clevere Alternativen

- **Aroma-Variation:** Statt Rosmarin passen auch Thymian oder Salbei.

Nährwerte pro Portion (ca.): 460 kcal; Eiweiß: 40 g; Fett: 32 g; Kohlenhydrate: 0 g; Netto-KH: 0 g



Der ultimative Keto-Burger (Bun-less)

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g Rinderhackfleisch (mind. 20 % Fett für Saftigkeit)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 Scheibe Cheddar oder Gouda
- 1–2 Scheiben Gewürzgurke
- 2 Scheiben Tomate (optional)
- 2–3 Blätter Eisberg- oder Romanasalat

Optional (klassisch & keto-tauglich):

- 1 TL Senf
- 1 TL Mayonnaise (zuckerfrei)
- 1 TL Ketchup (zuckerreduziert / ohne Zucker)
- 1 Scheibe Bacon (vorgegart)

Zubereitung

1. Hackfleisch locker zu einem Patty formen (nicht zu stark pressen). Mit Salz und Pfeffer würzen.
 2. Patty in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 8–10 Min. garen (für medium), nach der Hälfte einmal wenden.
 3. Käsescheibe in den letzten 1–2 Min. auf das Patty legen, bis sie schmilzt.
 4. Salat als Basis auf den Teller legen, Patty daraufsetzen und mit Gurke, Tomate und optional Saucen toppen.
 5. Sofort genießen – ganz ohne Brötchen, aber mit vollem Burger-Gefühl.
- ♦ **Extra Geschmack:** Mit Röstzwiebeln (Airfryer, ohne Mehl) oder Spiegelei toppen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 620 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 50 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Currywurst-Pfanne mit hausgemachter Low-Carb-Sauce

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 4 Bratwürste (z. B. Thüringer oder grobe Bratwurst, ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Öl (optional, für extra Bräune)

Für die Low-Carb-Curry-Sauce:

- 150 g passierte Tomaten (ohne Zuckerzusatz)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Currypulver (mild oder scharf)
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Apfelessig
- ½ TL Erythrit (optional, je nach Geschmack)
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 Prise Cayennepfeffer
- Currypulver zum Bestreuen

Zubereitung

1. Bratwürste in mundgerechte Stücke schneiden. Im Airfryer bei 190 °C ca. 8–10 Min. bräunen, zwischendurch einmal schütteln.
2. Währenddessen passierte Tomaten, Mark, Curry, Paprika, Essig u. Gewürze (nach Belieben Erythrit) in einer hitzefesten Form verrühren.
3. Wurststücke zur Sauce geben u. gut vermengen.
4. Die Form bei 190 °C weitere 4–5 Min. garen, bis die Sauce heiß ist u. leicht eindickt.
5. Mit reichlich Currypulver bestreuen und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 560 kcal; Eiweiß: 24 g; Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Würzig-orientalische Rinder-Köfte

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Koriander, gemahlen (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl (optional, für extra Saftigkeit)

Optional:

- 1 Prise Zimt oder Chili für Tiefe
- Frische Petersilie oder Koriander zum Servieren

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver, optional Koriander, Salz, Pfeffer und optional Olivenöl gründlich verkneten.
2. Aus der Masse längliche Köfte formen.
3. Köfte locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind.
4. Kurz ruhen lassen, mit frischen Kräutern bestreuen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Noch saftiger:** 1 EL Frischkäse oder Joghurt (laktosearm) unter die Masse mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 540 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Schweinekoteletts mit Senfkruste

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Schweinekoteletts (je ca. 220–250 g)
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional)

Für die Senfkruste:

- 2 TL mittelscharfer Senf (oder Dijon)
- 1 TL grober Senf (optional, für Textur)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL frisch geriebener Parmesan (optional)

Optional:

- ½ TL getrockneter Thymian oder Majoran

Zubereitung

1. Koteletts ca. 15 Min. vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen. Optional dünn mit Öl einreiben.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen. Senf, Paprikapulver und optional Parmesan/Kräuter verrühren und gleichmäßig auf die Oberseite der Koteletts streichen.
3. Koteletts mit der bestrichenen Seite nach oben in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 14–16 Min. garen, bis sie durchgegart und die Kruste goldbraun ist.
4. Kurz 2–3 Min. ruhen lassen, dann servieren.

Clevere Alternativen

- **Kräftiger:** Mit Senfpulver oder einer Prise Knoblauchpulver ergänzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 40 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Mini-Hackbraten „Hausmacher Art“

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–20 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 500 g gemischtes Hackfleisch (Rind/Schwein)
- 1 Ei (Größe M)
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional (klassisch):

- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gemahlene Mandeln (für extra Saftigkeit)

Zubereitung

1. Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich vermengen. Optional Majoran, Petersilie oder Mandeln unterkneten.
2. Aus der Masse 2–4 kleine Hackbraten formen und leicht länglich drücken.
3. Mini-Hackbraten locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 18–20 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind.
4. Kurz 2–3 Min. ruhen lassen, dann servieren.

Clevere Alternativen

- **Noch saftiger:** 1 EL Sahne oder Frischkäse unter die Masse mischen.
- **Würziger:** Mit etwas Knoblauchpulver oder Kümmel verfeinern.

Nährwerte pro Portion (ca.): 560 kcal; Eiweiß: 36 g;
Fett: 44 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Leberkäse aus dem Airfryer mit Spiegelei-Option

Vorbereitung: 3 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 Scheiben Leberkäse (je ca. 120–150 g; ohne Zuckerzusatz, Zutatenliste prüfen)
- Pfeffer nach Geschmack
- Für die Spiegelei-Option:
- 2 Eier (Größe M)
- 1 TL Butter oder Öl

Optional:

- 1 TL mittelscharfer Senf zum Servieren
- Frischer Schnittlauch

Zubereitung

1. Leberkäsescheiben locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 14–16 Min. garen, bis sie außen goldbraun und leicht knusprig sind.
2. Kurz vor Ende der Garzeit eine kleine hitzefeste Form mit Butter einfetten, Eier hineinschlagen und für 4–5 Min. mit in den Airfryer geben, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Leberkäse pfeffern, optional mit Senf und Schnittlauch servieren. Spiegelei darauf oder daneben anrichten.

