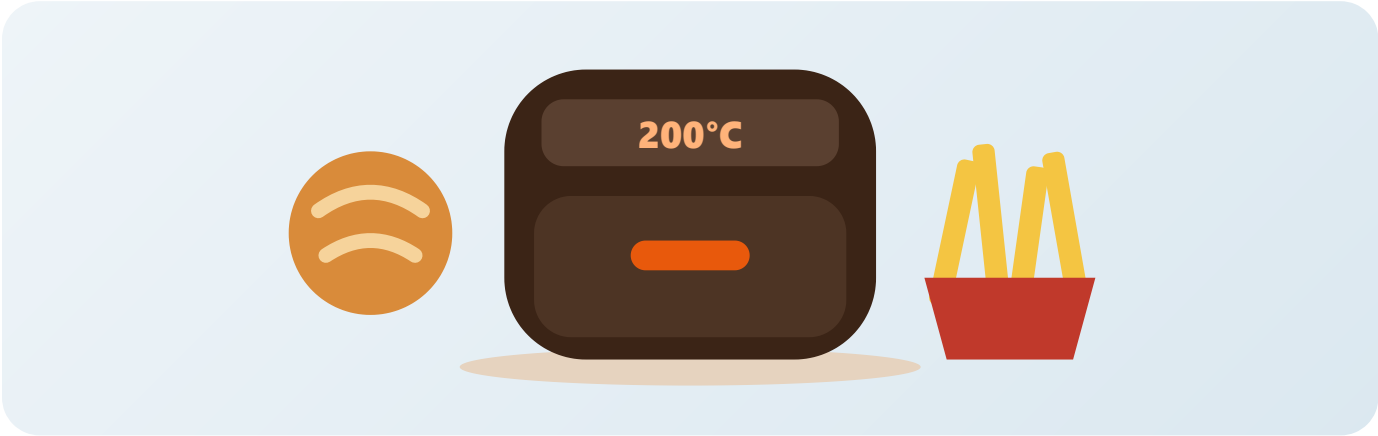
Airfryer Rezepte mit Garzeiten-Tabelle

Für alle, die ihren Airfryer schnell und gezielt nutzen wollen: eine Garzeiten-Tabelle mit über 40 Lebensmitteln, eine Anleitung zum Umrechnen von Backofen-Rezepten und 18 kohlenhydratarme, eiweißreiche Rezepte.



Das steckt drin

- **Garzeiten-Tabelle** zum Aufhängen
- Backofen-Rezepte umrechnen
- Zubehör-Checkliste und Reinigung
- **18 Low-Carb-Rezepte** mit Zeit und Temperatur

Schnellstart

1. 3 Minuten vorheizen.
2. Korb nur halb füllen.
3. Nach halber Zeit schütteln.
4. Wenig Öl, am besten sprühen.

Inhalt

1	Garzeiten-Tabelle	S. 2
2	Umrechnen und Zubehör	S. 3
3	Low-Carb-Rezepte 1–6	S. 4
4	Low-Carb-Rezepte 7–12	S. 5
5	Low-Carb-Rezepte 13–18	S. 6

Garzeiten-Tabelle

über 40 Lebensmittel

Lebensmittel	°C	Min.
Tiefkühlprodukte		
Pommes	200	15–18
Kroketten	200	12
Rösti-Ecken	200	12
Fischstäbchen	200	10
Chicken Nuggets	200	10
Frühlingsrollen	200	10–12
Gemüse-Bratlinge	190	12
Pizza-Baguette	180	8–10
Fleisch und Geflügel		
Hähnchenbrust	180	14–16
Hähnchenschenkel	190	25
Chicken Wings	200	22–25
Ganzes Hähnchen (1,2 kg)	180	50–55
Bratwurst	180	12
Frikadellen	190	14
Schnitzel, paniert	200	10
Steak, medium	200	8–12
Burger-Patty	200	10
Schweinefilet	190	20
Bacon	180	7–9

Lebensmittel	°C	Min.
Fisch		
Lachsfilet	200	8–10
Kabeljaufilet	190	10
Garnelen	200	6
Forelle, ganz	190	15
Kartoffeln und Gemüse		
Pommes, frisch	200	20–25
Kartoffelspalten	200	20
Ofenkartoffel, ganz	200	35–40
Süßkartoffel-Pommes	200	15–18
Brokkoli	190	8–10
Rosenkohl, halbiert	190	15
Zucchini, Paprika	190	10
Champignons	190	8
Grüner Spargel	200	6–8
Maiskolben, vorgegart	200	10
Sonstiges		
Brötchen aufbacken	180	3–4
Eier, hart	140	15
Nüsse rösten	160	6–8
Pizza aufwärmen	180	4
Toast	200	3

Richtwerte für Geräte mit 4–6 Litern Korb, vorgeheizt. Nach der Hälfte der Zeit schütteln oder wenden. Fleisch: Kerntemperatur prüfen (Geflügel 74 °C).

