

# **DAS HEIßLUFTFRITTEUSE REZEPTBUCH ZUM ABNEHMEN**

2026

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche  
Genehmigung des Autors in irgendeiner Form  
reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung .....	6
Warum die Heißluftfritteuse um abzunehmen? .....	7
Wie funktioniert die Heißluftfritteuse? .....	8
Vorteile einer Heißluftfritteuse .....	9
Wie reinigt man die Heißluftfritteuse? .....	10
Übergang zu den Rezepten .....	11
<b>FRÜHSTÜCK .....</b>	<b>12</b>
Gebackene Eier mit Spinat .....	13
Blätterteig Schnecken .....	13
Zimt Protein Kringel .....	14
Bananen Pancakes .....	14
Knusprige Kartoffelspalten .....	15
Gemüse Frittata .....	15
Nussbrot .....	16
Müsli Riegel .....	16
Spinat Tomaten Rührei .....	17
Fluffiges Fladenbrot .....	17
<b>REZEPTE MIT HÄHNCHEN .....</b>	<b>18</b>
Zitronen Kräuter Hähnchenbrust .....	19
Knusprige Hähnchenkeulen .....	19
Gefüllte Spinat Feta Hähnchenbrust .....	20
Caprese Hähnchen .....	20
Knusprige Chicken Bites .....	21
Chicken Jerk .....	21
Scharfe Hähnchenflügel .....	22
Tandoori Hähnchen .....	22
Teriyaki Hähnchen .....	23
Knoblauch Butter Hähnchen .....	23

<b>REZEPTE MIT PUTE</b> .....	<b>24</b>
Putenbrust mit Balsamico . . . . .	25
Puten Saltimbocca . . . . .	25
Wiener Schnitzel . . . . .	26
Mediterrane Puten Wings . . . . .	26
Marinierte Putenflügel . . . . .	27
Puten Köfte . . . . .	27
Puten Gyros . . . . .	28
Gefüllte Putenrouladen . . . . .	28
Putenbraten . . . . .	29
Putenschnitzel mit Gemüse . . . . .	29
 <b>REZEPTE MIT RIND</b> .....	 <b>30</b>
Rindersteak mit Sesam . . . . .	31
Rinderfrikadellen . . . . .	31
Gefüllte Blätterteigtaschen . . . . .	32
Rindersteak mit Rosmarin . . . . .	32
Rinderfilet Medaillons . . . . .	33
Cevapcici . . . . .	33
Asiatisches Rindfleisch mit Nüssen . . . . .	34
Teriyaki Rindersteaks . . . . .	34
Rinderfilet im Blätterteig . . . . .	35
Rinderhackfleisch Zucchini Boote . . . . .	35
 <b>REZEPTE MIT LAMM UND SCHWEIN</b> .....	 <b>36</b>
Lammkarree mit Rosmarin . . . . .	37
Lammsouflaki . . . . .	37
Lamm Gemüse Spieße . . . . .	38
Tandoori Lamm . . . . .	38
Lammhack Spieße . . . . .	39
Schweinefilet mit Kräuterkruste . . . . .	39
Schweinefiletmedaillons . . . . .	40
Gefülltes Schweineschnitzel . . . . .	40
Schweinekoteletts . . . . .	41

<b>REZEPTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN</b> .....	<b>42</b>
Lachsfilet mit Zitrone und Rosmarin . . . . .	43
Lachsfilet mit Kräuterkruste . . . . .	43
Thunfischsteaks mit Kräutern . . . . .	44
Kabeljaufilet mit Zitrone. . . . .	44
Knusprige Jakobsmuscheln . . . . .	45
Ofenkartoffeln mit Garnelen . . . . .	45
Gebackene Hummerhälften . . . . .	46
Gefüllte Fischpastete . . . . .	46
Panierte Sardinen . . . . .	47
Tilapia Filet . . . . .	47
Krabbenkuchen. . . . .	48
Kabeljau mit Zitronenkruste . . . . .	48
<b>VEGETARISCHE REZEPTE</b> .....	<b>49</b>
Gebackene Feta Birnen . . . . .	50
Gemüse Tofu Spieße . . . . .	50
Knusprige Zucchini . . . . .	51
Feta Kürbiswürfel. . . . .	51
Spinat Feta Strudel. . . . .	52
Blumenkohl Steak . . . . .	52
Spargel mit Halloumi. . . . .	53
Gemüsebratlinge . . . . .	53
Gebackene Süßkartoffel . . . . .	54
Mini Kartoffelgratin . . . . .	54
Zucchini Muffins. . . . .	55
Gebackener Kürbis. . . . .	55
Gemüse Auflauf . . . . .	56
<b>BEILAGEN</b> .....	<b>57</b>
Gerösteter Blumenkohl . . . . .	58
Süßkartoffel Pommes . . . . .	58
Mozzarella Sticks . . . . .	59
Knusprige Zwiebelringe . . . . .	59
Zucchini Chips. . . . .	60
Kartoffelbällchen. . . . .	60



Geröstete Karotten . . . . .	61
Spargel mit Champignons . . . . .	61
Falafel . . . . .	62
Knusprige Auberginen Chips . . . . .	62
<b>DESSERTS . . . . .</b>	<b>63</b>
Gefüllte Bratäpfel . . . . .	64
Gebackene Birnen . . . . .	64
Gegrillte Ananas . . . . .	65
Gebackene Mäuse . . . . .	65
Quarkbällchen . . . . .	66
Hafer Cookies. . . . .	66
Rosinen Kekse. . . . .	67
Beeren Crumble . . . . .	67
Gebackener Pfirsich . . . . .	68
<b>DIPS . . . . .</b>	<b>69</b>
Hummus Dip . . . . .	70
Kräuter Frischkäse Dip . . . . .	70
Gurken Joghurt Dip . . . . .	71
Rote Bete Dip . . . . .	71
Knoblauch Dip . . . . .	72
<b>Schlussworte . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>Haftungsausschluss . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>Urheberrecht . . . . .</b>	<b>74</b>

# Einleitung

---

Eine bewusste Ernährung gewinnt im Alltag vieler Menschen zunehmend an Bedeutung. Gleichzeitig fehlt jedoch häufig die Zeit für aufwendige Zubereitungen oder komplizierte Ernährungspläne. Genau hier bietet die Heißluftfritteuse eine praktische Lösung: Sie ermöglicht eine einfache, schnelle und fettärmere Zubereitung verschiedenster Speisen, ohne dabei auf Geschmack und Vielfalt verzichten zu müssen.