Clevere Alternativen

- **Extra Kruste:** In den letzten 2 Min. auf 200 °C erhöhen.
- Leberkäse lässt sich hervorragend aufknuspern – ideal für Reste.
- Passt perfekt zu warmem Rotkohl, gebackenen Radieschen oder Spitzkohl-„Reis“.

Nährwerte pro Portion (ca.): 620 kcal; Eiweiß: 30 g;
Fett: 52 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Kruste

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 Lachsfilets (je ca. 150–180 g, mit oder ohne Haut)
- 1 EL Olivenöl oder Butter, flüssig
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 EL frischer Dill, fein gehackt
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack

Optional:

- 1 TL Dijon-Senf (für eine fein-würzige Note)
- Zitronenscheiben zum Servieren

Zubereitung

1. Lachsfilets trocken tupfen. Airfryer optional 2–3 Min. auf 190 °C vorheizen.
2. Olivenöl/Butter mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Dill, Pfeffer und Salz verrühren. Optional Senf unterrühren.
3. Lachsfilets gleichmäßig mit der Zitronen-Dill-Mischung bestreichen.
4. Filets locker in den Airfryer-Korb legen. Bei 190 °C 10–12 Min. garen, bis der Lachs glasig-saftig ist und sich leicht zerteilen lässt.
5. Kurz ruhen lassen und mit Zitronenscheiben servieren.

Clevere Alternativen

- In den letzten 2 Min. auf 200 °C erhöhen.
- Dill durch Petersilie oder Schnittlauch ersetzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 34 g; Fett: 40 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Lachs-Frikadellen (Low-Carb)

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Lachsfilet (frisch oder aufgetaut)
- 1 Ei (Größe M)
- 30 g gemahlene Mandeln (oder feines Mandelmehl)
- 1 kleine Schalotte oder Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf (optional)
- 1 EL Dill oder Petersilie, fein gehackt
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für die Oberfläche)

Zubereitung

1. Lachs trocken tupfen und sehr fein hacken (oder grob zerkleinern).
2. Lachs mit Ei, Mandeln, Zwiebel, Zitronensaft, optional Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer gründlich vermengen.
3. Aus der Masse 6–8 Frikadellen formen und leicht flach drücken.
4. Frikadellen locker in den Airfryer-Korb legen, optional mit etwas Öl besprühen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, nach der Hälfte einmal wenden, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
5. Kurz ruhen lassen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Noch saftiger:** 1 EL Frischkäse oder Crème fraîche unter die Masse mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 34 g; Fett: 40 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Kabeljau „Fish & Chips“ (Low-Carb-Panade)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Kabeljaufilet (alternativ: Seelachs)
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl (optional, für extra Knusper)

Zubereitung

1. Fischfilets trocken tupfen und in portionsgerechte Stücke schneiden.
2. Ei in einer Schüssel verquirlen. In einer zweiten Schüssel Mandeln, Parmesan, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen.
3. Fischstücke zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden und die Panade leicht andrücken.
4. Fisch locker in den Airfryer-Korb legen, optional mit etwas Olivenöl besprühen. Bei 190 °C 12–14 Min. garen, bis die Panade goldbraun und der Fisch saftig ist.
5. Kurz ruhen lassen und direkt genießen.

Clevere Alternativen

- **Extra Crunch:** In den letzten 2–3 Min. die Temperatur auf 200 °C erhöhen.
- **Beilage-Idee:** Klassisch zu Kohlrabi-Pommes, gebackenen Radieschen oder grünem Salat.

Nährwerte pro Portion (ca.): 480 kcal; Eiweiß: 36 g;
Fett: 34 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Garnelen „Knoblauch-Chili“ mit Limette

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 400 g rohe Garnelen (geschält und entdarmt, frisch oder TK aufgetaut)
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- Abrieb von ½ Bio-Limette
- 1 EL Limettensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 TL gehackte Petersilie oder Koriander
- Limettenspalten zum Servieren

Zubereitung

1. Garnelen trocken tupfen.
2. Garnelen mit Öl/Butter, Knoblauch, Chili, Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und Pfeffer gut vermengen.
3. Garnelen locker in den Airfryer-Korb geben. Bei 190 °C 6–8 Min. garen, einmal durchschütteln, bis sie rosa und saftig sind.
4. Nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen und sofort genießen.

Clevere Alternativen

- Chili reduzieren oder ganz weglassen.
- **Extra Aroma:** Am Ende ein kleines Stück kalte Butter unterheben.
- Perfekt zu Zucchini-Nudeln, Brokkoli oder einem frischen Gurkensalat.

Nährwerte pro Portion (ca.): 320 kcal; Eiweiß: 36 g;
Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Fisch in Tomaten-Oliven-Sauce (Kabeljau oder Seelachs)

Vorbereitung: 8 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Kabeljau- oder Seelachsfilet (frisch oder aufgetaut)
- 200 g stückige Tomaten (Dose, ohne Zuckerzusatz)
- 60 g schwarze Oliven, entsteint und halbiert
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 Prise Chiliflocken
- 1 EL Kapern, abgespült
- Frische Petersilie oder Basilikum zum Servieren

Zubereitung

1. Fischfilets trocken tupfen und in portionsgerechte Stücke schneiden.
2. In einer kleinen hitzefesten Form Tomaten, Oliven, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl & Oregano vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Fischstücke in die Sauce legen und leicht andrücken, sodass sie teilweise bedeckt sind.
4. Form in den Airfryer stellen und bei 190 °C 14–16 Min. garen, bis der Fisch zart ist und sich leicht zerteilen lässt.
5. Nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen und heiß genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 380 kcal; Eiweiß: 36 g;
Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Seelachs-Auflauf mit Spinat & Käse

