

[https://www.n-tv.de/panorama/Essen\\_und\\_Trinken/Airfryer-Rezepte-zum-Verlieben-article25979539.html](https://www.n-tv.de/panorama/Essen_und_Trinken/Airfryer-Rezepte-zum-Verlieben-article25979539.html)[Startseite](#) > [Panorama](#) > [Essen und Trinken](#) > [Henzes neuer Küchenheld: Airfryer-Rezepte zum Verlieben](#)

## ESSEN UND TRINKEN

### Henzes neuer Küchenheld

## Airfryer-Rezepte zum Verlieben



Von Heidi Driesner  
21.08.2025, 18:04 Uhr

 [Artikel anhören](#)

[Artikel teilen](#)

Folgen auf:



**Christian Henze liebt gutes Essen und weiß, wie man es unkompliziert auf den Tisch bringt. Stets auf der Suche nach Innovationen, die das Kochen einfacher, schneller und gesünder machen, hat er die Heißluftfritteuse entdeckt und seine Lieblings-Blitzrezepte aufgeschrieben.**

Ich hab's schon wieder getan! Eigentlich wollte ich das nicht mehr, aber meine Neugier war zu groß: Ich habe mir wieder mal ein elektrisches Küchengerät zugelegt. Wie viele ich in der Vergangenheit nach dem Zulegen wieder abgelegt habe, verschweige ich beschämt. Und von den Verflorenen, die ich behalten habe, sind außer Kaffeemaschine und Toaster nur wenige, ehrlich gesagt: einige wenige, in (fast) ständigem Gebrauch, zumindest öfter mal. Die stehen griffbereit zur Verfügung, denn andernfalls ... Sie wissen, was ich meine, denn vermutlich kennen auch Sie das Problem.

"Aus den Augen, aus dem Sinn" gilt nicht nur für den/die Ex, sondern auch für den Kontaktgrill. Ich habe zwei unterschiedliche davon (Kontaktgrills!), irgendwo hinten im Schrank und daher nicht griffbereit. Und eine ziemlich große Mikrowelle, zwar griffbereit, aber ungeliebt und daher überflüssig. Seit zwei Jahren sehe ich mir das fast nie benutzte Monster an, das Monster starrt zurück - hier ist Trennung überfällig! Meine bauenden Nachbarn haben sich gefreut und können sich jetzt bei Lärm und Mörtelstaub mal eine Mahlzeit wärmen und müssen nicht nur Stulle mit was drauf essen. Und bei mir steht auf

dem freigewordenen Platz jetzt eine Heißluftfritteuse, neudeutsch Airfryer.

Ich nehme das Ergebnis meiner neuen Lieblingsbeschäftigung vorweg: Ich bin begeistert! Mein Dauer-Appetit auf Grillkäse wird endlich aufs Beste gestillt: schnell, lecker und ohne Abwaschberge. Mindestens drei- bis viermal in der Woche werfe ich das Gerät an, öfter noch nicht, obwohl es mich in den Fingern juckt. Aber ich habe noch zu wenig Ahnung und längst nicht alle Funktionen ausprobiert. Da kommt mir ein neues Kochbuch von Christian Henze gerade recht: "Airfryer-Blitzrezepte".

## Mein neuer Küchenheld

Henzes Buch mit den "besten Rezepten für die Heißluftfritteuse" enthält rund 80 Rezepte und ist Anfang August im Becker Joest Volk Verlag erschienen. Die Mengen sind für 2 Personen berechnet und passen gut in einen Korb. Hat man einen Airfryer mit 2 Körben, lässt sich alles leicht verdoppeln. Die Körbe werden synchronisiert - und schon nach kurzer Zeit ist eine ganze Familie beglückt.

Der Start für Neueinsteiger ist einfach, viele Geräte haben voreingestellte Programme, die das Ausprobieren und Experimentieren ersparen. Henze umreißt auf wenigen Seiten das Wesentliche, worauf es ankommt und was man wissen sollte als Newcomer. Er erläutert die Funktionsweise eines Airfryers, den er seinen neuen Küchenhelden nennt; ich auch, denn ich teile Henzes Begeisterung. Er schreibt: "Für mich ist er das spannendste Küchengerät seit Langem. Er vereint alles, was ich an guter Küche liebe: Er spart Energie, arbeitet fettarm, ermöglicht feines Braten und Garen, lässt sich im Handumdrehen reinigen und ist unglaublich vielseitig." Deshalb hat er in dem Buch seine liebsten Airfryer-Rezepte versammelt, "modern, innovativ und voller Geschmack".

Die Zeitersparnis ist wirklich umwerfend, Henze spricht von 40 Prozent. Dazu kommt der geringe Reinigungsaufwand, nichts brennt oder bückt an, weil die Körbe und Röstplatten beschichtet sind. Nicht nur Öl (80 Prozent weniger) und Zeit im Vergleich zu herkömmlichen Fritteusen oder Backöfen werden eingespart, auch der Stromverbrauch ist nur halb so hoch. Die Vorheizzeit, falls erforderlich, ist sehr kurz. Und was jetzt im Sommer außerdem sehr angenehm ist: Das Gerät heizt die Küche im Gegensatz zum Ofen kaum auf. Für einige Gerichte werden außerdem Silikonformen oder Backpapier benötigt, gibt's alles im Handel. Eine Ölsprühflasche leistet ebenfalls gute Dienste.