Dieses Rezeptbuch wurde entwickelt, um eine kalorienbewusste Ernährung alltagstauglich zu gestalten und den Weg zu einer ausgewogenen Lebensweise zu erleichtern. Die Kombination aus moderner Küchentechnologie und sorgfältig ausgewählten Rezepten zeigt, dass gesundes Essen weder kompliziert noch eintönig sein muss.

Die Gerichte in diesem Buch orientieren sich an einer ausgewogenen Zusammenstellung von Zutaten und

berücksichtigen unterschiedliche Geschmäcker sowie verschiedene Mahlzeiten des Tages. Von herzhaften Frühstücksideen über proteinreiche Hauptgerichte bis hin zu vegetarischen Optionen, Beilagen und Desserts bietet das Buch eine vielseitige Auswahl für jeden Anlass.

Dabei steht nicht der Verzicht im Mittelpunkt, sondern ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und Portionsgrößen. Ziel ist es, langfristig umsetzbare Essgewohnheiten zu unterstützen, die sich flexibel in den Alltag integrieren lassen.

Unabhängig davon, ob erste Erfahrungen mit der Heißluftfritteuse gesammelt werden oder bereits regelmäßig damit gekocht wird, soll dieses Buch als praktische Orientierung und Inspirationsquelle dienen. Die Rezepte lassen sich einfach an persönliche Vorlieben anpassen und bieten eine Grundlage für eine genussvolle, ausgewogene Küche.

## Warum die Heißluftfritteuse um abzunehmen?

---

Die Heißluftfritteuse unterstützt eine kalorienbewusste Ernährung, weil sie Speisen ohne klassisches Frittierfett zubereitet. Während beim Braten oder Frittieren oft große Mengen Öl verwendet werden, reicht in der Heißluftfritteuse die Zirkulation heißer Luft aus, um Lebensmittel gleichmäßig zu garen und knusprig werden zu lassen. Dadurch lassen sich viele Gerichte mit deutlich weniger Kalorien zubereiten, ohne auf Genuss zu verzichten.

Ein weiterer Vorteil liegt in der schonenden Zubereitung. Lebensmittel behalten ihre natürliche Struktur, ihren Eigengeschmack und einen Großteil ihrer Nährstoffe. Besonders Gemüse, Fisch und mageres Fleisch profitieren von dieser Art des Garens. Das Ergebnis sind leichte, gut verdauliche Mahlzeiten, die sättigen, ohne den Körper unnötig zu belasten – ein wichtiger Faktor beim Abnehmen.

Die Heißluftfritteuse erleichtert außerdem die Portionskontrolle. Durch den begrenzten Garraum werden automatisch kleinere Mengen zubereitet, was

übergroße Portionen vermeidet. Gleichzeitig fördert das Gerät bewusstes Kochen, da Speisen frisch zubereitet werden und nicht aus stark verarbeiteten Fertigprodukten bestehen. Dies hilft, unbewusste Kalorienfallen zu reduzieren.

Auch der Zeitfaktor spielt eine entscheidende Rolle. Schnelle Zubereitungszeiten senken die Hemmschwelle, selbst zu kochen. Wer regelmäßig frisch kocht, greift seltener zu kalorienreichen Snacks oder Fast Food. Gerade im Alltag ist dies ein wichtiger Vorteil, um langfristig eine gesunde Ernährungsroutine aufzubauen.

Die Vielseitigkeit der Heißluftfritteuse unterstützt zusätzlich den Abnehmerfolg. Von herzhaften Hauptgerichten über knusprige Beilagen bis hin zu leichten Desserts lassen sich zahlreiche Gerichte kalorienarm umsetzen. Diese Abwechslung sorgt dafür, dass eine Diät nicht eintönig wird und langfristig durchgehalten werden kann.

## Wie funktioniert die Heißluftfritteuse?

---

Die Heißluftfritteuse arbeitet mit einem einfachen, aber effektiven Prinzip: zirkulierende heiße Luft. Im Inneren des Geräts befindet sich ein Heizelement, das die Luft schnell auf die gewünschte Temperatur bringt. Ein integrierter Ventilator verteilt diese heiße Luft gleichmäßig im Garraum, sodass die Speisen von allen Seiten gegart werden.

Durch diese konstante Luftzirkulation entsteht ein ähnlicher Effekt wie beim Umluftbackofen, jedoch deutlich intensiver und auf kleinerem Raum. Lebensmittel werden außen knusprig und innen saftig, ohne dass sie in Öl schwimmen müssen. Das macht die Heißluftfritteuse besonders geeignet für fettarmes Kochen.

Die meisten Heißluftfritteusen bestehen aus einem Garkorb oder einer Schublade mit gelochtem Boden. Diese Konstruktion sorgt dafür, dass überschüssige Feuchtigkeit oder natürlich austretendes Fett nach unten abtropfen kann. Die Speisen liegen somit nicht im eigenen Fett, was den Kaloriengehalt zusätzlich reduziert.

Temperatur und Garzeit lassen sich je nach Modell manuell oder digital einstellen. So können unterschiedliche Lebensmittel punktgenau zubereitet werden – von Gemüse über Fleisch und Fisch bis hin zu Backwaren und Desserts. Die schnelle Aufheizzeit sorgt dafür, dass das Gerät nahezu sofort einsatzbereit ist.

Ein weiterer Vorteil ist die gleichmäßige Hitzeverteilung. Im Gegensatz zur Pfanne ist kein ständiges Wenden notwendig, und im Vergleich zum Backofen wird weniger Energie benötigt. Das spart Zeit und macht das Kochen planbarer und unkomplizierter.

Zusammengefasst kombiniert die Heißluftfritteuse die Funktionen von Backofen, Grill und Fritteuse in einem kompakten Gerät. Sie ermöglicht eine einfache, saubere und fettarme Zubereitung von Speisen und eignet sich ideal für den Alltag sowie für eine bewusste Ernährung.

## Vorteile einer Heißluftfritteuse

---

Ein wesentlicher Vorteil der Heißluftfritteuse ist die fettarme Zubereitung. Da kaum oder gar kein zusätzliches Öl benötigt wird, lassen sich viele Gerichte deutlich kalorienärmer zubereiten als mit klassischen Kochmethoden.

Die kurze Aufheizzeit macht das Gerät besonders alltagstauglich. Im Vergleich zum Backofen ist die Heißluftfritteuse nahezu sofort einsatzbereit, was Zeit spart und spontane Mahlzeiten erleichtert.

Durch die kompakte Bauweise wird weniger Energie verbraucht. Der kleinere Garraum benötigt weniger Strom als ein großer Backofen und arbeitet effizienter bei gleichbleibender Hitze.