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 18–20 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Seelachsfilet (frisch oder TK, aufgetaut)
- 200 g Blattspinat (frisch oder TK, ausgedrückt)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml Sahne
- 50 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 120 g geriebener Käse (Gouda oder Mozzarella)
- 1 TL Butter oder Olivenöl für die Form
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 Prise Muskat
- 1 TL Senf für eine herzhaftere Note
- Zitronenabrieb zum Finish

Zubereitung

1. Seelachs trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Eine kleine hitzefeste Form einfetten.
2. Spinat, Zwiebel und Knoblauch in der Form verteilen. Sahne, Brühe und Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat) zugeben. Fischstücke in die Sauce betten.
3. Optional etwas Senf unterrühren und den Käse gleichmäßig darüberstreuen.
4. Im Airfryer bei 190 °C ca. 18–20 Min. backen, bis der Fisch gar und die Käsekruste goldbraun ist.
5. Kurz ruhen lassen, mit Zitronenabrieb verfeinern und heiß genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 38 g;
Fett: 40 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Schollenfilet „Finkenwerder Art“ (Keto-Edition)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 Schollenfilets (ca. 350–400 g)
- 80 g Frühstücksspeck oder Bacon, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 30 g Butter
- 1 EL Zitronensaft
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 EL gehackte Petersilie
- Zitronenscheiben zum Servieren

Zubereitung

1. Schollenfilets trocken tupfen und leicht salzen. Eine kleine hitzefeste Form oder den Airfryer-Korb mit Backpapier auslegen.
2. Speckwürfel und Zwiebeln in der Form verteilen, Butter in kleinen Flöckchen darübergeben.
3. Schollenfilets darauflegen, mit Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Bei 190 °C 12–15 Minuten im Airfryer garen, bis der Fisch zart ist und der Speck goldbraun knuspert.
5. Optional mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Clever Alternativen

- **Noch deftiger:** Einen Teil des Specks durch Katenschinken ersetzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 460 kcal; Eiweiß: 34 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Miesmuscheln in Knoblauch-Kräuter-Butter (aus der Form)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 kg frische Miesmuscheln
- 50 g Butter
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 Prise Chiliflocken
- Zitronenspalten zum Servieren

Zubereitung

1. Miesmuscheln unter kaltem Wasser gründlich reinigen, Härte entfernen. Geöffnete Muscheln aussortieren; Muscheln, die sich beim Klopfen nicht schließen, nicht verwenden.
2. Butter in einer kleinen hitzefesten Form im Airfryer bei 180 °C ca. 2–3 Minuten schmelzen. Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Muscheln in die Form geben, kurz durchmischen und bei 190 °C 8–10 Minuten garen, bis sie sich vollständig geöffnet haben.
4. Optional mit Chiliflocken bestreuen und sofort heiß servieren.

Clever Alternativen

- **Extra saftig:** 2–3 EL trockenen Weißwein (optional, nicht strikt keto) zur Butter geben.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 38 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 3 g



Dorade Royale mit Knoblauch & Rosmarin

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 1 große Dorade Royale (ca. 500–600 g), küchenfertig
- 2 Knoblauchzehen, leicht angedrückt
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1 Zweig Thymian
- Zitronenspalten zum Servieren

Zubereitung

1. Dorade kalt abspülen, sorgfältig trocken tupfen. Innen und außen leicht salzen und pfeffern.
2. Knoblauch, Rosmarin und 2–3 Zitronenscheiben in die Bauchhöhle legen.
3. Fisch außen gleichmäßig mit Olivenöl einreiben.
4. Dorade in den Airfryer-Korb oder auf ein passendes Gitter legen. Bei 190 °C 12–15 Minuten garen, bis das Fleisch glasig-weiß und saftig ist. Bei Bedarf zur Halbzeit vorsichtig wenden.
5. Kurz ruhen lassen und mit frischer Zitrone servieren.

Clevere Alternativen

- **Mediterran intensiv:** Einige Oliven oder Kapern mit in den Korb geben.
- **Knusprigere Haut:** Fisch vor dem Garen sehr gut trocknen und optional 1–2 Minuten länger garen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 430 kcal; Eiweiß: 38 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Forelle „Müllerin Art“ (Low-Carb)

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 2 küchenfertige Forellen (je ca. 300–350 g)
- 40 g Butter, in Flöckchen
- 1 Bio-Zitrone (Scheiben + Saft)
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- 1–2 EL Mandelmehl oder gemahlene Mandeln (für eine leichte, keto-taugliche „Müllerin“-Note)
- Kapern zum Servieren

Zubereitung

1. Forellen kalt abspülen, sehr gründlich trocken tupfen. Innen und außen salzen und pfeffern.
2. Je 1–2 Zitronenscheiben in die Bauchhöhle legen, Butterflöckchen darauf verteilen.
3. Forellen in den Airfryer-Korb oder auf ein passendes Gitter legen. Bei 190 °C 10–14 Minuten garen, bis das Fleisch weiß und saftig ist. Bei Bedarf zur Halbzeit vorsichtig wenden.
4. Kurz ruhen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und Petersilie bestreuen.

Clevere Alternativen

- **Extra-Aroma:** Butter am Ende kurz schmelzen lassen und mit Kapern mischen.
- **Beilage:** Passt ideal zu grünem Spargel, Brokkoli oder einem frischen Gurkensalat.

Nährwerte pro Portion (ca.): 520 kcal; Eiweiß: 36 g; Fett: 41 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Gebackener Hirtenkäse „Mediterran“

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g Hirtenkäse (Feta), am Stück
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL schwarze oder grüne Oliven, entsteint und halbiert
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian oder Rosmarin
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- Chiliflocken nach Geschmack
- Einige Kirschtomaten, halbiert
- Frische Kräuter (z. B. Basilikum oder Petersilie)

Zubereitung

1. Hirtenkäse in eine kleine hitzebeständige Form legen. Oliven, Knoblauch und ggf. Kirschtomaten darum verteilen.
2. Olivenöl über den Käse träufeln, mit Oregano, Thymian/Rosmarin und Pfeffer würzen.
3. Form in den Airfryer stellen und bei 190 °C 10–12 Minuten backen, bis der Käse weich ist und leicht gebräunt.
4. Kurz abkühlen lassen, nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen und direkt aus der Form genießen.

