KOCH MIT HERZ

by Lisa Shelton

GESUND. GENUSSVOLL. MIT HERZ.

Der Airfryer Guide

für gesunden Genuss

Kaufberatung, meine besten Tipps & Tricks
und 5 einfache Lieblingsrezepte



WILLKOMMEN

Warum ich meinen Airfryer so liebe

Gesund kochen muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein. Genau deshalb ist mein Airfryer aus meinem Küchenalltag kaum noch wegzudenken.

Nicht nur für Pommes!

Ich nutze meinen Airfryer für knuspriges Gemüse, kleine Hauptgerichte, Gebäck und sogar süße Kleinigkeiten. Ohne langes Vorheizen des großen Backofens und mit erstaunlich wenig Aufwand.

01 **Schnell im Alltag**

02 **Vielseitig einsetzbar**

03 **Herrlich knusprig**

Mein Tipp: Starte mit einfachen Gerichten, lerne dein Gerät kennen und hab Spaß beim Ausprobieren. Perfektion brauchst du dafür nicht.

KAUFBERATUNG

Darauf solltest du beim Kauf achten

Ein guter Airfryer muss zu deinem Alltag passen. Diese vier Punkte sind mir besonders wichtig:

01

Größe & Korbfläche

Entscheidend ist nicht nur die Literzahl, sondern wie viel tatsächlich nebeneinander Platz hat.

02

Ein oder zwei Garkörbe?

Zwei Körbe sind praktisch, wenn Hauptgericht und Beilage gleichzeitig gelingen sollen.

03

Reinigung & Bedienung

Herausnehmbare Einsätze, übersichtliche Programme und einfache Reinigung sparen Nerven.

04

Material & Beschichtung

Ich achte auf eine ausdrücklich PFAS-freie Beschichtung und solide Verarbeitung.

Mein Airfryer-Tipp

Ich verwende den Braun TwinCook 5 mit zwei Garkörben und einer laut Hersteller PFAS-freien Keramikbeschichtung. Hier findest du meinen persönlichen Favoriten.

Hier findest du meine Empfehlung

Werbung / Affiliate-Link: Bei einem Kauf kann ich eine Provision erhalten.

BEWUSST WÄHLEN

Was ist mit PFAS in Beschichtungen?

Bei Airfryern lohnt es sich, nicht nur auf Funktionen und Preis, sondern auch auf die Materialien zu schauen.

Gut zu wissen

Viele klassische Antihaftbeschichtungen enthalten PTFE. Dieser Kunststoff gehört zur großen Gruppe der PFAS. Die Stoffgruppe wird wegen ihrer Langlebigkeit und möglicher Umwelt- und Gesundheitsfolgen kritisch betrachtet.

Wichtig ist die Einordnung: Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sind bei sachgemäßer Verwendung von PTFE-beschichtetem Kochgeschirr keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten. Eine starke Überhitzung sollte vermieden werden.

Meine persönliche Entscheidung

Weil ich meinen Airfryer regelmäßig verwende, entscheide ich mich bewusst für ein Modell mit ausdrücklich PFAS-freier Keramikbeschichtung. Wichtig: „PFOA-frei“ bedeutet nicht automatisch „PFAS-frei“.

Quellen: Bundesinstitut für Risikobewertung; Verbraucherzentrale, 2026.
Mehr dazu: bfr.bund.de · verbraucherzentrale.de

DAS KLEINE 1×1

Die besten Tipps für den Start

Mit diesen Basics gelingen dir von Anfang an richtig gute Ergebnisse.

1

Nicht zu voll machen

Heiße Luft braucht Platz, damit die Oberfläche knusprig wird.

2

Ähnlich groß schneiden

So garen alle Stücke möglichst gleichmäßig.

3

Öl gezielt einsetzen

Ein wenig Olivenöl kann Geschmack und Bräunung verbessern.

4

Zwischendurch wenden

Besonders bei Gemüse und kleineren Stücken einmal schütteln.

5

Früher kontrollieren

Zeiten sind Richtwerte: Gerät, Menge und Größe machen einen Unterschied.

