

FRAG MOM

AIRFRYER



Camping



15 EINFACHE REZEPTE

FÜR WOHNMOBIL, WOHNWAGEN & VAN

*Lecker, einfach & strombewusst kochen
unterwegs!*



PERFEKT FÜR
UNTERWEGS!



FÜR
2 PERSONEN



SCHNELL &
EINFACH



WENIG
STROM



WENIG
ABWASCH



PERFEKT FÜR
CAMPER



VIELSEITIG
& LECKER



CAMPING-TIPP

Vorbereiten, clever packen und den Airfryer optimal nutzen – so schmeckt's unterwegs wie zu Hause!



Mit Tipps, Stromguide
& Packliste für deinen
Airfryer-Urlaub!





FRAG MOM

IMPRESSUM

COPYRIGHT & KI-HINWEIS



IMPRESSUM

Anke Mössner
Johanniter Str. 35
51065 Köln
E-Mail: gadgetchecks@gmail.com



COPYRIGHT & PRIVATE NUTZUNG

© Anke Mössner / Frag Mom – Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich seiner Texte, Rezeptzusammenstellungen, Gestaltung und Abbildungen ist urheberrechtlich geschützt und **ausschließlich für die private Nutzung** bestimmt.

Eine kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung, Veröffentlichung, Weitergabe, Bearbeitung oder der Verkauf des Buches oder wesentlicher Teile daraus ist ohne vorherige **ausdrückliche schriftliche Zustimmung** der Urheberin nicht gestattet.



HINWEIS ZUR VERWENDUNG VON KI

Bei der Erstellung dieses Buches wurden teilweise KI-gestützte Werkzeuge eingesetzt, insbesondere zur Unterstützung bei der Gestaltung und Erstellung von Abbildungen.

Die Auswahl, Zusammenstellung und redaktionelle Verantwortung für die Inhalte liegen bei Anke Mössner / Frag Mom.



DANKE FÜRS LESEN!

Ich wünsche dir viele
schöne Campingmomente,
leckeres Essen und
ganz viel Zeit draußen! ♥

DEIN CAMPING-ABENTEUER

15 Rezepte, praktische Tipps und
Gartabellen für unterwegs –
viel Freude beim Nachkochen!

Willkommen — bei — **FRAG MOM** *Das Airfryer Kochbuch*

Schön, dass du hier bist! 

Kochen im Airfryer macht einfach Spaß –
und ist viel mehr als nur Pommes, Brötchen
aufbacken oder Würstchen!

Im Alltag begeistert der Airfryer mit schnellen,
knusprigen und leckereren Ergebnissen –
und das gilt ganz besonders unterwegs.

Gerade beim Camping, im Wohnmobil, Wohnwagen
oder Ferienhaus ist er ein echter Gamechanger:
Kompakt, vielseitig und unkompliziert kommt damit
jeden Tag frisches, leckeres Essen auf den Tisch.

Warum ich den Airfryer liebe: 

- ✓ Vielseitig – von Frühstück bis Dessert
- ✓ Schnell – leckere Gerichte in kurzer Zeit
- ✓ Einfach – auch für Einsteiger geeignet
- ✓ Energiesparend – ideal mit Strombegrenzung
oder beim Off-Grid-Camping
- ✓ Sauber – kein Rauch, kein Grillstress
- ✓ Flexibel – auf kleinem Raum große Vielfalt

Mit diesem Buch zeige ich dir 15 meiner liebsten
Airfryer-Rezepte, die überall gelingen – egal ob
zu Hause oder auf Reise. Alle Rezepte sind
erprobt, alltagstauglich und mit Liebe ausgewählt.

Einfach kochen. Überall genießen. 



*Mehr Genuss. Weniger Aufwand.
Kochen mit dem Airfryer.* 





FRAG MOM

AIRFRYER beim Camping

INHALTSVERZEICHNIS

Knusprig, einfach und voller Geschmack –
so wird Camping-Küche zum Highlight!

Hier findest du alle Rezepte und Tipps
auf einen Blick.