Clevere Alternativen

- **Sättigender:** Mit gebackenen Zucchini- oder Paprikastreifen kombinieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 390 kcal; Eiweiß: 16 g; Fett: 33 g; Kohlenhydrate: 3 g; Netto-KH: 2 g



Ziegenkäse-Taler mit Kräuterkruste

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Mittel

Zutaten

- 200 g Ziegenkäse (Rolle), in 2–3 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin; frisch oder getrocknet)
- 1 EL fein geriebener Parmesan (optional)
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- Chiliflocken nach Geschmack
- Etwas Zitronenabrieb für Frische

Zubereitung

1. Ziegenkäse-Scheiben vorsichtig trocken tupfen. Olivenöl mit Kräutern (und ggf. Parmesan) vermengen.
2. Käsetaler von beiden Seiten leicht mit der Kräutermischung bestreichen und pfeffern.
3. Taler locker in den Airfryer-Korb legen (nicht überlappen) und bei 190 °C 8–10 Minuten garen, bis sie außen goldbraun sind.
4. Kurz ruhen lassen, damit der Käse innen cremig bleibt, dann sofort genießen.

Clevere Alternativen

- Auf Rucola oder Feldsalat mit Nüssen servieren.
- **Mehr Crunch:** Einen Teil der Kräuter durch gemahlene Mandeln ersetzen.
- **Mediterran:** Mit getrockneten Tomaten oder Oliven kombinieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 14 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 2 g; Netto-KH: 1 g



Paprika-Ringe mit Ei-Füllung & Käse

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 1 große rote oder gelbe Paprika
- 3 Eier (Größe M)
- 60 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Mozzarella)
- 1 TL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Paprikapulver edelsüß

Optional:

- Frische Kräuter (Schnittlauch oder Petersilie)
- Chiliflocken für etwas Schärfe

Zubereitung

1. Paprika waschen, entkernen und in ca. 2–3 cm dicke Ringe schneiden. Ringe leicht mit Olivenöl bepinseln.
2. Paprika-Ringe in den Airfryer-Korb oder eine kleine Form legen. In jeden Ring vorsichtig ein Ei aufschlagen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, anschließend mit Käse bestreuen.
4. Bei 190 °C 8–10 Minuten garen, bis das Ei gestockt und der Käse goldbraun ist.
5. Kurz abkühlen lassen, nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen und direkt genießen.

Clevere Alternativen

- **Sättigender:** Vor dem Ei etwas gewürfelten Schinken oder Speck in die Ringe geben.

Nährwerte pro Portion (ca.): 310 kcal; Eiweiß: 20 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 4 g



Gefüllte Zwiebeln mit Kräuter-Quark & Käse

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 große Zwiebeln (gelb oder rot)
- 150 g Kräuterquark (natur, 20–40 % Fett i. Tr.)
- 60 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Paprikapulver edelsüß

Optional:

- Frische Kräuter (Schnittlauch oder Petersilie)
- Chiliflocken für eine leichte Schärfe

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, oben und unten leicht begradigen und halbieren. Die äußeren Schichten vorsichtig lösen, sodass kleine „Zwiebel-Schälchen“ entstehen.
2. Kräuterquark mit der Hälfte des Käses, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.
3. Zwiebelhälften in eine kleine hitzebeständige Form setzen, mit der Quarkmischung füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
4. Zwiebeln leicht mit Olivenöl beträufeln und bei 190 °C 14–16 Minuten im Airfryer backen, bis sie weich sind und der Käse goldbraun ist.
5. Kurz ruhen lassen, nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen und heiß genießen.

Clevere Alternativen

- **Noch herzhafter:** Etwas gewürfelten Schinken oder Speck unter den Quark mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 340 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 24 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 7 g



Tofu „Katsu“-Style in Sesam-Mandel-Kruste

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 300 g Naturtofu (fest)
- 1 EL Sojasauce (zuckerfrei) oder Tamari
- 1 TL Reisessig oder Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl oder Sesamöl (neutral möglich)

Für die Kruste:

- 3 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL Sesam (hell oder gemischt)
- 1 EL fein geriebener Parmesan (optional)
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- Chiliflocken nach Geschmack
- Frühlingszwiebeln zum Bestreuen

Zubereitung

1. Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und gut trocken tupfen. Kurz in einer Mischung aus Sojasauce und Essig/Zitronensaft wenden.
2. Mandeln, Sesam, Paprika, Pfeffer (und optional Parmesan) mischen. Tofu leicht einölen, in der Panade wenden und diese fest andrücken.
3. Im Airfryer bei 190 °C ca. 12–14 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden, bis die Kruste goldbraun ist.
4. Kurz ruhen lassen. Nach Belieben mit Chiliflocken und Frühlingszwiebeln garnieren.