TYPISCHE STOLPERFALLEN

Die 5 häufigsten Airfryer-Fehler

Wenn dein Essen trocken, weich oder einfach nicht so gut wird wie erhofft, liegt es oft an diesen Kleinigkeiten:

1 **Zu viel im Korb**

Lieber in zwei Durchgängen arbeiten.

2 **Zu wenig oder unpassendes Fett**

Bei vielen Gerichten hilft eine kleine Menge Öl.

3 **Backpapier & geschlossene Formen**

Sie können die Luftzirkulation einschränken.

4 **Ungleichmäßig geschnitten**

Ähnliche Stücke garen ähnlicher.

5 **Nicht geschüttelt oder gewendet**

Einmal wenden kann viel verändern.

3 Dinge, die ich besonders liebe: Gemüse knusprig zubereiten, Reste auffrischen und schnell kleine Portionen backen.

REZEPT 1 VON 5

Herzhafte Kürbisbrötchen

Saftig, aromatisch und voller Ballaststoffe – wunderbar zum Frühstück oder als Jause.

MENGE	AIRFRYER	GARZEIT
4–5 Stück	170 °C	15–20 Min.

ZUTATEN

- 100 g gerösteter Kürbis
- 2 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 50 g gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 50 g Buchweizenmehl (oder Vollkorn-Dinkelmehl)
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Thymian, optional
- 1–2 EL Kürbiskerne
- Optional: 40 g Feta

SO GEHT'S

01 Kürbiswürfel mit etwas Olivenöl und Thymian bei 180 °C im Airfryer weich rösten.

02 Kürbis, Eier, Öl, Leinsamen, Nüsse, Mehl, Backpulver, Salz und Thymian kurz vermixen. 5 Minuten quellen lassen.

03 Falls nötig 1–2 EL Wasser zufügen; optional Feta unterheben.

04 In 4–5 gefettete, airfryergeeignete Förmchen geben (höchstens zu ¾ füllen) und mit Kürbiskernen bestreuen.

05 Bei 170 °C etwa 15–20 Minuten backen; kurz abkühlen lassen und herauslösen.

MEIN TIPP Für die glutenfreie Variante Buchweizenmehl verwenden. Je nach Material der Förmchen kann die Backzeit etwas variieren.


Herzhafte
KÜRBISBRÖTCHEN
AUS DEM AIRFRYER

REZEPT 2 VON 5

Knusprige Fischstäbchen

Familienliebling mit Cornflakes-Kruste – oder vegetarisch mit Tempeh.

MENGE	AIRFRYER	GARZEIT
ca. 4 Portionen	190 °C / 180 °C	8–12 Min.

ZUTATEN

- 500 g aufgetaute Schollenfilets oder ca. 400–500 g Tempeh
- 40 g Reis- oder Kichererbsenmehl
- 2 Eier
- 80 g ungesüßte glutenfreie Cornflakes
- 30 g fein geriebener Parmesan
- 1 TL mildes Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl zum Bepinseln
- Optional: Zitronenspalten & Kräuter

SO GEHT'S

01 Scholle gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Für die Veggie-Variante Tempeh in ca. 1 cm dicke Sticks schneiden.

02 Cornflakes grob zerdrücken und mit Parmesan und Gewürzen vermischen.

03 Drei Schalen bereitstellen: Mehl, verquirlte Eier und Cornflakes-Mischung. Fisch oder Tempeh nacheinander darin wenden.

04 Mit etwas Abstand in den Airfryer legen und dünn mit Olivenöl bepinseln.

05 Fisch: 190 °C, ca. 8–10 Min. vollständig durchgaren. Tempeh: 180 °C, ca. 10–12 Min. Zwischendurch wenden.

MEIN TIPP Dazu passen Kartoffel-Blumenkohl-Püree, Erbsen oder ein Joghurt-Kräuter-Dip. Für vegetarischen Parmesan auf Lab ohne tierischen Ursprung achten.



REZEPT 3 VON 5

Cremige Tomaten-Zucchini-Sauce

Eine Schüssel Gemüse, fünf Minuten Arbeit – und der Airfryer erledigt den Rest.

MENGE	AIRFRYER	GARZEIT
ca. 4 Portionen	180 °C	ca. 20–25 Min.