## Rezepte von alltagstauglich bis anspruchsvoll

Henzes Rezepte sind übersichtlich aufgebaut, sind einfach zu händeln. Stets sind die Schritte erläutert, was wann worauf ins Gerät soll - in den leeren Korb, auf die Röstplatte, in eine Form oder auf einen Backpapiereinsatz. Im Buch finden Sie darüber hinaus ein paar praktische Anwendertipps, zum Beispiel warum der Korb nicht überladen werden

sollte. Ganz wichtig: Henzes "Airfryer-Guide". Dort beschäftigt sich der Autor mit den verschiedenen Kochfunktionen, unter anderem Frittieren, Braten, Grillen, Backen, Dörren; er zeigt die Zeiten und die Temperaturen auf, die sich natürlich nach den eigenen Vorlieben anpassen lassen. Zudem sind die Geräte unterschiedlich ausgestattet, manche haben einen Rotisserie-Spieß oder sogar eine Gärstufe für Hefeteig. Da haben Sie die Qual der Wahl, denn inzwischen ist das Angebot im Handel kaum noch zu überschauen.

Die sechs Rezeptkapitel beinhalten Rezepte von Frühstück bis Dessert. Da gibt es Blitzrezepte für den Alltag, kalorienarme Gerichte mit maximalem Geschmack und anspruchsvollere Hauptgerichte mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, die mehr Aufwand und Backzeit benötigen. Fingerfood- und Streetfood-Klassiker fehlen ebenso wenig wie Dessert und fruchtige Leckereien. Nach Henzes Rezept lässt sich auch eine Pizza im Airfryer backen - entweder mit Teig aus dem Kühlregal oder mit selbstgemachtem - Rezept für superschnellen Pizza-Teig inklusive.

Die meisten Rezepte sind zusätzlich mit Infos, Tipps oder Angaben für Beilagen versehen. Ein großes Plus: die Zubereitungen für Saucen und Dips, sozusagen Rezepte in den Rezepten. Denn es gibt bei den Gerichten sehr oft irgendwas zu tunken, sodass sich die Hinweise für Saucen und Dips zu einer bemerkenswerten Menge summieren. Meine erklärten Lieblinge: Honig-Sesam-Dip, Chipotle-Sauce und Trüffel-Mayo.

Noch eine Bemerkung zu Pommes, das wohl beliebteste Gericht aus der Fritteuse. Auch ich musste unbedingt, noch bar jeglicher Kenntnisse und ohne Henzes Buch, zuallererst Pommes frites ausprobieren! Es gibt im Handel extra dünn geschnittene TK-Pommes für Airfryer. Mein Anfängerfehler: Backpapier benutzen. Eine solche Einlage behindert den Heißluftstrom und die Pommes werden nicht kross. Beim zweiten Test - ohne Backpapier auf der Röstplatte - konnte sich das Ergebnis sehen und schmecken lassen: außen kross und innen weich und ich war zufrieden.

Echte Pommes-Schranke-Junkies sind es vermutlich nicht, denn Pommes aus der Fett-Fritteuse sind geschmacksintensiver als die fettarme Variante. Aber wer will schon, dass die Wohnung wochenlang wie eine Pommes-Bude müffelt, und was ist mit den zwei Litern Öl vom Frittieren? Für Junkies bleibt der Gang zur Pommes-Bude, wenn der Entzug zu übermächtig wird. Alle anderen freuen sich ohne schlechtes Gewissen über die Airfryer-Pommes.

Handmade-Pommes sind allerdings zeitintensiver, das Hineinwerfen von TK-Stäbchen in den Airfryer-Korb geht naturgemäß schneller. Henze gibt bei allen Rezepten die Zeiten detailliert an, so kann man den Aufwand gut einschätzen. Ich habe es als erstes mit "Parmesan-Pommes-Frites BBQ-Style" (2 EL Öl) ausprobiert - und habe tatsächlich die im Rezept angegebene 1 Stunde gebraucht: 15 Minuten Kartoffeln schrubben und in 5 mm dünne Stäbchen schneiden (Und das war schon echt sportlich in dieser Zeit!), 15

Minuten wässern, ca. eine halbe Stunde backen. Ich habe die Menge (500 g) allerdings auf zwei Körbe aufgeteilt, damit die Pommes gut Platz hatten: Sie waren knusprig und lecker. "Belgische Pommes frites mit Trüffel-Mayo" (1 EL Öl) dauern ähnlich so lange, "Riesentrösti mit Raclette-Käse und Kräuterschmand (20 g Butter) etwas weniger. Nicht alle Blitzrezepte sind also blitzschnell nachgekocht, aber in der Backzeit kann man ja den Tisch decken und das Bier aufmachen.