AUF EINEN BLICK

Seite

VORAB

Impressum · Copyright · KI-Hinweis	2
Willkommen bei Frag Mom	3
Das solltest du wissen	5
Mit eigener Energie	6

FRÜHSTÜCK

All-in-one Frühstücksbrotchen	7
Frühstücks Quesadillas	8
Airfryer Shakshuka	9

INFOS & PLANUNG

Helfer, Tipps & Einkaufsliste	10
Clever planen & wenig Abwasch	11

HERZHAFT

Candy Bacon	12
Chicken Fajitas	13
Hähnchen Drumsticks	14
Mediterrane Hähnchen-Spieße	15
Lachs Bites	16
Sheet Pan Feta	17

SNACKS & BEILAGEN

Loaded Nachos	18
Knoblauch-Käse-Baguette	19
Airfryer Wedges	20
Süßkartoffel-Pommes	21

DESSERT

Apfel-Beeren-Crumble	22
Airfryer S'mores	23

ZUM SCHLUSS

Wichtige Hinweise	24
Gartabelle Fleisch & Geflügel	25
Gartabelle Fisch & Meeresfrüchte	26
Gartabelle Gemüse	27
Gartabelle Kartoffeln & Beilagen	28

DAS ERWARTET DICH

- 15 einfache Airfryer-Rezepte
- Praktische Camping-Tipps
- Strom, Energie & Sicherheit
- Wenig Zutaten & wenig Abwasch
- Nährwerte pro Portion
- Gartabellen für unterwegs

Mehr Zeit draußen.
Besser essen. Einfach genießen. ♥



AIRFRYER beim Camping

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Der Airfryer ist ein echtes Camping-Upgrade: schnell, einfach, vielseitig und dabei energiesparender, als viele denken. Damit er überall zuverlässig funktioniert, helfen dir diese Grundlagen.

