

KOSTENLOS ZUM AUSDRUCKEN · PM VISION VERLAG

Airfryer-Wochenplan: 7 Abendessen

Eine Woche schnelle Abendessen aus der Heißluftfritteuse, mit Wochenplan, Einkaufsliste und 7 Rezeptkarten aus unseren Kochbüchern.



Mein Wochenplan

Montag



Hähnchenbrust mit Kurkuma-Marinade

Entzündungshemmende Ernährung aus dem Airfryer

Dienstag



Airfryer-Falafel

Blue Zone Airfryer Küche

Mittwoch



Lachsfilet mit Dillkruste

Diabetes Kochbuch Airfryer Edition

Donnerstag



Hähnchen-Nuggets mit Senf-Dip

High Protein Airfryer Kochbuch

Freitag



Schnitzel ohne Fettspritzer

Endlich Rente, jetzt wird's knusprig!

Samstag



Rindersteak mit grünen Bohnen

High Protein Airfryer Kochbuch

Sonntag



Chicken Wings (Ohne Panade)

Blue Zone Airfryer Küche

Einkaufsliste für die Woche

Mengen für alle 7 Rezepte. Abhaken, was schon im Vorrat ist.

Fleisch & Fisch

- ☐ ca. 560 g Hähnchenbrustfilet (2 Filets à 200 g + 160 g für die Nuggets)
- ☐ 2 Lachsfilets mit Haut (je ca. 150 g)
- ☐ 200 g Rinderfilet oder Rinderhüfte (ca. 3 cm dick)
- ☐ 2 Schweineschnitzel (à 150 g)
- ☐ 500 g Hähnchenflügel

Obst, Gemüse & Kräuter

- ☐ 200 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- ☐ 2 Zitronen
- ☐ 1 kleine Zwiebel
- ☐ 3 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Bund Dill
- ☐ 1 Bund Koriander oder Petersilie

Kühlregal

- ☐ 2 Eier (Gr. M)
- ☐ 35 g Parmesan
- ☐ 1 kleiner Becher Joghurt
- ☐ Knoblauch-Kräuterbutter (optional)

Vorrat

- ☐ 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- ☐ Mehl (ca. 70 g)
- ☐ 80 g Semmelbrösel
- ☐ Olivenöl und Öl zum Bepinseln
- ☐ körniger Senf

Gewürze

- ☐ Kurkuma
- ☐ Ingwerpulver
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
- ☐ Kreuzkümmel (Kumin)
- ☐ Knoblauchpulver
- ☐ Salz, Pfeffer, Meersalzflocken



MONTAG

Hähnchenbrust mit Kurkuma-Marinade

2 Portionen · 25 Min.

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- Optional: frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Alle Marinadenzutaten in einer Schüssel verrühren. Hähnchenbrustfilets mehrfach mit einem Messer einstechen, damit die Marinade tief eindringen kann.
2. Filets in die Marinade legen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen (über Nacht im Kühlschrank intensiviert den Geschmack nochmals).
3. Airfryer auf 190 °C vorheizen. Filets in den Korb legen.
4. 18–22 Minuten garen, nach 10 Minuten wenden. Die Kerntemperatur sollte 72 °C erreichen. Beim Einstechen muss der Fleischsaft klar austreten.
5. Vor dem Anschneiden 3 Minuten ruhen lassen – das hält das Fleisch saftig. Mit frischem Koriander garnieren und mit Quinoa oder geröstetem Gemüse servieren.

Tipp: Die Einstechtechnik ist kein optionaler Schritt – sie sorgt dafür, dass die Marinade ins Innere gelangt und das Fleisch gleichmäßig würzt. Besonders bei dickeren Filets wichtig.



DIENSTAG

Airfryer-Falafel

12 Stück · 15 Min.

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (240g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Handvoll frischer Koriander oder Petersilie
- 2 EL Mehl
- 1 TL Kumin (Kreuzkümmel)

ZUBEREITUNG

1. Spülen Sie die Kichererbsen ab und lassen Sie sie sehr gut abtropfen.
2. Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pulsieren Sie, bis eine grobe, formbare Masse entsteht (kein Brei!).
3. Formen Sie mit feuchten Händen ca. 12 kleine Taler.
4. Besprühen Sie die Taler beidseitig mit etwas Öl.
5. Backen Sie sie bei 190°C für 12-15 Minuten, bis sie außen schön braun sind.