Die gleichmäßige Hitzeverteilung sorgt für zuverlässige Ergebnisse. Speisen garen rundum gleichmäßig, ohne dass sie ständig gewendet oder überwacht werden müssen.

Die einfache Handhabung macht die Heißluftfritteuse auch für Kochanfänger geeignet. Klare Temperatureinstellungen und feste Programme reduzieren Fehler und sorgen für reproduzierbare Ergebnisse.

Ein weiterer Vorteil ist die leichte Reinigung. Herausnehmbare Körbe und antihaftbeschichtete Einsätze lassen sich schnell säubern, oft sogar in der Spülmaschine.

Die Vielseitigkeit des Geräts ermöglicht eine große Bandbreite an Gerichten. Neben herzhaften Speisen lassen sich auch Beilagen, Snacks und Desserts problemlos zubereiten.

Nicht zuletzt fördert die Heißluftfritteuse eine bewusste Ernährung. Frische Zutaten lassen sich unkompliziert verarbeiten, wodurch der Griff zu stark verarbeiteten Fertigprodukten seltener wird.

## Wie reinigt man die Heißluftfritteuse?

---

Vor der Reinigung sollte die Heißluftfritteuse immer ausgeschaltet, vom Strom getrennt und vollständig abgekühlt sein. So wird sichergestellt, dass keine Verbrennungsgefahr besteht und empfindliche Oberflächen nicht beschädigt werden.

Der Garkorb und die Auffangschale lassen sich in der Regel herausnehmen. Diese Teile können mit warmem Wasser, etwas mildem Spülmittel und einem weichen Schwamm gereinigt werden. Starkes Scheuern oder aggressive Reinigungsmittel sollten vermieden werden, um die Antihafbeschichtung nicht zu beschädigen.

Bei stärker verschmutzten Einsätzen hilft es, die Teile einige Minuten in warmem Wasser einzuweichen. Angebrannte Rückstände lassen sich so leichter lösen. Viele Körbe sind zudem spülmaschinengeeignet, wobei ein Blick in die Herstellerangaben empfehlenswert ist.

Das Innere der Heißluftfritteuse sollte mit einem leicht feuchten Tuch ausgewischt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass kein Wasser in das Heizelement oder die Lüftungsschlitze gelangt. Festsitzende Rückstände können vorsichtig mit einem weichen Tuch entfernt werden.

Auch das Heizelement selbst kann bei Bedarf gereinigt werden. Dazu wird das Gerät vorsichtig gekippt oder auf den Kopf gestellt, sodass Krümel oder Fettreste sichtbar werden. Diese lassen sich mit einer weichen Bürste oder einem trockenen Tuch entfernen.

Nach der Reinigung sollten alle Teile vollständig trocknen, bevor sie wieder eingesetzt werden. Eine regelmäßige Reinigung nach jeder Nutzung verhindert starke Verschmutzungen, verlängert die Lebensdauer der Heißluftfritteuse und sorgt dauerhaft für hygienisches und geruchsfreies Kochen.



## Übergang zu den Rezepten

---

Die nachfolgenden Gerichte wurden so zusammengestellt, dass sie eine abwechslungsreiche, alltagstaugliche und kalorienbewusste Ernährung unterstützen. Dabei wurde besonderer Wert auf einfache Zubereitung, leicht verfügbare Zutaten sowie ausgewogene Kombinationen gelegt. Die Rezepte eignen sich sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Nutzer der Heißluftfritteuse und lassen sich mit den meisten gängigen Airfryer-Modellen problemlos umsetzen.

Die Kapitel sind nach Mahlzeiten und Zutatenkategorien gegliedert, um eine schnelle Orientierung zu ermöglichen. Ob Frühstück, Hauptgerichte, vegetarische Optionen, Beilagen oder Desserts – die Auswahl bietet vielfältige Möglichkeiten für unterschiedliche Geschmäcker und Ernährungsweisen.

## Frühstück

---

Ein ausgewogenes Frühstück liefert Energie für den Start in den Tag und unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel. Mit einfachen Zutaten lassen sich sättigende und leichte Kombinationen zubereiten. Ideal für einen bewussten Morgen ohne großen Aufwand.



#### Zutaten:

- 4 Eier
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer

## Gebackene Eier mit Spinat

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zwiebel schälen, fein würfeln und in eine hitzebeständige Form für die Heißluftfritteuse geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend den Spinat waschen, trocken schütteln und unter die Zwiebeln mischen.
3. Danach mit einem Löffel kleine Mulden formen, die Eier hineinschlagen und die Form in die Heißluftfritteuse stellen und bei 180 Grad Celsius für etwa 10 Minuten garen.
4. Abschließend herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 7g; Protein 18g; Fett 15g**



#### Zutaten:

- 1 Rolle leichter Blätterteig
- 80 g Kochschinken in Würfeln
- 40 g Frischkäse light
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Blätterteig Schnecken

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst den Blätterteig mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken, Petersilie, Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Anschließend den Teig aufrollen und in kleine Scheiben schneiden.
3. Danach die Schnecken in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius 10 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 9g; Fett 11g**



### Zutaten:

- 200 g Skyr
- 1 Ei
- 160 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 20 g Erythrit

## Zimt Protein Kringel

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Skyr, Ei, Mehl, Backpulver und Erythrit zu einem glatten Teig vermengen.
2. Anschließend kleine Kringel formen und mit Zimt bestreuen.
3. Danach im Korb der Heißluftfritteuse bei 180 Grad Celsius 9 Minuten backen.
4. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 10g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 40 g Hafermehl
- Ahornsirup light

## Bananen Pancakes

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Bananen schälen, zerdrücken und mit den Eiern und dem Hafermehl zu einem glatten Teig verrühren.
2. Anschließend kleine Pancake-Portionen in eine Silikonform für die Heißluftfritteuse geben.
3. Danach die Pancakes bei 180 Grad Celsius für etwa 10 Minuten backen.
4. Abschließend herausnehmen, mit etwas Ahornsirup toppen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 11g; Fett 6g**



#### Zutaten:

- 500 g Kartoffeln in Spalten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

## Knusprige Kartoffelspalten

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffelspalten mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend gleichmäßig in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius 16 Minuten knusprig garen und zwischendurch einmal wenden.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 4g; Fett 2g**



#### Zutaten:

- 4 Eier
- 1 kleine Tomate
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 30 g Feta light
- Salz, Pfeffer

## Gemüse Frittata

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Danach Tomate würfeln, Spinat waschen und zusammen mit dem zerbröselten Feta unter die Eier mischen.
3. Nun die Masse in eine passende Form geben und bei 180 Grad Celsius für etwa 10 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Schließlich herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 18g; Fett 16g**