STROM & LEISTUNG – SO FUNKTIONIERT'S

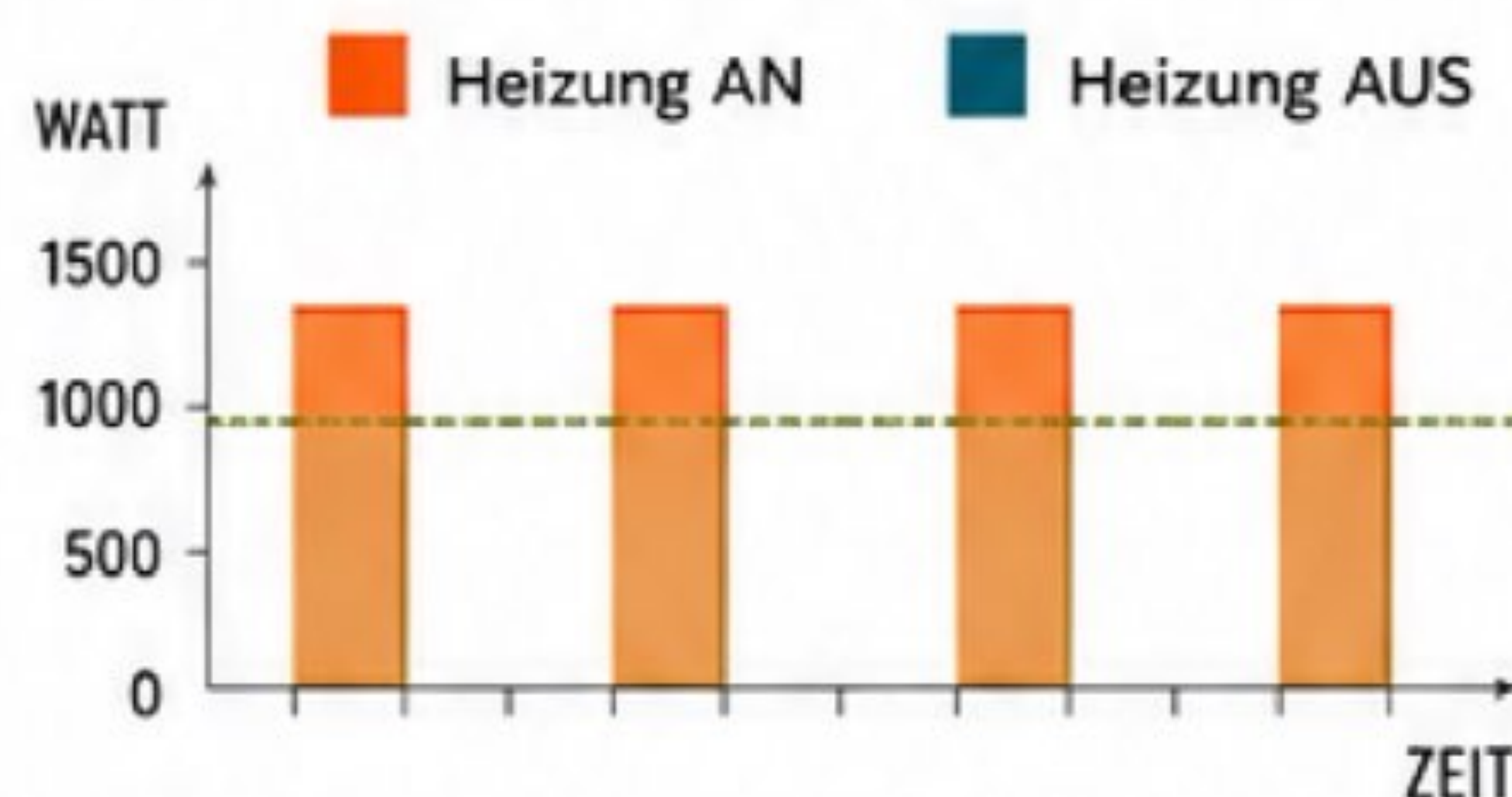
NENNLEISTUNG ≠ DAUERVERBRAUCH

Die auf dem Airfryer angegebene Wattzahl ist die maximale bzw. Nennleistung des Geräts. Die Heizung wird temperatur-geregt und schaltet sich je nach bedarf ein und aus. Er läuft also nicht permanent mit voller Leistung.



Die tatsächliche Leistungsaufnahme liegt deshalb oft nur bei 30–70 % der Nennleistung – je nach Temperatur und Rezept.

SO ARBEITET DER AIRFRYER



GUT ZU WISSEN



Watt (W) = Leistung

beschreibt, wie viel Strom ein Gerät gerade verbraucht.

Ampere (A) = Stromstärke

beschreibt, wie viel Strom durch die Leitung fließt.

Volt (V) = Spannung

ist die elektrische Spannung in der Leitung (bei uns in Europa 230 Volt).

Faustformel:

$\text{Volt (V)} \times \text{Ampere (A)} = \text{maximale Leistung (Watt)}$

Beispiel 10 A Anschluss:
 $230 \text{ V} \times 10 \text{ A} = 2.300 \text{ Watt}$



CAMPINGANSCHLÜSSE – WAS DEIN AIRFRYER VERTRÄGT				
ANSCHLUSS	AMPERE (A)	SPANNUNG (V)	MAX. LEISTUNG (WATT)	GEEIGNET FÜR
4 A (blau)	4 A	230 V	max. ca. 920 W	Nur sehr kleine Airfryer (bis ca. 800–900 W). Keine gleichzeitigen Verbraucher.
6 A (blau)	6 A	230 V	max. ca. 1.380 W	Kleine bis mittlere Airfryer. Keine weiteren starken Geräte gleichzeitig.
10 A (blau)	10 A	230 V	max. ca. 2.300 W	Die meisten Airfryer (bis 1800–2000 W) problemlos nutzbar.
16 A (blau CEE)	16 A	230 V	max. ca. 3.680 W	Vollkommen unkritisch, auch bei weiteren Geräten.



INSELSOLARANLAGE & POWERSTATION – MEHR FREIHEIT, MEHR MÖGLICHKEITEN

Mit einer Solaranlage und einer leistungsstarken Powerstation bist du unabhängig vom Campingplatz und kannst deinen Airfryer oft vollständig autark nutzen. Wichtig sind dabei drei Faktoren:



1. BATTERIEKAPAZITÄT (WH)

Die Kapazität einer Powerstation wird in Wattstunden (Wh) angegeben. Je größer der Wert, desto länger kannst du deinen Airfryer betreiben.

Als Faustregel gilt:

1 Stunde Airfryer (1500 W) benötigt ca. 1.000–1.200 Wh (zzgl. Verluste).



2. DAUERLEISTUNG (WATT)

Achte darauf, dass die Powerstation die benötigte Dauerleistung deines Airfryers liefert. Für Geräte mit 1800 W Leistung sollte die Station mindestens 2000 W Dauerleistung haben.



3. WECHSELRICHTER (AC)

Der Wechselrichter wandelt den Gleichstrom der Batterie in 230 V Wechselstrom um. Je hochwertiger der Wechselrichter, desto effizienter und sicherer läuft dein Airfryer.



TIPP: Nutze tagsüber die Sonne, lade deine Powerstation auf und genieße abends knusprige Gerichte – ganz autark und nachhaltig!



TIPP
♥

Immer die Gesamtleistung aller gleichzeitig laufenden Geräte unter der maximalen Leistung deines Anschlusses halten – sonst kann die Sicherung auslösen.