Nussfrei: Mandeln durch fein gemahlene Sonnenblumenkerne ersetzen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 26 g; Fett: 30 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Tempeh-Würfel „Paprika-Smoke“ mit Limette

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Tempeh
- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Paprika geräuchert)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz & Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ Bio-Limette (Saft + etwas Abrieb)

Optional:

- Chiliflocken für Schärfe
- Frische Petersilie oder Koriander zum Servieren

Zubereitung

1. Tempeh in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver (beide Sorten), Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gründlich vermengen.
2. Tempeh-Würfel locker in den Airfryer-Korb geben (nicht überladen) und bei 190 °C 12–14 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den Korb kurz schütteln, damit die Würfel gleichmäßig bräunen.
3. Tempeh aus dem Airfryer nehmen, sofort mit Limettensaft beträufeln und optional etwas Limettenabrieb darübergeben.
4. Nach Wunsch mit Kräutern oder Chiliflocken bestreuen und warm genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 360 kcal; Eiweiß: 22 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 8 g; Netto-KH: 4 g



Portobello-Pilze „Pizza-Style“

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 große Portobello-Pilze
- 2 EL passierte Tomaten (ohne Zuckerzusatz)
- 80 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Gouda)
- 1 TL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Oregano (getrocknet)

Optional (Topping-Ideen):

- Salami- oder Schinkenwürfel
- Champignonscheiben
- Oliven oder Peperoni
- Frische Basilikumblätter nach dem Garen

Zubereitung

1. Portobello-Pilze vorsichtig putzen, Stiele entfernen und die Pilze leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Pilze mit der Lamellenseite nach oben in den Airfryer-Korb oder eine kleine Form legen. Passierte Tomaten darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
3. Geriebenen Käse gleichmäßig darüberstreuen und nach Wunsch mit weiteren Toppings belegen.
4. Bei 190 °C 10–12 Minuten im Airfryer backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
5. Kurz ruhen lassen und optional mit frischem Basilikum garnieren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 290 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 4 g



Keto-Zoodles „Alfredo“ mit Parmesan

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini
- 120 ml Sahne (oder Kochsahne, ungesüßt)
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 1 TL Butter oder Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz & Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Muskatnuss (optional)

Optional:

- Etwas Zitronenabrieb für Frische
- Frische Petersilie zum Servieren
- Gebratene Pilze oder Hähnchenstreifen als Protein-Upgrade

Zubereitung

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Zoodles schneiden. Leicht salzen und kurz beiseitestellen, dann überschüssige Flüssigkeit vorsichtig ausdrücken.
2. Sahne, Parmesan, Knoblauch, Butter/Olivenöl, Pfeffer und optional Muskatnuss in einer kleinen hitzebeständigen Form verrühren.
3. Form in den Airfryer stellen und bei 190 °C 5–6 Minuten erhitzen, bis die Sauce cremig ist.
4. Zucchini-Nudeln unterheben und weitere 3–4 Minuten garen, bis sie bissfest sind und die Sauce gut anhaftet.
5. Abschmecken, optional mit Zitronenabrieb und Kräutern verfeinern und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 420 kcal; Eiweiß: 18 g; Fett: 36 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Käse-Taco-Schalen aus dem Airfryer mit Gemüse-Füllung

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 6–8 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für die Käse-Schalen:

- 120 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Cheddar)

Für die Füllung:

- ½ Salatgurke, gewürfelt
- 1 kleine Tomate, entkernt und gewürfelt
- ½ rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Optional:

- Avocado-Würfel
- Mais (kleine Menge, optional)
- Frische Kräuter (Koriander oder Petersilie)

Zubereitung

1. Geriebenen Käse in 2 gleich große Kreise (ca. 10–12 cm Ø) auf Airfryer-geeignetes Backpapier streuen.
2. Bei 190 °C 6–8 Minuten im Airfryer backen, bis der Käse vollständig geschmolzen und goldbraun ist.
3. Käsefladen vorsichtig herausnehmen und noch heiß über einen Holzlöffelstiel oder eine kleine Schüssel legen, sodass Taco-Schalen entstehen. Kurz auskühlen lassen, bis sie fest sind.
4. Gemüse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.
5. Käse-Schalen mit der Gemüsefüllung füllen und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 410 kcal; Eiweiß: 22 g; Fett: 34 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 3 g



Vegetarische Wirsing-Rouladen mit Käse-Nuss-Füllung

Vorbereitung: 10 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für die Rouladen:

- 4 große Wirsingblätter (frisch)
- 1 TL Olivenöl zum Bestreichen

Für die Füllung:

- 150 g Magerquark oder Frischkäse
- 100 g geriebener Bergkäse oder Emmentaler
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Muskatnuss (frisch gerieben)

Zubereitung

1. Wirsingblätter 2 Min. blanchieren, kalt abschrecken und den dicken Strunk flach schneiden.
2. Quark, Käse, Walnüsse und Senf mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
3. Je 2 EL Füllung auf ein Blatt geben. Seiten einschlagen, fest aufrollen und ggf. mit Zahnstochern fixieren.
4. Mit der Naht nach unten in den Korb legen, dünn mit Öl bestreichen. Bei 180 °C ca. 12–15 Min. garen, bis die Ränder knusprig sind.
5. Heiß anrichten. Ideal dazu: ein Klecks Kräuterquark.

Clevere Alternativen

- **Extra-Crunch:** Die Rouladen vor dem Garen mit etwas zusätzlichem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 380 kcal; Eiweiß: 26 g; Fett: 28 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 4 g



Schoko-Lava-Kuchen (Keto-Style)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 7–9 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 80 g Zartbitterschokolade (85–95 %, zuckerfrei)
- 40 g Butter
- 2 Eier (Größe M)
- 1–2 EL Erythrit (nach Geschmack)
- 1 EL Backkakao (ungesüßt)
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Prise Salz

Optional:

- ½ TL Vanilleextrakt
- Beeren (kleine Menge) oder etwas Puder-Erythrit zum Servieren

Zubereitung

1. Schokolade grob hacken und zusammen mit der Butter vorsichtig schmelzen (z. B. im Wasserbad oder kurz in der Mikrowelle). Glatt rühren und etwas abkühlen lassen.
2. Eier mit Erythrit schaumig schlagen. Geschmolzene Schoko-Butter-Mischung unterrühren. Kakao, Mandelmehl, Salz und optional Vanille unterheben.
3. Teig auf zwei kleine, gefettete hitzebeständige Förmchen verteilen.
4. Förmchen in den Airfryer stellen und bei 190 °C 7–9 Minuten backen. Die Ränder sollen fest sein, das Innere noch weich.
5. Kurz ruhen lassen, vorsichtig stürzen oder direkt aus der Form genießen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 320 kcal; Eiweiß: 8 g;
Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 7 g; Netto-KH: 3 g