## Nussbrot

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Anschließend den Teig in eine kleine Kuchenform für die Heißluftfritteuse füllen.
3. Danach bei 170 Grad Celsius für etwa 18 Minuten backen.
4. Abschließend auskühlen lassen, anschneiden und servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:


- 150 g gemahlene Nüsse
- 2 Eier
- 80 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 120 ml Wasser

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 8g; Fett 10g**



## Müsli Riegel

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt Mandeln grob hacken und mit Haferflocken, Cranberries und Honig vermengen.
2. Danach die Masse flach in eine kleine Form drücken.
3. Nun bei 170 Grad Celsius für ca. 10 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Zum Schluss abkühlen lassen, in Riegel schneiden und servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 80 g Mandeln
- 40 g getrocknete Cranberries
- 50 g Haferflocken
- 2 EL Honig

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 6g; Fett 10g**



## Spinat Tomaten Rührei

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 100 g Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Anschließend Spinat waschen und Tomaten halbieren und unter die Eier mischen.
3. Danach die Mischung in eine geeignete Form geben und bei 180 Grad Celsius für etwa 8 Minuten garen.
4. Abschließend herausnehmen, umrühren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 17g; Fett 14g**



## Fluffiges Fladenbrot

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- cc1 Päckchen Trockenhefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Mehl, Hefe, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten.
2. Danach den Teig in Portionen teilen und flach formen.
3. Nun die Fladen in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius für etwa 10 Minuten backen.
4. Zum Schluss herausnehmen, kurz abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 7g; Fett 2g**

## Rezepte mit Hähnchen

---

Hähnchenfleisch ist besonders mager und vielseitig einsetzbar. Es eignet sich hervorragend für eine eiweißreiche und kalorienbewusste Ernährung. Eine ideale Basis für ausgewogene Mahlzeiten im Alltag.



## Zitronen Kräuter Hähnchenbrust

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Anschließend das Hähnchen mit Zitronenscheiben und Rosmarin belegen.
3. Danach die Filets in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius für ca. 15 Minuten garen.
4. Abschließend herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 42g; Fett 4g**



## Knusprige Hähnchenkeulen

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zutaten:

- 3 Hähnchenkeulen
- Paprikapulver edelsüß
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili einreiben.
2. Danach die Keulen in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Nun bei 180 Grad Celsius für etwa 22 Minuten garen und einmal wenden.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 32g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 40 g Feta
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Spinat Feta Hähnchenbrust

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Spinat waschen, fein hacken und den Feta zerbröseln.
2. Anschließend die Hähnchenbrüste seitlich einschneiden und mit Spinat, Feta und etwas Knoblauch füllen.
3. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius ca. 17 Minuten garen.
4. Zuletzt herausnehmen, anschneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 39g; Fett 9g**




### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Tomate
- 80 g Mozzarella light
- Frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer

## Caprese Hähnchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomate und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Anschließend die Hähnchenbrüste vorbacken bei 180 Grad Celsius für 10 Minuten in der Heißluftfritteuse.
3. Danach Tomaten, Mozzarella und Basilikum auflegen und weitere 6 Minuten garen.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 38g; Fett 10g**



## Knusprige Chicken Bites

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrust
- 60 g Cornflakes ungesüßt
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Cornflakes fein zerdrücken und mit Paprika, Salz und Pfeffer mischen.
2. Danach das Hähnchen in Stücke schneiden und in den Cornflakes wenden.
3. Nun die Chicken Bites in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius für ca. 14 Minuten garen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 34g; Fett 6g**



## Chicken Jerk

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zutaten:

- 3 Hähnchenschenkel ohne Haut
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Limettensaft
- 1 Prise Chili
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenschenkel mit Paprikapulver, Thymian, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Chili, Limettensaft, Salz und Pfeffer gründlich einreiben.
2. Anschließend die marinierten Stücke in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius 18 Minuten im Air Fry Modus garen, bis das Fleisch durchgegart und außen knusprig ist.
4. Zum Schluss kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 38g; Fett 16g**



### Zutaten:

- 600 g Hähnchenflügel
- Chilipaste
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Scharfe Hähnchenflügel

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Hähnchenflügel trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chilipaste einreiben.
2. Anschließend die Flügel in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius für etwa 20 Minuten knusprig garen.
4. Zuletzt herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 30g; Fett 16g**




### Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrust
- Frische Petersilie
- Knoblauch
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Tandoori Hähnchen

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hähnchen in Würfel schneiden und mit Knoblauch, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend fein gehackte Petersilie unterheben.
3. Danach in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten garen.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 41g; Fett 5g**



## Teriyaki Hähnchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Teriyaki Sauce light
- Sesam
- Frühlingszwiebeln

### Zubereitung:

1. Am Anfang das Hähnchen mit der Teriyaki Sauce einstreichen.
2. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius für 14 Minuten garen.
3. Anschließend mit Sesam bestreuen und kurz nachgaren.
4. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 39g; Fett 5g**



## Knoblauch Butter Hähnchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zutaten:

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 25 g Butter geschmolzen
- 1 TL Petersilie gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenbrustfilets mit geschmolzener Butter, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer gründlich einreiben.
2. Anschließend die Filets nebeneinander in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 185 Grad Celsius 15 Minuten garen, bis das Fleisch durchgegart und außen goldbraun ist.
4. Zum Schluss kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 42g; Fett 17g**

## Rezepte mit Pute

---

Putenfleisch überzeugt durch seinen hohen Proteingehalt bei geringem Fettanteil. Es unterstützt den Muskelaufbau und sorgt für langanhaltende Sättigung. Perfekt für eine leichte, aber nahrhafte Küche.