REALISTISCHER VERBRAUCH – BEISPIELRECHNUNG

Airfryer (Nennleistung)	1.500 W
Typische Leistungsaufnahme (Ø 40–60 %)	600–900 W
Zeit	30 Minuten
Typischer Verbrauch	300–450 Wh

Der tatsächliche Verbrauch hängt von Temperatur, Rezept und Gerät ab.

TIPP: Bei deiner Planung lieber etwas Reserve einrechnen – dann klappt's auch an bewölkten Tagen!



FRAG MOM AIRFRYER beim Camping

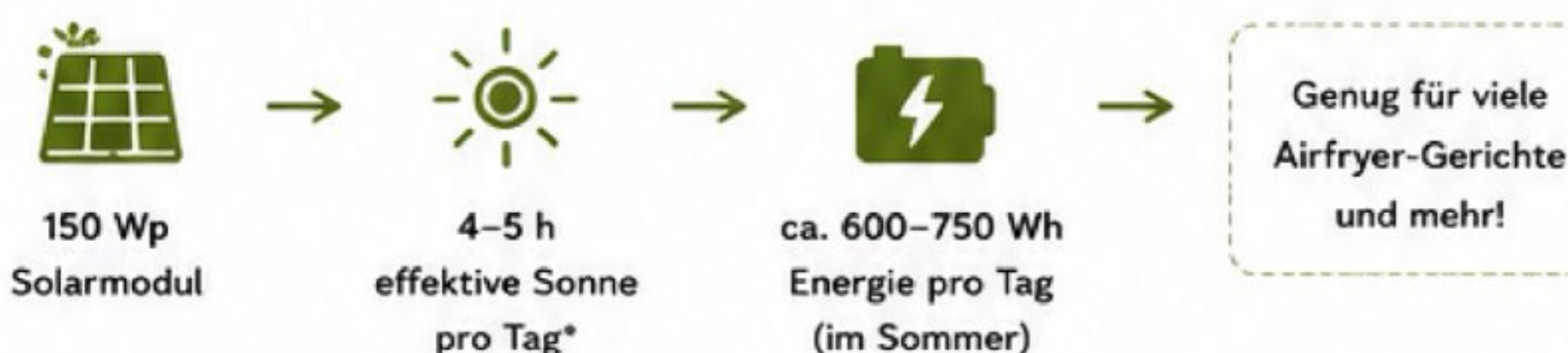
MIT EIGENER ENERGIE WIRD DER AIRFRYER NOCH INTERESSANTER

Mit einer Solaranlage und einer starken Batterie bist du unabhängig und kannst deinen Airfryer immer dann nutzen, wenn es passt – besonders dann, wenn die Sonne scheint!



1 WAS LIEFERT MEINE SOLARANLAGE?

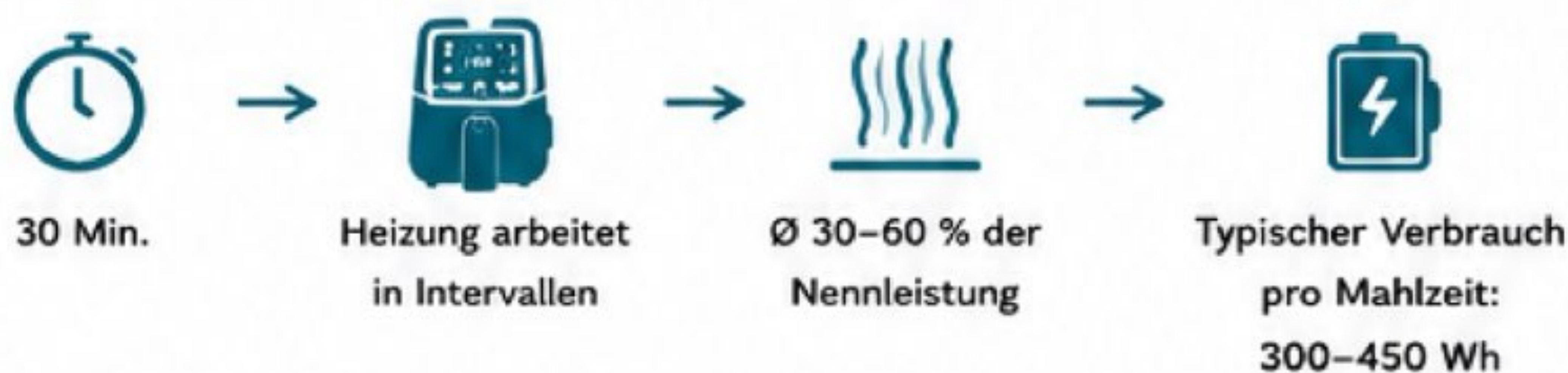
Solarmodule liefern Strom in Watt (W). Entscheidend für deine Batterie ist aber, wie viel Energie über den Tag gesammelt wird – gemessen in Wattstunden (Wh).