Zitronen-Mandel-Muffins (zuckerfrei)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 10–12 Min.;
Portionen: 4 Muffins; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 80 g Mandelmehl (fein)
- 40 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Butter, geschmolzen (oder Kokosöl)
- 2–3 EL Erythrit (fein gemahlen), nach Geschmack
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb + 1 EL Saft)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Optional:

- ½ TL Vanilleextrakt
- Einige Mandelblättchen zum Bestreuen

Zubereitung

1. Eier mit Erythrit kurz cremig verrühren. Butter, Zitronenabrieb und Zitronensaft unterrühren.
2. Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz mischen und unter den Teig heben.
3. Teig auf 4 kleine, gefettete oder silikonbeschichtete Muffinförmchen verteilen. Optional mit Mandelblättchen bestreuen.
4. Förmchen in den Airfryer stellen und bei 180 °C 10–12 Minuten backen, bis die Muffins goldgelb sind und bei der Stäbchenprobe nichts mehr klebt.
5. Kurz ruhen lassen, dann aus den Förmchen nehmen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 240 kcal; Eiweiß: 7 g;
Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 3 g



Mandel-Brownies (zuckerfrei) mit Nuss-Topping

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–14 Min.;
Portionen: 6 Stücke; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

Für den Brownie-Teig:

- 100 g Mandelmehl (fein)
- 30 g Backkakao (ungesüßt)
- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Butter, geschmolzen
- 3–4 EL Erythrit (nach Geschmack)
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Für das Nuss-Topping:

- 30 g gehackte Nüsse (Walnüsse / Haselnüsse)

Optional:

- ½ TL Vanilleextrakt
- 20 g Zartbitterschokolade (85–95 %, zuckerfrei), grob gehackt

Zubereitung

1. Eier mit Erythrit schaumig schlagen. Butter u Vanille unterrühren. Mandelmehl, Kakao, Backpulver u Salz mischen u kurz unterheben.
2. Eine hitzefeste Form (16–18 cm) einfetten. Teig hineinfüllen, glatt streichen u mit Nüssen (optional Schokolade) bestreuen.
3. Im Airfryer bei 180 °C ca. 12–14 Min. garen. Der Kern sollte noch leicht feucht sein.
4. In der Form kurz ruhen lassen, dann in Quadrate schneiden u genießen.

Extra saftig: 1 EL Frischkäse oder Sahne unter den Teig mischen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 210 kcal; Eiweiß: 6 g; Fett: 18 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 2 g



Quark-Auflauf mit Vanille & Zitrone (keto-tauglich)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;
Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 250 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- 1 Ei (Größe M)
- 2–3 EL Erythrit (fein gemahlen), nach Geschmack
- 1 TL Zitronensaft
- Etwas Zitronenabrieb (optional)
- ½ TL Vanilleextrakt oder Vanillepulver
- 1 Prise Salz

Optional:

- 1 EL Sahne oder Frischkäse
- Einige Beeren (kleine Menge) zum Servieren

Zubereitung

1. Quark, Ei, Erythrit, Zitronensaft, optional Zitronenabrieb, Vanille und Salz in einer Schüssel glatt verrühren.
2. Eine kleine hitzebeständige Form (oder zwei Förmchen) leicht einfetten und die Quarkmasse einfüllen.
3. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C 14–16 Minuten backen, bis der Auflauf gestockt ist und die Oberfläche leicht goldgelb wird.
4. Kurz im ausgeschalteten Gerät ruhen lassen, dann herausnehmen. Der Auflauf festigt sich beim Abkühlen.
5. Lauwarm oder gut gekühlt genießen.

Schokoladig: 1 TL Backkakao unter die Masse rühren.

Nährwerte pro Portion (ca.): 230 kcal; Eiweiß: 15 g; Fett: 16 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 3 g



Beeren-Clafoutis (Low-Carb)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 14–16 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 150 g Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren oder gemischt; frisch oder TK, aufgetaut)
- 2 Eier (Größe M)
- 120 ml Sahne oder Vollmilch (ungesüßt)
- 2–3 EL Erythrit (fein gemahlen), nach Geschmack
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Prise Salz
- Butter für die Form

Optional:

- Etwas Zitronenabrieb
- Mandelblättchen zum Bestreuen

Zubereitung

1. Eine kleine hitzebeständige Form (ca. 18–20 cm) gut einfetten. Beeren gleichmäßig darin verteilen.
2. Eier, Sahne/Milch, Erythrit, Vanille, Mandelmehl und Salz glatt verrühren. Optional Zitronenabrieb unterheben.
3. Eiermasse über die Beeren gießen. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C 14–16 Minuten backen, bis der Clafoutis gestockt ist und die Oberfläche leicht goldgelb wird.
4. Kurz abkühlen lassen – der Clafoutis wird beim Abkühlen fester.
5. Lauwarm oder gut gekühlt genießen, optional mit Mandelblättchen bestreuen.

Nährwerte pro Portion (ca.): 260 kcal; Eiweiß: 9 g; Fett: 21 g; Kohlenhydrate: 6 g; Netto-KH: 4 g



Zimt-Kürbis-Spalten mit Nuss-Crunch

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 12–15 Min.;

Portionen: 2; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale), in Spalten geschnitten
- 1 EL Olivenöl oder Butter, geschmolzen
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack (optional)

Für den Nuss-Crunch:

- 30 g gehackte Nüsse (Walnüsse oder Mandeln)
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL Erythrit (fein gemahlen), optional
- ½ TL Vanillepulver oder Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Kürbis-Spalten in einer Schüssel mit Öl/Butter, Zimt, Salz und optional Pfeffer mischen.
2. Kürbis locker in den Airfryer-Korb geben (nicht überladen) und bei 190 °C 10 Minuten vorgaren.
3. Nüsse, gemahlene Mandeln, optional Erythrit und Vanille mischen, über den Kürbis streuen.
4. Weitere 2–5 Minuten im Airfryer rösten, bis der Kürbis weich ist und der Nuss-Crunch goldbraun wird.
5. Kurz abkühlen lassen und warm genießen.