## Putenbrust mit Balsamico

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Putenschnitzel
- Frisches Basilikum
- Balsamico Creme
- Bunte Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn die Putenschnitzel trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend die Putenschnitzel mit Balsamico Creme beträufeln und mit Pfefferkörnern bestreuen.
3. Danach in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten garen.
4. Abschließend mit frischem Basilikum servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 41g; Fett 2g**



## Puten Saltimbocca

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Putenschnitzel
- 2 Scheiben Aubergine
- Frische Salbeiblätter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Aubergine in Scheiben schneiden und die Putenschnitzel würzen.
2. Danach jeweils Aubergine und Salbei auf das Fleisch legen und fixieren.
3. Nun in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius etwa 16 Minuten garen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 39g; Fett 5g**




### Zutaten:

- 2 Putenschnitzel
- 1 Ei
- 40 g Semmelbrösel
- Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Wiener Schnitzel

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Ei verquirlen und die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend das Fleisch durch Ei ziehen und in Semmelbröseln wenden.
3. Danach in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius ca. 15 Minuten garen.
4. Abschließend mit Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 16g; Protein 34g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 2 Puten Wings
- Kirschtomaten
- Frische Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Mediterrane Puten Wings

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Puten Wings würzen und mit gehackten Kräutern bestreuen.
2. Anschließend mit halbierten Tomaten belegen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius für etwa 15 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zuletzt herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 40g; Fett 3g**



## Marinierte Putenflügel

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Putenflügel mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
2. Anschließend mit getrockneten Zwiebeln bestreuen.
3. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius ca. 20 Minuten garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 2 Putenflügel
- Rosmarin
- Getrocknete Zwiebeln
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 33g; Fett 10g**



## Puten Köfte

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang Zwiebel fein hacken und mit Putenhack, Petersilie und Gewürzen vermengen.
2. Danach kleine Köfte formen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 400 g Putenhack
- Zwiebel
- Petersilie
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 35g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 400 g Putenbrust
- Gyros Gewürz
- Zwiebelstreifen
- Salz, Pfeffer
- 2 Wraps

## Puten Gyros

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Putenbrust in Streifen schneiden und würzen.
2. Anschließend mit Zwiebeln vermengen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 13 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend die Putenbrust Streifen mit den Zwiebelstreifen in ein Wrap umwickeln und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 38g; Fett 4g**




### Zutaten:

- 2 Putenschnitzel
- Frischer Spinat
- Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Putenrouladen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Spinat waschen und fein hacken.
2. Anschließend das Fleisch füllen, einrollen und würzen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 17 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zuletzt anschneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 38g; Fett 6g**



#### Zutaten:

- 600 g Putenbraten
- Salbei
- Thymian
- Salz, Pfeffer

## Putenbraten

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Putenbraten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend mit Salbei und Thymian ummanteln.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 23 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 42g; Fett 4g



#### Zutaten:

- 2 Putenschnitzel
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Putenschnitzel mit Gemüse

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Gemüse in Scheiben schneiden und würzen.
2. Anschließend die Putenschnitzel würzen und alles in den Korb legen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 13 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 37g; Fett 3g

## Rezepte mit Rind

---

Rindfleisch liefert wertvolle Nährstoffe wie Eisen und Vitamin B12. In bewusster Zubereitung lässt es sich gut in eine ausgewogene Ernährung integrieren. Besonders geeignet für sättigende und kraftvolle Mahlzeiten.



#### Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- Sesam
- Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

## Rindersteak mit Sesam

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Rindersteaks trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend mit Sesam bestreuen und in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 10 Minuten garen und halbezeitlich wenden.
4. Abschließend mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 36g; Fett 12g**



#### Zutaten:

- 400 g Rinderhack
- Rosmarin
- Thymian
- Bunte Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer

## Rinderfrikadellen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern vermengen.
2. Danach Frikadellen formen und mit Pfefferkörnern bestreuen.
3. Nun in die Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius ca. 15 Minuten garen.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 28g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 250 g Rinderhack
- 1 Rolle Blätterteig
- Gewürzgurken
- Käse
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Blätterteigtaschen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen und die Gurken klein schneiden.
2. Anschließend Hack, Gurken und Käse auf den Blätterteig geben und Taschen formen.
3. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius ca. 15 Minuten backen.
4. Abschließend herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 24g; Fett 14g**




### Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- Rosmarinzweige
- Salz, Pfeffer

## Rindersteak mit Rosmarin

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Steaks trocken tupfen und würzen.
2. Anschließend mit Rosmarin belegen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 9 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zuletzt ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 38g; Fett 13g**



## Rinderfilet Medaillons

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- Rosmarinzweige
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Steaks trocken tupfen und würzen.
2. Anschließend mit Rosmarin belegen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 9 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zuletzt ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 38g; Fett 13g**



## Cevapcici

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 geriebene Zwiebel
- Thymian
- Pfefferkörner

### Zubereitung:

1. Am Anfang das Hackfleisch mit der Zwiebel vermengen.
2. Anschließend mit Thymian und Pfefferkörnern bestreuen und zu Cevapcici formen.
3. Nun bei 180 Grad Celsius ca. 13 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 21g; Fett 18g**




### Zutaten:

- 400 g Rindfleischwürfel
- 50 g Erdnüsse
- 2 Chilischoten
- 50 g Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

## Asiatisches Rindfleisch mit Nüssen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend mit Erdnüssen, Chili und Frühlingszwiebeln vermengen.
3. Danach in die Heißluftfritteuse geben und bei 190 Grad Celsius ca. 14 Minuten garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 34g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- 50 g Sesam
- Rosmarin
- Salz, Pfeffer

## Teriyaki Rindersteaks

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Steaks würzen.
2. Anschließend mit Sesam und Rosmarin bestreuen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 10 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 295 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 36g; Fett 12g**



## Rinderfilet im Blätterteig

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Rinderfilet
- 1 Rolle Blätterteig
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Rinderfilet würzen.
2. Anschließend in Blätterteig einwickeln.
3. Danach in die Heißluftfritteuse legen und bei 180 Grad Celsius ca. 18 Minuten backen.
4. Zum Schluss anschneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 32g; Fett 15g**



## Rinderhackfleisch Zucchini Boote

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zutaten:

- 3 große Zucchini halbiert
- 300 g Rinderhackfleisch
- 80 g geriebener Cheddar
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Zucchini aushöhlen und das Hackfleisch mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend die Zucchinihälften mit der Hackmasse füllen und mit Käse bestreuen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius im Air Fry Modus 14 Minuten backen, bis das Fleisch durchgegart und der Käse geschmolzen ist.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 30g; Fett 24g**

## Rezepte mit Lamm und Schwein

---

Lamm und Schwein bringen Abwechslung und kräftige Aromen auf den Teller. In moderaten Portionen und leichter Zubereitung sind sie gut bekömmlich. Ideal für alle, die Vielfalt ohne Verzicht schätzen.