## **Pancake-Quader mit Kokos, weißer Schokolade und Himbeerkonfitüre**

Vegetarisch

Zubereiten: 10 Minuten, Backen: ca. 10 Minuten, Abkühlen: ca. 5 Minuten

### **ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN**

3 Bioeier (Größe M)  
3 EL Milch (3,5 % Fett)  
Mark von ½ Vanilleschote  
60 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz Topping  
100 g weiße Schokolade  
50 g Sahne  
2 TL Himbeerkonfitüre  
20 g Kokoschips  
Außerdem: 1 Airfryer-Backpapierschale

### **Zubereitung:**

Den Airfryer mit Röstplatte 4 Minuten auf 205 °C vorheizen.

Inzwischen für die Pancake-Quader die Eier trennen. Eigelbe, Milch und Vanillemark in einer Schüssel glatt rühren. Mehl und Backpulver vermischen und unterrühren. Eiweiße mit Zucker und Salz steif schlagen und locker unter die Eigelbmasse ziehen.

Die Backpapierschale auf die heiße Röstplatte des Airfryers legen, den Teig hineingeben, auf 200 °C stellen und etwa 10 Minuten backen.

Währenddessen für das Topping die Schokolade fein hacken und in eine Schüssel geben. Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, über die Schokolade gießen, kurz warten, bis sie geschmolzen ist, dann kräftig zu einer Sauce verrühren.

Den Pancake-Quader mithilfe des Backpapiers herausnehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Dann vierteln, je zwei Stücke auf Tellern anrichten und mit Schokoladensauce, Himbeerkonfitüre und Kokoschips garniert servieren.

Tipp: Serviere dazu auch mal frische Himbeeren.

## Smashed Potatoes mit Double Cheese, Rosmarin und Paprika-Dip

Vegetarisch, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker

Zubereiten: 10 Minuten, Backen: 20-25 Minuten

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

50 g geriebener Cheddar  
50 g geriebener Gouda  
40 g Kräuterbutter  
2 Zweige Rosmarin  
600 g gegarte, mehligkochende Kartoffeln (gern vom Vortag)  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund Schnittlauch

#### Für den Dip

150 g Doppelrahmfrischkäse  
1 EL Ajvar (Würzpaste)  
1 EL Tomatenmark  
2 EL weißer Balsamico-Essig  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Außerdem 1 Airfryer-Backpapierschale

### Zubereitung:

Für die Potatoes die Hälfte von Cheddar und Gouda auf die Backpapierschale streuen, Kräuterbutter in Flocken darüber verteilen und Rosmarinzweige dazulegen.

Die Kartoffeln längs halbieren, mit den Schnittflächen nach oben auf den Zutaten verteilen, flach drücken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Cheddar und Gouda toppen.

In der Backpapierschale auf die Röstplatte im Korb des Airfryers setzen und 20-25 Minuten bei 210 °C backen.

Inzwischen für den Dip Frischkäse mit Ajvar, Tomatenmark und Essig verrühren, salzen und pfeffern.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beiseitestellen.

Smashed Potatoes auf Teller geben und mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu den Paprika-Dip reichen.

Tipps: Für das Flachdrücken der Kartoffeln eignet sich die Handinnenfläche oder der Boden eines breiten Glases sehr gut. Verwende auch mal ungeschälte Pellkartoffeln.

## Souvlaki-Spieße mit Zitrone und Kräutern

laktosefrei, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker

Zubereiten: 10 Minuten, Backen: 8-10 Minuten

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

500 g Schweinefilet  
1 EL natives Olivenöl extra  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ TL getrockneter Oregano  
2 kleine rote Zwiebeln  
4-5 Stängel Kräuter (z. B. Koriander, Petersilie, Minze)  
½ Biozitrone  
Außerdem: 4 Holzspieße (sie sollten in den Airfryer-Korb passen)

### Zubereitung:

Den Airfryer mit Röstplatte 4 Minuten auf 205 °C vorheizen.

Das Schweinefilet längs halbieren, in 2-3 cm große Stücke schneiden und diese leicht flach drücken. Fleischstücke auf vier Holzspieße stecken, mit Olivenöl bepinseln, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Die Spieße auf die heiße Röstplatte des Airfryers legen, auf 230 °C stellen und 8-10 Minuten braten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Inzwischen die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und beim Wenden der Spieße mit auf die Röstplatte geben.

Kräuterblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Zitronenhälfte in Spalten schneiden.

Die Souvlaki-Spieße mit Zwiebelringen auf Teller verteilen, mit Kräutern toppen und mit Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

Tipp: Dazu passt frisches Fladenbrot und ein schneller Feta-Joghurt-Dip. Dafür 60 g Feta (48 % Fett) fein zerbröseln und mit 150 g griechischem Joghurt Natur (10 % Fett) verrühren. Mit 1 EL Honig, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit 1 EL nativem Olivenöl extra beträufeln.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Heidi Driesner.

Quelle: ntv.de