Clevere Alternativen

- **Für einen echten Restaurant-Effekt:** Servieren Sie die Spalten mit einem Klecks kaltem Mascarpone oder frisch aufgeschlagener, zuckerfreier Sahne.

Nährwerte pro Portion (ca.): 280 kcal; Eiweiß: 6 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 9 g; Netto-KH: 5 g



Gebrannte Mandeln (Keto)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 4 kleine Portionen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 200 g Mandeln (ungeschält oder blanchiert)
- 2 EL Erythrit (fein gemahlen)
- 1 EL Wasser
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- ½ TL Vanilleextrakt (optional)

Zubereitung

1. Mandeln mit Erythrit, Wasser, Zimt, Salz und optional Vanille in einer Schüssel gut vermengen, bis alle Mandeln leicht überzogen sind.
2. Mandeln locker in den Airfryer-Korb geben (am besten auf Backpapier) und bei 180 °C 8–10 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit den Korb gut schütteln, damit die Mandeln gleichmäßig karamellisieren.
3. Mandeln auf Backpapier ausbreiten und vollständig auskühlen lassen – dabei werden sie knusprig.
4. Pur genießen oder luftdicht verpackt aufbewahren.

Schoko-Zimt: Nach dem Abkühlen mit etwas Backkakao bestäuben.

Würzig: Eine Prise Kardamom oder Lebkuchengewürz ergänzen.

Andere Nüsse: Auch mit Haselnüssen oder Pekannüssen möglich.

Nährwerte pro Portion (ca.): 220 kcal; Eiweiß: 7 g; Fett: 19 g; Kohlenhydrate: 4 g; Netto-KH: 2 g



Nuss-Cluster mit Zimt & Kakao (Keto)

Vorbereitung: 5 Min.; **Airfryer-Zeit:** 8–10 Min.;
Portionen: 4 kleine Portionen; **Budget-Level:** Gering

Zutaten

- 120 g gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse), grob gehackt
- 20 g Mandelmehl
- 2 EL Erythrit (fein gemahlen)
- 1 EL Backkakao (ungesüßt)
- ½ TL Zimt
- 1 Eiweiß
- 1 Prise Salz

Optional:

- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 EL Kokoschips (zuckerfrei)

Zubereitung

1. Nüsse, Mandelmehl, Erythrit, Kakao, Zimt und Salz in einer Schüssel vermengen. Eiweiß (und optional Vanille) unterrühren, bis eine leicht klebrige Masse entsteht.
2. Mit zwei Löffeln kleine Häufchen auf Airfryer-geeignetes Backpapier setzen.
3. Bei 180 °C 8–10 Minuten im Airfryer backen, bis die Cluster fest und leicht gebräunt sind.
4. Cluster vorsichtig vom Papier lösen und vollständig auskühlen lassen – dabei werden sie knusprig.
5. Direkt genießen oder luftdicht aufbewahren.

Clevere Alternativen

- **Schoko-Intensiv:** Nach dem Abkühlen mit etwas Backkakao bestäuben.

Nährwerte pro Portion (ca.): 240 kcal; Eiweiß: 7 g; Fett: 20 g; Kohlenhydrate: 5 g; Netto-KH: 2 g

Über die Autorin

Die Zeitspar-Küche von Leonora Key

Leonora Key steht für eine Küche, in der gutes Essen weder kompliziert noch perfektionistisch sein muss. Essen darf sich nach Ihrem Alltag richten – nach Ihrem Rhythmus, Ihrem Hunger und Ihrer Energie. Es soll Sie stärken und begleiten, nicht zusätzlich erschöpfen.

Kochen war für mich schon immer mehr als eine Aufgabe. Es war Trost, Orientierung und ein Gefühl von Zuhause. Viele der prägendsten Erfahrungen habe ich nicht in einer Kochschule gesammelt, sondern in einer ruhigen Küche – erfüllt vom Duft frischer Kräuter und der selbstverständlichen Präsenz meiner Mutter. Sie hat mir gezeigt, dass Fürsorge oft mit etwas beginnt, das nährt und gut tut.

Aus dieser Haltung ist auch mein Konzept entstanden: Die Zeitspar-Küche. Eine Reihe alltagstauglicher Kochbücher für Menschen, die gut essen möchten, ohne viel Zeit, Geld oder Aufwand investieren zu müssen. Schnell, unkompliziert, sättigend und wohltuend – für echte Tage im echten Leben.

Dieses Buch – Airfryer Kochbuch XXL: Einfache Low-Carb- & Keto-Rezepte für wenig Geld – vereint zwei Dinge, die mir besonders am Herzen liegen:

- ♦ **die unglaubliche Effizienz des Airfryers,**
- ♦ **und Rezepte, die selbst bei knapper Zeit und begrenztem Budget leicht umzusetzen sind.**

Sie finden hier keine komplizierten Techniken oder teuren Spezialprodukte, sondern eine Küche, die mitdenkt und entlastet.

Wenn dieses Buch Ihnen im Alltag ein wenig Ruhe geschenkt hat, Struktur in eine volle Woche gebracht oder einfach den Genuss einer warmen, günstigen Mahlzeit ermöglicht hat, dann hat es seinen Zweck erfüllt. Genau dafür schreibe ich.

Möchten Sie weitere Bücher von mir entdecken – zu unterschiedlichen Ernährungsstilen, Küchengeräten oder einfach für mehr Leichtigkeit im Alltag – finden Sie eine Übersicht aller Titel auf der entsprechenden Autorensseite:

<https://www.amazon.com/author/key.leonora-book>



Vielen Dank, dass Sie mich in Ihre Küche und ein Stück weit in Ihren Alltag hineingelassen haben. Es gibt noch viel zu entdecken – in Ihrem eigenen Tempo und auf Ihre ganz persönliche Art.