## Lammkarree mit Rosmarin

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Lammkarrees
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Pfefferkörner

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Lammkarrees trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend den Rosmarin auf das Fleisch legen.
3. Danach die Karrees in die Heißluftfritteuse geben und bei 190 Grad Celsius ca. 15 Minuten garen.
4. Abschließend kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 34g; Fett 18g**



## Lammsoufliki

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 400 g Lammfleischwürfel
- 2 Holzspieße
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL frische Petersilie
- 1 Zitronenspalte
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang das Lammfleisch würzen und auf die Spieße stecken.
2. Anschließend den Joghurt mit Petersilie verrühren.
3. Danach die Spieße bei 190 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss mit Zitronenspalte und Joghurt servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 32g; Fett 16g**



## Lamm Gemüse Spieße

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt Paprika und Zwiebel in Stücke schneiden.
2. Anschließend Fleisch und Gemüse abwechselnd aufspießen und würzen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zuletzt mit Zitronenspalte servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:


- 350 g Lammfleischwürfel
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Holzspieße
- 1 Zitronenspalte
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 31g; Fett 15g**



## Tandoori Lamm

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Joghurt mit Tandoori Gewürz, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Anschließend das Lammfleisch darin marinieren.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend mit frischem Koriander servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 400 g Lammwürfel
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Tandoori Gewürz
- 1 EL frischer Koriander
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 33g; Fett 17g**



#### Zutaten:

- 400 g Lammhack
- 1 EL frische Petersilie
- 1 TL Paprikapulver
- 3 Holzspieße
- Salz, Pfeffer

## Lammhack Spieße



**Fertig in**  
18 Minuten



**Portionen**  
3 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang das Hackfleisch mit Kräutern und Gewürzen vermengen.
2. Anschließend längliche Spieße formen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 28g; Fett 18g**



#### Zutaten:

- 400 g Schweinefilet
- 1 EL frische Kräuter
- 1 TL grobes Salz
- 1 TL Pfefferkörner

## Schweinefilet mit Kräuterkruste



**Fertig in**  
18 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Schweinefilet würzen.
2. Anschließend mit frischen Kräutern bestreuen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 38g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 2 Schweinefiletmedaillons
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL grobes Salz
- 1 TL Pfeffer

## Schweinefiletmedaillons

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Medaillons würzen.
2. Anschließend Rosmarin auflegen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 36g; Fett 7g**




### Zutaten:

- 2 Schweineschnitzel
- 2 Scheiben Schinken
- 60 g Käse
- 1 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

## Gefülltes Schweineschnitzel

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Schnitzel würzen und mit Schinken und Käse füllen.
2. Anschließend zusammenklappen und leicht mit Semmelbröseln bestreuen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 16 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 35g; Fett 12g**



## Schweinekoteletts

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Koteletts würzen.
2. Anschließend mit Rosmarin belegen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 2 Schweinekoteletts
- 1 TL grobes Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Zweig Rosmarin

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 32g; Fett 22g**

## Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten

---

Fisch und Meeresfrüchte liefern hochwertiges Eiweiß und wertvolle Fettsäuren. Sie sind leicht verdaulich und besonders gut für eine ausgewogene Ernährung geeignet. Eine frische und aromatische Alternative zu Fleischgerichten.



## Lachsfilet mit Zitrone und Rosmarin

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Lachsfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend Zitronenscheiben und Rosmarin auf den Fisch legen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 34g; Fett 18g**



## Lachsfilet mit Kräuterkruste

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL frische Petersilie
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Kräuter fein hacken und mit Semmelbröseln vermengen.
2. Anschließend die Filets würzen und mit der Mischung bestreuen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 13 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss mit Zitrone servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 33g; Fett 19g**



### Zutaten:

- 2 Thunfischsteaks
- 1 EL frische Kräuter
- 1 TL grobes Salz
- 1 TL Pfefferkörner

## Thunfischsteaks mit Kräutern

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Steaks würzen.
2. Anschließend mit Kräutern bestreuen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 8 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zuletzt servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 42g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 2 Kabeljaufilets
- 1 Zitrone
- 1 TL getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer

## Kabeljaufilet mit Zitrone

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Fisch würzen.
2. Anschließend Zitronenabrieb und Kräuter aufstreuen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 11 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 38g; Fett 2g**



## Knusprige Jakobsmuscheln

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Jakobsmuscheln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Jakobsmuscheln trocken tupfen und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend gleichmäßig in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius im Air Fry Modus 6 Minuten garen, bis sie außen goldbraun und innen saftig sind.
4. Zum Schluss mit frischer Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 24g; Fett 6g**



## Ofenkartoffeln mit Garnelen

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 große Kartoffeln
- 150 g Garnelen
- 80 g Erbsen
- 100 g Joghurt 1,5%
- 1 TL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln einstechen und bei 190 Grad Celsius im Air Fry Modus 16 Minuten vorgaren.
2. Anschließend die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und 4 Minuten mitgaren.
3. Danach die Kartoffeln aufschneiden und mit Joghurt, Garnelen, Erbsen und Schnittlauch füllen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 34g; Protein 26g; Fett 8g**




### Zutaten:

- 2 Hummerhälften
- 60 g light geriebener Käse
- 1 EL Petersilie
- 1 Zitronenspalte

## Gebackene Hummerhälften

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hummerhälften vorbereiten.
2. Anschließend mit Käse bestreuen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 10 Minuten in der Heißluftfritteuse gratinieren.
4. Zum Schluss mit Petersilie und Zitrone servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 34g; Fett 16g**




### Zutaten:

- 200 g Fischfilet
- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Fischpastete

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang den Fisch klein schneiden und würzen.
2. Anschließend mit Frühlingszwiebel in Blätterteig füllen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 16 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 28g; Fett 12g**



## Panierte Sardinen

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 6 Sardinenfilets
- 1 Ei
- 30 g Semmelbrösel
- 6 Cherrytomaten
- 1 EL Petersilie

### Zubereitung:


1. Zu Beginn die Sardinen würzen.
2. Anschließend panieren und Tomaten halbieren.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 30g; Fett 10g**



## Tilapia Filet

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Tilapia Filets
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Fisch würzen.
2. Anschließend Zitrone und Rosmarin auflegen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 11 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 36g; Fett 3g**




### Zutaten:

- 250 g Krabbenfleisch
- 1 Ei
- 30 g Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Krabbenkuchen

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten vermengen.
2. Anschließend kleine Küchlein formen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 13 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 30g; Fett 8g**




### Zutaten:

- 2 Kabeljaufilets
- 40 g Vollkornbrösel
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Petersilie gehackt
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

## Kabeljau mit Zitronenkruste

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kabeljaufilets mit Senf bestreichen und mit Zitronenabrieb, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend die Brösel darüberstreuen und leicht andrücken.
3. Danach bei 185 Grad Celsius im Air Fry Modus 12 Minuten goldbraun backen.
4. Zum Schluss mit Zitronenscheiben servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 32g; Fett 6g**

## Vegetarische Rezepte

---

Vegetarische Speisen setzen auf natürliche Zutaten und pflanzliche Vielfalt. Sie sind nährstoffreich, leicht und vielseitig kombinierbar. Ideal für bewusste Ernährung und Abwechslung im Alltag.