* Je nach Jahreszeit, Standort und Ausrichtung.

2 WH STATT NUR WATT – DAS ZÄHLT WIRKLICH!

Dein Airfryer hat z. B. 1.500 W Nennleistung. Das bedeutet nicht, dass er diese ständig braucht. Wichtig ist, wie viel Energie (Wh) er tatsächlich verbraucht.



TIPP: Kurze Garzeiten + volle Körbe nutzen = weniger Energie pro Portion!

3 WECHSELRICHTER – DAS HERZSTÜCK

Der Wechselrichter wandelt 12 V (Batterie) in 230 V (Haushaltsstrom) um.



Reine Sinuswelle
für einen sicheren und
sauberen Betrieb deines
Airfryers.



Dauerleistung beachten:
Mindestens 1.800–2.000 W
Dauerleistung sind für die
meisten Airfryer ideal.



Spitzenleistung:
Ein kurzer Anlaufstrom ist
normal – dafür sollte der
Wechselrichter Reserven
haben.



TIPP: Lieber etwas mehr Wechselrichter-Leistung wählen – das schont das Gerät und sorgt für einen stabilen Betrieb.

4 BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Gericht	Garzeit	Ø Verbrauch	Aus 1.000 Wh Batterie (kapazität nutzbar)
Pommes Frites	20 Min.	ca. 300 Wh	ca. 3 Mahlzeiten
Hähnchenschenkel + Kartoffeln	30 Min.	ca. 400 Wh	ca. 2 Mahlzeiten
Gemüse & Falafel	18 Min.	ca. 250 Wh	ca. 4 Mahlzeiten
Mini-Pizza	12 Min.	ca. 200 Wh	ca. 5 Mahlzeiten

Natürlich je nach
Modell, Menge
und Rezept
unterschiedlich.

BEISPIELRECHNUNG

Airfryer-Gericht (z. B. Hähnchenschenkel mit Kartoffeln)

Garzeit:	30 Minuten
Ø Verbrauch:	400 Wh
Wechselrichter-Verlust (ca. 10 %):	+ 40 Wh
Energie aus der Batterie:	ca. 440 Wh



SO LANGE REICHT DEINE BATTERIE

Batteriekapazität (nutzbar)	Mahlzeiten mit Airfryer (ca. 400 Wh pro Mahlzeit)
500 Wh	ca. 1 Mahlzeit
1.000 Wh	ca. 2 Mahlzeiten
2.000 Wh	ca. 4–5 Mahlzeiten
3.000 Wh	ca. 7–8 Mahlzeiten



SONNE = KOCHZEIT!

Kochen, wenn die Sonne scheint, ist ideal – dann lädst du deine Batterie gleichzeitig wieder auf und bleibst völlig autark.



FRAG MOM CAMPER-TIPP

- ✓ Airfryer und andere starke Verbraucher (nicht) gleichzeitig nutzen (z. B. Wasserkocher, Föhn, Kaffeemaschine).
- ✓ Vorheizen nur wenn nötig – spart Energie.
- ✓ Reste im Kühlschrank lagern und später erwärmen – oft reicht 10–12 Min.
- ✓ Gericht in eine passende Form oder den Korb geben – keine unnötig große Fläche erhitzen.
- ✓ Nach dem Kochen: Batterie prüfen und bei Sonne wieder voll aufladen lassen!

FRÜHSTÜCKS-REZEPT

ALL-IN-ONE
FRÜHSTÜCKS-
BRÖTCHEN

Schinken, Ei & Käse 

EIN BRÖTCHEN. ALLES DRIN. FERTIG!

Herzhaft, knusprig und in wenigen Minuten aus dem Airfryer – das perfekte Frühstück beim Camping, im Wohnmobil oder einfach für einen entspannten Morgen.



GESAMTZEIT
12 Min.



AKTIVE ZEIT
5 Min.



AIRFRYER
7–9 Min.



PORTIONEN
1–2

ZUTATEN 1-2 PORTIONEN

- 1–2 Frühstücksbrötchen (normal)
- 1–2 Scheiben Schinken
- 1–2 Eier (Größe M)
- 2 EL geriebener Käse (nach Wahl)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln



TIPP

Die Garzeit kann je nach Brötchen, Ei-Größe und Airfryer-Modell leicht variieren.
Für ein weiches Eigelb: 6–7 Min. garen.
Für ein festes Eigelb: 8–9 Min. garen.