Umrechnen und Zubehör

Backofen-Rezept umrechnen

Fast jedes Backofen-Rezept funktioniert auch in der Heißluftfritteuse. Faustregel: **Temperatur um etwa 20 °C senken** und **Garzeit um etwa 20–30 % kürzen**. Ab der Hälfte der Zeit nachsehen.

Backofen (Umluft)	Heißluftfritteuse	Beispiel
200 °C · 30 Min.	180 °C · 21–24 Min.	Ofengemüse
220 °C · 20 Min.	200 °C · 14–16 Min.	Kartoffelspalten
180 °C · 40 Min.	160 °C · 28–32 Min.	Kleiner Kuchen
200 °C · 15 Min.	180 °C · 10–12 Min.	Fischfilet

Mein Rezept _____ **Backofen** _____ **Heißluftfritteuse** _____

Nützliches Zubehör

- [ ] Fleischthermometer
- [ ] Sprühflasche für Öl
- [ ] Silikonförmchen
- [ ] Gelochtes Backpapier
- [ ] Grillzange mit Silikonspitzen
- [ ] Kleine Backform (passend zum Korb)

Reinigung

- Korb nach jedem Gebrauch abkühlen lassen und spülen
- Eingebranntes: 20 Minuten in warmem Spülwasser einweichen
- Keine Stahlwolle – die Beschichtung leidet
- Heizspirale gelegentlich mit weicher Bürste abwischen (Stecker ziehen!)
- Gegen Gerüche: Zitronenscheiben in Wasser 5 Minuten bei 180 °C

Low-Carb-Rezepte 1–6

kohlenhydratarm, eiweißreich

1 Zucchini-Pizzen

190 °C · 8 Min. · Low Carb

ZUTATEN

2 Zucchini, 4 EL Tomatensoße, 80 g Mozzarella, Oregano

ZUBEREITUNG

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Soße bestreichen, mit Mozzarella und Oregano belegen und backen, bis der Käse goldbraun ist.

2 Hähnchen mit Parmesan-Mandel-Kruste

190 °C · 15 Min. · Low Carb

ZUTATEN

2 Hähnchenbrustfilets, 1 Ei, 40 g Parmesan, 20 g gemahlene Mandeln, Salz

ZUBEREITUNG

Filets flach klopfen und salzen. Durch Ei und die Parmesan-Mandel-Mischung ziehen, mit Öl besprühen und einmal wenden.

3 Käsechips

180 °C · 5 Min. · Low Carb

ZUTATEN

100 g geriebener Bergkäse, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Kleine Häufchen mit Abstand auf Backpapier setzen und mit Paprika bestäuben. Schmelzen lassen, bis sie goldbraun sind, dann auf dem Papier abkühlen lassen.

4 Lachs mit Mandelkruste

190 °C · 10 Min. · Low Carb

ZUTATEN

2 Lachsfilets, 1 TL Senf, 30 g gehackte Mandeln, Salz, Zitrone

ZUBEREITUNG

Lachs salzen, mit Senf bestreichen und die Mandeln andrücken. Mit der Hautseite nach unten garen.

5 Puten-Paprika-Röllchen

190 °C · 14 Min. · Low Carb

ZUTATEN

4 dünne Putenschnitzel, 1 Paprika, 50 g Frischkäse, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schnitzel würzen, mit Frischkäse bestreichen, Paprikastreifen darauflegen und aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren und einmal wenden.

6 Brokkoli-Käse-Taler

190 °C · 12 Min. · Low Carb

ZUTATEN

300 g Brokkoli (gekocht), 1 Ei, 60 g geriebener Käse, 2 EL gemahlene Mandeln

ZUBEREITUNG

Brokkoli fein hacken und mit Ei, Käse und Mandeln mischen. Flache Taler formen und nach der Hälfte wenden.