### Zutaten:

- 2 reife Birnen halbiert und entkernt
- 40 g Feta light
- 20 g Walnüsse gehackt
- 1 TL Honig
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 6g; Fett 10g**




### Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Holzspieße
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 20g; Fett 9g**

## Gebackene Feta Birnen

 **Fertig in**  
14 Minuten


 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Birnenhälften mit Feta, Walnüssen, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer füllen.
2. Anschließend die gefüllten Birnen in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius im Air Fry Modus 10 Minuten garen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

## Gemüse Tofu Spieße

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang Tofu und Gemüse in Würfel schneiden und würzen.
2. Anschließend alles abwechselnd auf die Spieße stecken.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!



### Zutaten:

- 2 Zucchini
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Knusprige Zucchini

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Zucchini längs halbieren.
2. Anschließend mit Parmesan, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 13 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Zuletzt mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 11g; Fett 12g**



### Zutaten:

- 500 g Hokkaidokürbis gewürfelt
- 60 g Feta light gewürfelt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer

## Feta Kürbiswürfel

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kürbiswürfel mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend gleichmäßig in den Korb der Heißluftfritteuse geben.
3. Danach bei 190 Grad Celsius im Air Fry Modus 14 Minuten weich und leicht knusprig garen und in den letzten 3 Minuten den Feta darüberstreuen.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 8g; Fett 8g**



## Spinat Feta Strudel

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zutaten:

- 150 g frischer Spinat
- 80 g Feta
- 1 Rolle Filoteig
- 1 EL Dill
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Am Anfang den Spinat hacken und mit Feta und Dill vermengen.
2. Anschließend in Filoteig einschlagen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 16 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 12g; Fett 14g**



## Blumenkohl Steak

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blumenkohl in Scheiben schneiden.
2. Anschließend würzen und mit Petersilie bestreuen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse rösten.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 8g; Fett 6g**



#### Zutaten:

- 250 g grüner Spargel
- 150 g Halloumi
- 1 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

## Spargel mit Halloumi

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang Spargel und Halloumi schneiden.
2. Anschließend würzen und in den Korb legen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 17g; Fett 18g



#### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 40 g Haferflocken
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gemüsebratlinge

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn Gemüse raspeln und mit Haferflocken vermengen.
2. Anschließend würzen und Bratlinge formen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 8g; Fett 8g




### Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 80 g Feta
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gebackene Süßkartoffel

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffeln halbieren.
2. Anschließend mit Feta bestreuen und würzen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 18 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Abschließend mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 34g; Protein 10g; Fett 9g**



### Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 40 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

## Mini Kartoffelgratin

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Anschließend mit Milch, Salz und Pfeffer mischen.
3. Danach mit Käse bestreuen und bei 180 Grad Celsius ca. 16 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 12g; Fett 10g**



#### Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 40 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

## Zucchini Muffins

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Anschließend mit Milch, Salz und Pfeffer mischen.
3. Danach mit Käse bestreuen und bei 180 Grad Celsius ca. 16 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 12g; Fett 10g**



#### Zutaten:

- 400 g Hokkaido Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gebackener Kürbis

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Kürbis entkernen, in Spalten schneiden und die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
2. Anschließend Kürbis und Zwiebel mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
3. Danach alles in den Korb der Heißluftfritteuse geben und bei 180 Grad Celsius ca. 16 Minuten garen.
4. Abschließend mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 5g; Fett 6g**



### Zutaten:

- 5 Eier
- 80 ml Milch 1,5%
- 100 g Brokkoliröschen
- Salz, Pfeffer
- 60 g Paprika gewürfelt
- 40 g rote Zwiebel in Ringen

## Gemüse Auflauf



**Fertig in**  
16 Minuten



**Portionen**  
3 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und das Gemüse klein schneiden.
2. Anschließend alles in eine hitzefeste Form für die Heißluftfritteuse geben.
3. Danach bei 180 Grad Celsius im Air Fry Modus 12 Minuten stocken lassen, bis die Oberfläche goldgelb ist.
4. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 14g; Fett 10g**

## Beilagen

---

Beilagen ergänzen Hauptgerichte und sorgen für Ausgewogenheit. Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte bringen Struktur und Nährstoffe. Leicht zubereitet und flexibel kombinierbar.




### Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Gerösteter Blumenkohl

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blumenkohl in Röschen teilen und mit dem Paprikapulver bestreuen.
2. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse rösten.
4. Abschließend mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 7g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer

## Süßkartoffel Pommes

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Süßkartoffeln in Spalten schneiden.
2. Anschließend mit Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 18 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 4g; Fett 4g**



#### Zutaten:

- 1 light Mozzarella
- 1 Ei
- 40 g Semmelbrösel
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Mozzarella Sticks

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Mozzarella in Sticks schneiden und würzen.
2. Anschließend durch Ei ziehen und panieren.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 9g; Fett 8g



#### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 1 Ei
- 40 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

## Knusprige Zwiebelringe

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang die Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Anschließend durch Ei ziehen und panieren.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 7g; Fett 6g




#### Zutaten:

- 2 Zucchini
- 30 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

## Zucchini Chips

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. Anschließend mit Parmesan, Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Danach bei 170 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 7g; Fett 8g**




#### Zutaten:

- 300 g gekochte Kartoffeln
- 1 Ei
- 30 g Semmelbrösel
- 1 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

## Kartoffelbällchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang die Kartoffeln zerdrücken und würzen.
2. Anschließend Ei, Semmelbrösel und Schnittlauch untermengen.
3. Danach Bällchen formen und bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten backen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 26g; Protein 7g; Fett 7g**



#### Zutaten:

- 400 g Karotten
- 1 EL gehackter Thymian
- Salz, Pfeffer

## Geröstete Karotten

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Karotten schälen und längs halbieren.
2. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 4g; Fett 5g



#### Zutaten:

- 250 g grüner Spargel
- 150 g Champignons
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Spargel mit Champignons

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn Spargel und Champignons putzen.
2. Anschließend würzen und vermengen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Abschließend mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 8g; Fett 6g



## Falafel

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 240 g Kichererbsen
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn die Kichererbsen pürieren und würzen.
2. Anschließend kleine Bällchen formen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 10g; Fett 9g**



## Knusprige Auberginen Chips

 **Fertig in**  
17 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 große Aubergine
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 150 g Skyr

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, salzen und kurz ziehen lassen.
2. Anschließend trocken tupfen und mit Olivenöl sowie Gewürzen vermengen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig backen.
4. Zum Schluss mit Skyr servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 6g; Fett 7g**

## Desserts

---

Süße Speisen lassen sich auch kalorienbewusst genießen. Natürliche Zutaten stehen hier im Vordergrund. Perfekt für kleine Genussmomente ohne schlechtes Gewissen.