VARIATIONEN

- ✓ Statt Schinken: Salami, Bacon oder Putenbrust
- ✓ Käse nach Geschmack: Gouda, Emmentaler, Cheddar oder Mozzarella
- ✓ Etwas Frühlingszwiebel, Paprika oder Spinat für extra Frische



GUTE TIPPS

- ✓ Brötchen nicht zu stark aushöhlen, damit es stabil bleibt.
- ✓ Airfryer nicht überfüllen – am besten max. 2 Brötchen auf einmal.
- ✓ Reste? Am besten frisch genießen!



AUFBEWAHRUNG

Am besten frisch genießen.
Übrig gebliebene Brötchen im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag im Airfryer kurz aufwärmen.



NÄHRWERTE PRO PORTION

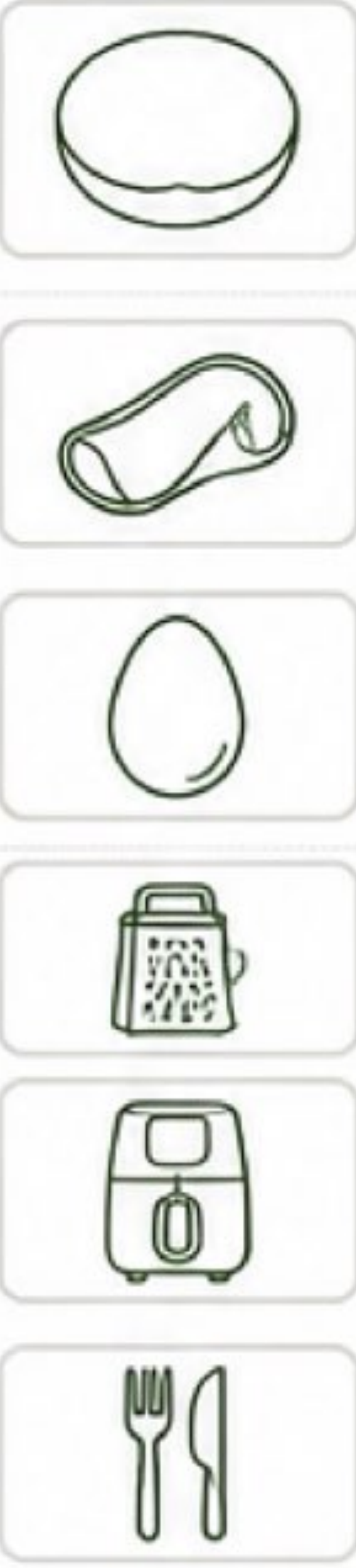
Kalorien	ca. 310 kcal
Eiweiß	ca. 17 g
Fett	ca. 18 g
Kohlenhydrate	ca. 26 g
Ballaststoffe	ca. 1,5 g

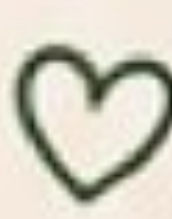
Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



SO GEHT'S

- BRÖTCHEN VORBEREITEN**
Brötchen waagrecht halbieren. Das Innere mit den Fingern etwas herausnehmen oder leicht eindrücken, sodass eine Mulde entsteht. Nicht durch den Boden drücken!
- SCHINKEN EINLEGEN**
Je eine Scheibe Schinken in die Mulde legen und leicht an den Seiten hochziehen.
- EI HINEINGEBEN**
Je ein Ei vorsichtig in die Mulde schlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- KÄSE DARÜBER**
Den geriebenen Käse über das Ei streuen.
- AIRFRYER STARTEN**
Brötchen in den Airfryer legen.
Bei 170 °C für 7–9 Minuten garen.
- SERVIEREN**
Vorsichtig herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
Nach Wunsch mit Schnittlauch bestreuen und genießen!



 **HINWEIS:** Die Brötchen sollten nicht zu groß sein, damit sie gut in die Schublade passen und das Ei gleichmäßig gart.





PERFEKT FÜRS CAMPING!

Wenig Zutaten,
wenig Abwasch,
viel Genuss.



FRÜHSTÜCKS-REZEPT

FRÜHSTÜCKS QUESADILLAS

Schinken & Käse 

KNUSPRIG. KÄSIG. LECKER.