ZUTATEN

- 700–800 g reife Tomaten
- 200–300 g Zucchini (optional)
- 1 große Zwiebel
- 3–4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 150 g Hüttenkäse
- 100 g Crème fraîche (oder insgesamt ca. 250 g Hüttenkäse)
- Optional: Basilikum oder Chili

SO GEHT'S

01 Tomaten, Zucchini und Zwiebel grob schneiden, Knoblauch schälen.

02 Gemüse mit Olivenöl, Oregano, Paprika und Salz mischen. Auf zwei Garkörbe oder mehrere Durchgänge verteilen, damit es rösten kann.

03 Bei 180 °C etwa 20–25 Minuten garen. Nach ca. 15 Minuten das Tomatenmark unterrühren.

04 Etwas abkühlen lassen, Hüttenkäse und Crème fraîche zugeben und cremig pürieren.

05 In saubere Gläser füllen und 3–4 Tage gekühlt aufbewahren oder portionsweise einfrieren.

MEIN TIPP Durch das Rösten wird das Aroma besonders intensiv. Die Sauce schmeckt zu Pasta, Gemüse, Fisch und vielem mehr.



REZEPT 4 VON 5

Knusprige Topinambur-Chips

Regional, herrlich aromatisch und mit wertvollen präbiotischen Ballaststoffen.

MENGE	AIRFRYER	GARZEIT
2 kleine Snacks	180 °C	ca. 20 Min.

ZUTATEN

- 300–400 g frischer Topinambur
- 1–2 EL Olivenöl
- Salz
- Frischer oder getrockneter Thymian

SO GEHT'S

01 Topinambur gründlich waschen und mit einem Hobel oder Messer in möglichst dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Schälen ist nicht nötig.

02 Mit Olivenöl, Salz und Thymian vermengen.

03 Locker im Garkorb verteilen; bei größeren Mengen in zwei Durchgängen zubereiten.

04 Bei 180 °C ungefähr 20 Minuten knusprig backen. Mehrfach durchschütteln, zwischendurch kontrollieren und früh gebräunte Chips entnehmen.

MEIN TIPP Topinambur enthält viel Inulin. Bei empfindlicher Verdauung lieber mit einer kleinen Portion beginnen.


Topinambur-Chips
knusprig &
darmfreundlich

REZEPT 5 VON 5

Zuckerfreie Baked-Oatmeal-Brownies

Schokoladig, saftig und ohne zugesetzten Haushaltszucker – direkt aus dem Airfryer.

MENGE	AIRFRYER	GARZEIT
ca. 4 Portionen	160 °C	ca. 16–22 Min.

ZUTATEN

- 1 reife Banane (ca. 120 g)
- 2 Eier
- 100 ml Erbsenmilch oder anderer Pflanzendrink
- 2 EL Erdnussmus (ca. 40 g)
- 50 g Haferflocken (glutenfrei, falls nötig)
- 60 g gemahlene Mandeln oder Nüsse
- 2 EL Mandelmehl
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- Ca. 50 g zuckerfreie Zartbitterschokolade
- Optional: etwas Yaconsirup oder Erythrit-Stevia

SO GEHT'S

01 Eine kleine, airfryergeeignete Backform (etwa 15 × 15 cm) leicht einfetten.

02 Banane mit Pflanzenmilch pürieren; Eier und Erdnussmus einrühren.

03 Alle trockenen Zutaten nur kurz unterrühren. Gehackte Schokolade unterheben.

04 Teig in die Form streichen und bei 160 °C ca. 16–22 Minuten backen. Ab 16 Minuten kontrollieren: Die Mitte darf noch leicht weich sein.

05 Vollständig abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.

MEIN TIPP Die Airfryer-Zeit ist ein Richtwert gegenüber deinem bisherigen Ofenrezept. Eine etwas weichere Mitte zieht beim Abkühlen nach.



Noch mehr Airfryer-Genuss für dich!



Mein neues Airfryer-Kochbuch

- 50 glutenfreie Rezepte
- maximal 6 Zutaten
- **Erscheinung am 13. Jänner 2027**

Jetzt vorbestellen



Online-Kochworkshop

- 30. Jänner 2027 · 9:30–11:30 Uhr
- Gemeinsam aus meinem Buch kochen

Workshop & Bundle entdecken

Workshop + Kochbuch im Bundle: 59 €
Workshop einzeln: 49 €