### Zutaten:

- 3 Äpfel
- 40 g gehackte Walnüsse
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Zimt

## Gefüllte Bratäpfel

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Äpfel oben aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
2. Anschließend Nüsse, Haferflocken und Zimt vermengen.
3. Danach die Äpfel füllen und bei 180 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 4g; Fett 8g**




### Zutaten:

- 2 Birnen
- 30 g Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 2 TL Honig

## Gebackene Birnen

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Birnen halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. Anschließend mit Walnüssen und Zimt bestreuen.
3. Danach bei 180 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.
4. Zum Schluss mit Honig beträufeln servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 26g; Protein 3g; Fett 7g**



#### Zutaten:

- 1 frische Ananas
- 1 EL gehackte Petersilie

## Gegrillte Ananas

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Ananas schälen und in Scheiben schneiden.
2. Anschließend in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
3. Danach bei 190 Grad Celsius ca. 8 Minuten grillen.
4. Abschließend mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 36g; Protein 2g; Fett 1g**



#### Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 1 Ei
- 40 g Erythrit
- 120 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 30 g Rosinen

## Gebackene Mäuse

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
3 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Anschließend kleine Bällchen formen.
3. Danach bei 170 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse goldbraun backen.
4. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 13g; Fett 6g**




#### Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 80 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Puderzucker

## Quarkbällchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

#### Zubereitung:

1. **Am Anfang Quark, Ei, Mehl und Backpulver vermengen.**
2. **Anschließend kleine Bällchen formen.**
3. **Danach bei 170 Grad Celsius ca. 14 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.**
4. **Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und servieren. Guten Appetit!**

**Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 16g; Protein 10g; Fett 6g**




#### Zutaten:

- 120 g Haferflocken
- 1 Ei
- 50 g Apfelmus
- 40 g gehackte Mandeln

## Hafer Cookies

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

#### Zubereitung:

1. **Zu Beginn alle Zutaten vermengen.**
2. **Anschließend kleine Cookies formen.**
3. **Danach bei 170 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.**
4. **Abschließend servieren. Guten Appetit!**

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 4g; Fett 7g**



### Zutaten:

- 120 g Haferflocken
- 40 g Rosinen
- 1 Ei
- 50 g Apfelmus

## Rosinen Kekse

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang alle Zutaten vermengen.
2. Anschließend Kekse formen.
3. Danach bei 170 Grad Celsius ca. 12 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 4g; Fett 7g**



### Zutaten:

- 200 g gemischte Beeren
- 80 g Haferflocken
- 40 g gemahlene Mandeln

## Beeren Crumble

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Beeren in eine kleine Form geben.
2. Anschließend Haferflocken und Mandeln darüber streuen.
3. Danach bei 170 Grad Celsius ca. 15 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 4g; Fett 7g**



### Zutaten:

- 2 reife Pfirsiche
- 200 g Skyr
- 1 TL Honig
- Zimt

## Gebackener Pfirsich



**Fertig in**  
12 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Pfirsiche halbieren und entkernen.
2. Anschließend bei 180 Grad Celsius ca. 6–8 Minuten in der Heißluftfritteuse grillen.
3. Danach mit Honig beträufeln und mit Zimt bestreuen.
4. Zum Schluss mit Skyr servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 19g; Protein 12g; Fett 2g

## Dips


---

Dips sorgen für Geschmack und Abwechslung.  
Sie ergänzen viele Gerichte auf leichte und frische  
Weise. Ideal zum Verfeinern ohne unnötige Kalorien.



## Hummus Dip

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 240 g Kichererbsen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Tahin
- 1 EL Petersilie

### Zubereitung:


1. Zu Beginn die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
2. Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben.
3. Danach zu einer cremigen Masse pürieren.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 7g; Fett 6g**



## Kräuter Frischkäse Dip

 **Fertig in**  
5 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Frischkäse light
- 1 EL gehackter Rosmarin
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang den Frischkäse in eine Schüssel geben.
2. Anschließend Kräuter, Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Danach alles cremig verrühren.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 6g; Fett 12g**



## Gurken Joghurt Dip

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Gurke fein würfeln.
2. Anschließend mit Joghurt und Kräutern vermengen.
3. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 250 g Joghurt fettarm
- 1 EL gehackter Dill
- 1 EL gehackte Minze
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 110 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 8g; Fett 4g**



## Rote Bete Dip

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Rote Bete grob würfeln.
2. Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben.
3. Danach cremig pürieren.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 200 g gekochte Rote Bete
- 150 g Joghurt fettarm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 140 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 4g; Fett 6g**



## Knoblauch Dip



**Fertig in**  
5 Minuten



**Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Anschließend Knoblauch fein hacken und unterrühren.
3. Danach mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 250 g Joghurt fettarm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 120 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 9g; Fett 5g**

## Schlussworte

---

Dieses Rezeptbuch zeigt, dass eine kalorienbewusste Ernährung und genussvolles Essen kein Widerspruch sein müssen. Die Heißluftfritteuse bietet eine einfache Möglichkeit, vielfältige Gerichte mit weniger Fett zuzubereiten und gleichzeitig Geschmack, Vielfalt und Alltagstauglichkeit zu erhalten.

Die enthaltenen Rezepte sollen dabei unterstützen, ausgewogene Mahlzeiten unkompliziert in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Durch einfache Zubereitungsschritte, leicht erhältliche Zutaten und abwechslungsreiche Kombinationen wird eine langfristig umsetzbare Ernährungsweise erleichtert.

Nachhaltige Veränderungen entstehen durch Kontinuität und bewusste Entscheidungen im Alltag.

Kleine Anpassungen können bereits einen positiven Beitrag zu Wohlbefinden und Lebensqualität leisten. Die Rezepte dieses Buches verstehen sich daher als praktische Inspiration und Grundlage, die individuell angepasst und erweitert werden kann.

Es wird empfohlen, die Gerichte nach persönlichen Vorlieben, Ernährungszielen und individuellen Bedürfnissen zu variieren. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein achtsamer Lebensstil bilden gemeinsam die Basis für langfristigen Erfolg.

Viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und beim bewussten Genießen der Mahlzeiten.

## Haftungsausschluss

---

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Werkes erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und

Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

## Urheberrecht

---

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von

elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

**Name:** Wlad Winkler

**Anschrift:** 49610 Quakenbrück Okerweg 3

**E-Mail:** Wlad.winkler@yahoo.com