Wenige Zutaten, großer Geschmack!
Diese Frühstücks-Quesadillas sind im
Airfryer in wenigen Minuten fertig –
perfekt für Camping, im Wohnmobil
oder einen entspannten Morgen.



GESAMTZEIT
10 Min.



AKTIVE ZEIT
3 Min.



AIRFRYER
6–7 Min.



PORTIONEN
1–2

ZUTATEN 1–2 PORTIONEN

- 2 Tortillas groß (Weizen oder Vollkorn)
- 2 Scheiben Schinken
- 2 Scheiben Käse (z. B. Gouda, Emmentaler oder Cheddar)
- 1 Ei (optional)
- 1 TL Butter oder Öl (zum Bestreichen)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Schnittlauch oder Paprika



 **TIPP**
Für extra Geschmack etwas Senf, Frischkäse oder Pesto auf die Tortilla streichen.
Schmeckt auch mit Tomaten, Paprika oder Spinat hervorragend!

VARIATIONEN

- ✓ Mit Käse & Ei
- ✓ Mit Pesto, Tomaten & Mozzarella
- ✓ Mit Spinat & Feta
- ✓ Mit Paprika & Zwiebeln
- ✓ Mit Bacon statt Schinken



GUTE TIPPS

- ✓ Nicht zu viel füllen, damit die Quesadilla nicht aufplatzt.
- ✓ Airfryer nicht überfüllen – bei Bedarf in mehreren Durchgängen garen.
- ✓ Jedes Gerät ist anders – Garzeit ggf. anpassen.



AUFBEWAHRUNG

Am besten frisch genießen.
Übrig gebliebene Quesadillas im
Kühlschrank bis zu 1 Tag aufbewahren
und im Airfryer bei 160 °C für
2–3 Minuten aufwärmen.

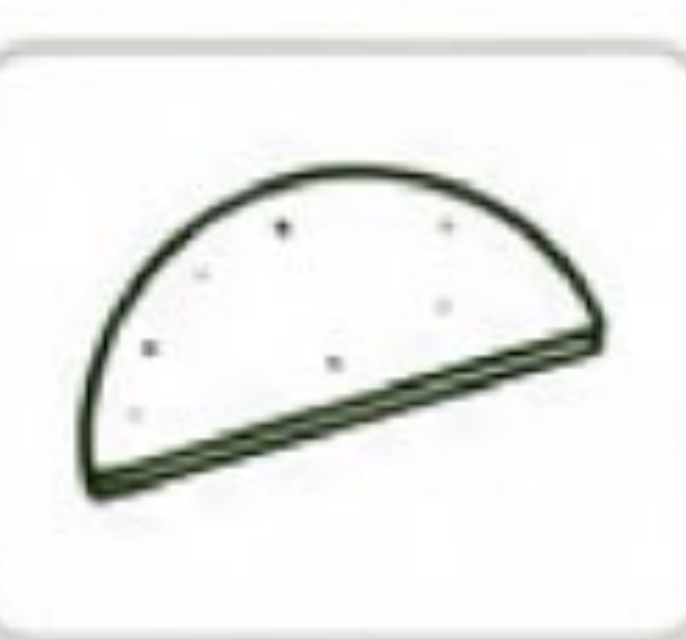
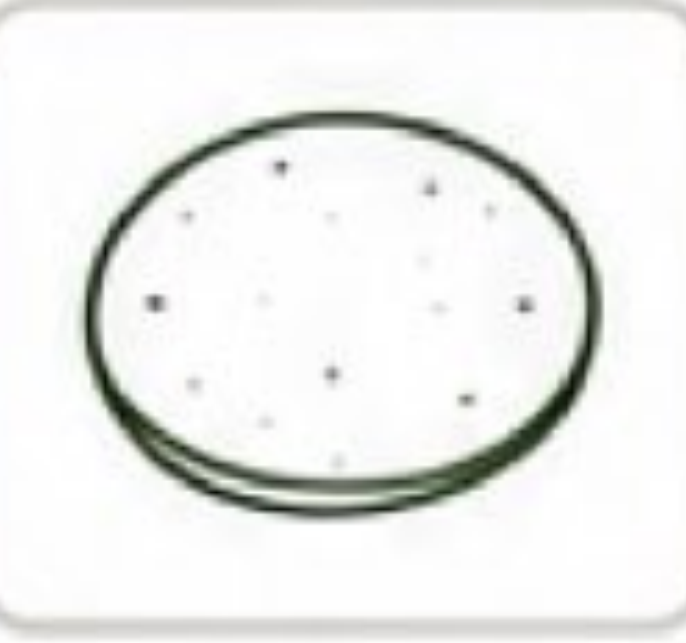




160 °C
2–3 Min.