Low-Carb-Rezepte 7–12

7 Blumenkohl-Wings

200 °C · 18 Min. · Low Carb

ZUTATEN

1 Blumenkohl, 50 g Kichererbsenmehl, 80 ml Wasser, Paprika, Knoblauchpulver, scharfe Soße

ZUBEREITUNG

Röschen durch einen Teig aus Mehl, Wasser und Gewürzen ziehen und knusprig backen. Zum Schluss mit scharfer Soße beträufeln.

8 Quark-Pancake-Bites

170 °C · 8 Min. · Low Carb

ZUTATEN

100 g Magerquark, 2 Eier, 40 g Haferflocken, ½ TL Backpulver, Beeren

ZUBEREITUNG

Alles glatt rühren und in Silikonförmchen füllen, je ein paar Beeren hineindrücken und backen.

9 Fleischbällchen ohne Brot

200 °C · 10 Min. · Low Carb

ZUTATEN

400 g Rinderhack, 1 Ei, 30 g Parmesan, Petersilie, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alles verkneten, walnussgroße Bällchen formen und garen, zwischendurch schütteln.

10 Kabeljau mit Tomaten und Oliven

190 °C · 12 Min. · Low Carb

ZUTATEN

2 Kabeljaufilets, 8 Cherrytomaten, 8 Oliven, 1 TL Kapern, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Fisch in eine Form legen, salzen, Tomaten, Oliven und Kapern drumherum verteilen und mit Öl beträufeln.

11 Shakshuka in der Form

180 °C · 12 Min. · Low Carb

ZUTATEN

200 ml stückige Tomaten, ½ Paprika, 2 Eier, Kreuzkümmel, 30 g Feta

ZUBEREITUNG

Tomaten mit Paprikawürfeln und Kreuzkümmel in eine Form geben, 5 Minuten erhitzen. Zwei Mulden drücken, Eier hineingleiten lassen, stocken lassen und mit Feta bestreuen.

12 Kokos-Garnelen

200 °C · 7 Min. · Low Carb

ZUTATEN

300 g Garnelen, 1 Ei, 40 g Kokosraspel, Salz, Limette

ZUBEREITUNG

Garnelen salzen, durch Ei und Kokosraspel ziehen und goldbraun backen. Mit Limette servieren.

Low-Carb-Rezepte 13–18

13 Schweinemedaillons mit Pfefferkruste

200 °C · 10 Min. · Low Carb

ZUTATEN

400 g Schweinefilet, 1 TL Senf, grob gemahlener Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Filet in 3 cm dicke Medaillons schneiden, mit Senf bestreichen und in Pfeffer drücken. Garen bis 62 °C Kerntemperatur.

14 Auberginen-Röllchen mit Ricotta

180 °C · 14 Min. · Low Carb

ZUTATEN

1 Aubergine, 150 g Ricotta, 1 Handvoll Spinat, 150 ml Tomatensoße

ZUBEREITUNG

Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden und 5 Minuten vorgaren. Mit Ricotta und Spinat füllen, aufrollen, in Soße setzen und überbacken.

15 Nuggets mit Mandelpanade

200 °C · 10 Min. · Low Carb

ZUTATEN

400 g Hähnchenbrust, 1 Ei, 60 g gemahlene Mandeln, Paprika, Salz

ZUBEREITUNG

Fleisch in Stücke schneiden, salzen, durch Ei und gewürzte Mandeln ziehen. Mit Öl besprühen und einmal wenden.

16 Thunfischsteak mit Sesam

200 °C · 6 Min. · Low Carb

ZUTATEN

2 Thunfischsteaks, 1 EL Sojasoße, 2 EL Sesam

ZUBEREITUNG

Steaks mit Sojasoße bestreichen und rundum in Sesam drücken. Kurz garen, innen bleibt der Thunfisch rosa.

17 Lachs-Frikadellen

190 °C · 10 Min. · Low Carb

ZUTATEN

300 g Lachsfilet, 1 Ei, Dill, 2 EL gemahlene Mandeln, Salz

ZUBEREITUNG

Lachs fein hacken, mit den übrigen Zutaten mischen, kleine Frikadellen formen und einmal wenden.

18 Quark-Beeren-Auflauf

160 °C · 20 Min. · Low Carb

ZUTATEN

250 g Magerquark, 1 Ei, 1 EL Honig, ½ TL Vanille, 150 g Beeren

ZUBEREITUNG

Quark mit Ei, Honig und Vanille glatt rühren, in eine Form füllen, Beeren darauf verteilen und stocken lassen.