Mit herzlichen Grüßen

Leonora Key

„Für alles, was ich über Liebe, Ernährung und Fürsorge gelernt habe – danke, Mama.“

Ein Wort des Dankes

Hallo und herzlichen Dank!

Vielen Dank, dass Sie dieses Buch in Ihre Küche und Ihren Alltag eingeladen haben. Das Leben kann turbulent sein – voller Termine, Verpflichtungen und manchmal auch dem ganz realen Stress, mit einem knappen Budget gut durch den Monat zu kommen. Wir wissen: Gerade wenn es hektisch wird, bleibt gesunde Ernährung oft als Erstes auf der Strecke.

Meine Mission mit diesem Buch ist es, Ihnen zu zeigen, dass „schnell und günstig“ nicht automatisch „Fertiggericht“ bedeuten muss. Dieses Buch wurde nicht geschrieben, um Perfektion von Ihnen zu verlangen. Es soll entlasten und Ihnen beweisen, dass Genuss und Gesundheit auch ohne großen Aufwand möglich sind.

Wenn auch nur ein einziges Rezept dazu beigetragen hat, dass Sie sich in Ihrer Küche sicherer, entspannter oder einfach ein kleines Stück „knuspriger“ fühlen, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Jedes Gericht, das Sie in Ihrem Airfryer zubereiten, ist mehr als nur eine Mahlzeit in unter 30 Minuten. Es ist ein kleiner Moment der Selbstfürsorge – ein Zeichen dafür, dass guter Geschmack weder kompliziert noch teuer sein muss. Ihr Airfryer ist dabei ein verlässlicher Verbündeter: Er spart Zeit, Energie und den großen Abwasch.

Lassen Sie dieses Buch gern in Ihrer Nähe:

- ♦ **In der Küche** – für spontane Inspiration nach einem langen Tag.
- ♦ **Beim Einkaufen** – für die entspannte Planung mit wenigen, guten Zutaten.
- ♦ **An Ihrer Seite** – wenn der Hunger groß, aber die Zeit knapp ist.

Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen, für sich (und Ihre Liebsten) zu kochen. Ich wünsche Ihnen nicht nur viel Freude beim Ausprobieren und Genießen, sondern auch die Gelassenheit, die man im oft stressigen Alltag so dringend braucht.

Gönnen Sie sich ruhig etwas Knuspriges, wenn der Hunger ruft.

Herzlichst

Leonora Key

Fazit

Mehr Zeit für dich und deine Ziele

Wenn Sie an diesem Punkt angekommen sind, möchte ich Ihnen von Herzen danken. Sie haben sich durch ein Kochbuch gearbeitet, das nicht nur schnelle Rezepte versammelt, sondern Ihnen eine wichtige Einladung ausspricht: **Machen Sie sich Ihr Leben leichter – ohne Abstriche beim Genuss und ohne Ihr Budget zu sprengen.**

In den Kapiteln dieses Buches haben Sie erlebt, wie unkompliziert eine gesunde Ernährung im oft hektischen Alltag sein kann. Wie wenige Zutaten genügen. Wie der Airfryer Ihnen wertvolle Zeit schenkt, wenn der Tag mal wieder zu viel verlangt hat und der Hunger groß ist.

Und vielleicht haben Sie dabei etwas entdeckt, das über Rezepte hinausgeht:

- ◆ dass kleine Routinen im täglichen Chaos großen Frieden bringen können,
- ◆ dass Ihre Pausen echte Erholung sein dürfen,
- ◆ dass gutes Essen nicht teuer oder perfekt sein muss – sondern einfach nur nährend.

Dieses Buch wollte Ihnen keine neue Aufgabe aufbürden. Es wollte Ihnen etwas zurückgeben, was zwischen Terminen und Verpflichtungen oft verloren geht: **ein Gefühl von Handlungsspielraum, Leichtigkeit und Selbstfürsorge.**

Wenn auch nur ein einziges Rezept Ihren Alltag vereinfacht oder ein Lächeln auf den Teller gezaubert hat, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Glauben Sie mir:

- ◆ Sie müssen das Rad nicht jeden Tag neu erfinden.
- ◆ Sie müssen nicht Ihr ganzes Leben gleichzeitig umkrempeln.
- ◆ Sie brauchen nur ein paar Gerichte, die zuverlässig funktionieren – und die sich anfühlen, als würden sie Ihnen etwas Gutes tun.

Um Sie auch über dieses Buch hinaus zu unterstützen, habe ich einen digitalen Bonus-Bereich für Sie zusammengestellt – mit praktischen Hilfen, die Ihren Alltag noch smarter machen.

So einfach geht's:

<https://bit.ly/49EIOce>



Im Bonus-Bereich erwarten Sie:

- ◆ **Der ultimative Air Fryer Spickzettel:** Ein umfassendes Kompendium mit präzisen Garzeiten, Keto-Ersatzlisten, Temperatur-Umrechnern und Profi-Tipps für perfekte Ergebnisse.
- ◆ **30 Must-Have-Keto-Saucen:** Einfache, zuckerfreie Geschmacksträger für mühelose Abwechslung und den perfekten Fett-Boost in Ihrer Ernährung.

Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat, freue ich mich über eine kurze Rezension auf Amazon. Ihre Rückmeldung hilft nicht nur anderen Menschen, gesund und günstig durch die Woche zu kommen – sie stärkt auch meine Arbeit und ermöglicht neue Projekte in der Zeitspar-Küche.

Danke, dass Sie mich in Ihren Alltag und in Ihre Küche gelassen haben. Es ist mir eine Freude, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit zu begleiten – Schritt für Schritt, Rezept für Rezept, in Ihrem ganz eigenen Tempo.

Mit Wertschätzung und Zuversicht,

Leonora Key