MITTWOCH

Lachsfilet mit Dillkruste

2 Portionen · 20 Min.

ZUTATEN

- 2 Lachsfilets (je ca. 150 g, mit Haut)
- 2 EL frischer Dill, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gerieben
- 20 g Parmesan, fein gerieben

ZUBEREITUNG

1. Lachsfilets mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Den Airfryer auf 190 °C vorheizen.
2. Dill, Parmesan und Knoblauch mischen und auf der Fleischseite der Filets festdrücken. Filets mit der Haut nach unten in den Garkorb legen.
3. Bei 190 °C für 12 bis 14 Minuten garen, bis die Dillkruste goldbraun und das Fleisch durchgegart ist. Mit einem frischen Gurkensalat servieren.



DONNERSTAG

Hähnchen-Nuggets mit Senf-Dip

1 Portion · 20 Min.

ZUTATEN

- 160 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei (Gr. M)
- 15 g Parmesan (fein gerieben)
- 20 g körniger Senf für den Dip
- 1 TL Joghurt für den Dip

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen in mundgerechte Würfel (ca. 3 cm) schneiden.
2. Ei verquirlen. Parmesan mit den Gewürzen mischen.
3. Hähnchenwürfel durch das Ei ziehen, dann in der Parmesanmischung wenden.
4. Bei 200 °C 10–12 Minuten backen. Nach der Hälfte wenden.
5. Senf mit Joghurt verrühren und als Dip servieren.

Tipp: Für extra knusprige Nuggets: Hähnchen nach dem Ei-Bad kurz in den Kühlschrank, damit die Panade besser haftet. 10 Minuten Kühlzeit reichen. Dann erst in den Airfryer.



FREITAG

Schnitzel ohne Fettspritzer

2 Portionen · 25 Min.

ZUTATEN

- 2 Schweineschnitzel (à 150 g)
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 80 g Semmelbrösel
- 3 EL Öl
- 1 Zitrone, in Spalten

ZUBEREITUNG

1. Schnitzel zwischen Frischhaltefolie gleichmäßig dünn klopfen und würzen.
2. Nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln wenden, Panade andrücken.
3. Panade von beiden Seiten dünn mit Öl bepinseln.
4. Bei 190 °C 6 Minuten garen, wenden und weitere 5–6 Minuten goldbraun backen.
5. Mit Zitronenspalten servieren.

Tipp: Das Öl auf der Panade ist der Schlüssel – ohne bleibt sie hell und mehlig, mit wird sie goldbraun. Übrigens: Dünn geklopfte Schnitzel garen gleichmäßiger und werden zarter als dicke.



SAMSTAG

Rindersteak mit grünen Bohnen

1 Portion · 20 Min.

ZUTATEN

- 200 g Rinderfilet oder Rinderhüfte (ca. 3 cm dick)
- 200 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Knoblauch-Kräuterbutter (optional, 5 g)
- Meersalzflocken

ZUBEREITUNG

1. Steak mindestens 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen. Trocken tupfen.
2. Grüne Bohnen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. In den Korb geben und bei 190 °C 5 Minuten vorbacken.
3. Steak kräftig salzen und pfeffern. Auf die Bohnen legen.
4. Für medium: bei 200 °C 8–10 Minuten garen. Nach der Hälfte wenden.
5. Steak 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden. Mit Meersalzflocken garnieren.

Tipp: Für den Gargrad gilt als Orientierung: 8 Minuten bei 200 °C für ein 3 cm dickes Steak ergibt medium. Plus 2 Minuten für medium-well. Ein Fleischthermometer ist die sicherste Methode (57 °C = medium).



SONNTAG

Chicken Wings (Ohne Panade)

2 Portionen · 20 Min.

ZUTATEN

- 500g Hähnchenflügel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Tupfen Sie die Flügel mit Küchenpapier gut trocken.
2. Reiben Sie sie in einer Schüssel mit den Gewürzen ein. Sie brauchen kein extra Öl, die Haut enthält genug Fett.
3. Geben Sie die Flügel in den Korb (nicht zu eng stapeln).
4. Backen Sie sie bei 180°C für 20 Minuten.
5. Schütteln Sie den Korb alle 5 Minuten kräftig durch, damit sie rundherum kross werden.

Noch mehr Rezepte für die Heißluftfritteuse

Die Rezepte stammen aus unseren Airfryer-Kochbüchern. Dort findest du jeweils 50 und mehr Gerichte mit Nährwerten.



High Protein Airfryer Kochbuch

50 proteinreiche Rezepte mit maximal 5 Zutaten.



Blue Zone Airfryer Küche

Über 60 Rezepte aus der mediterranen Küche.



Endlich Rente, jetzt wird's knusprig!

Das Airfryer-Kochbuch für den Ruhestand mit 50 einfachen Rezepten.