SO GEHT'S

- VORBEREITEN**
Tortillas auf eine saubere Fläche legen.
Optional: Mit etwas Butter oder Öl bestreichen.
- BELEGEN**
Eine Tortilla mit Schinken und Käse belegen.
Optional ein Ei in die Mitte schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ZUSAMMENKLAPPEN**
Zweite Tortilla darauflegen und leicht andrücken,
sodass eine Quesadilla entsteht.
- AIRFRYER STARTEN**
Quesadilla in den Airfryer legen.
Bei 180 °C für 6–7 Minuten garen.
- WENDEN**
Nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sie
rundum knusprig und der Käse schön geschmolzen ist.
- SERVIEREN**
Etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden
und genießen. Nach Wunsch mit Schnittlauch bestreuen.





**PERFEKT FÜRS
CAMPING!**

Wenig Zutaten,
wenig Abwasch,
viel Genuss.





NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien	ca. 420 kcal
Eiweiß	ca. 20 g
Fett	ca. 23 g
Kohlenhydrate	ca. 32 g
Ballaststoffe	ca. 2 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und
können je nach Zutaten variieren.



HAUPTGERICHT

AIRFRYER-SHAKSHUKA

mit Feta & frischen Kräutern

WÜRZIG, AROMATISCH & SO EINFACH!

Tomaten, Paprika, Gewürze und Eier – mehr braucht es nicht für diese köstliche Shakshuka aus dem Airfryer. Perfekt für Camping, Wohnmobil oder einen schnellen, gesunden Genuss! Dazu ein gutes Brot und fertig ist das Wohlfühlgericht.

GESAMTZEIT
25 Min.

AKTIVE ZEIT
10 Min.

AIRFRYER
15–18 Min.

PORTIONEN
2

ZUTATEN

2 PORTIONEN

- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL getrockneter Oregano
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Prise Chiliflocken (optionel)
- 2–3 Eier
- 50 g Feta
- Frische Petersilie oder Frühlingszwiebeln

Dazu passt:
Baguette, Brötchen oder Fladenbrot



TIPP

Die Sauce darf ruhig etwas einkochen – so wird sie intensiver und wärziger. Die Mulden für die Eier erst kurz vor dem zweiten Durchgang formen, damit sie schön in Form bleiben.

SERVIERVORSCHLÄGE

- Knuspriges Baguette
- Fladenbrot
- Ciabatta-Brötchen
- Mit einem grünen Salat

GUTE TIPPS

- ✓ Für weichere Eier weniger garen.
- ✓ Nicht zu viel Sauce – Eier brauchen Platz zum Garen.
- ✓ Reste schmecken am nächsten Tag auch kalt oder leicht aufgewärmt super zum Mittagessen.

AUFBEWAHRUNG

Reste im Kühlschrank luftdicht verschlossen bis zu 2 Tage aufbewahren. Zum Aufwärmen bei 160 °C für 5–7 Minuten im Airfryer erhitzen.

160 °C
5–7 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca.)

Kalorien	ca. 420 kcal
Eiweiß	24 g
Fett	28 g
Kohlenhydrate	17 g
Ballaststoffe	6 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



Perfekt für:

- ✓ Camping
- ✓ Roadtrips
- ✓ Frühstück, Mittag oder Abendessen

TIPP

Eigelb weich & cremig? Eher kürzer garen! Für festere Eier einfach 1–2 Minuten länger backen.

SO GEHT'S

- 1

VORBEREITEN

Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
- 2

SAUCE ANSETZEN

Eine ofenfeste Form (Ø ca. 18–20 cm, Höhe mind. 4 cm) mit Olivenöl einfetten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin vermengen. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Salz, Pfeffer und Chiliflocken zugeben und gut mischen.
- 3

EINKOCHEN

Gehackte Tomaten dazugeben und alles verrühren. Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C für 10–15 Minuten garen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
- 4

EIER HINZUGEBEN

Form aus dem Airfryer nehmen. Mit einem Löffel 2–3 Mulden in die Sauce drücken und jeweils ein Ei hineingleiten lassen. Mit etwas Salz & Pfeffer würzen.
- 5

FETA & FINALE

Feta darüber bröseln. Form wieder in den Airfryer stellen und bei 180 °C für 6–9 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb die gewünschte Konsistenz hat.
- 6

SERVIEREN

Mit frischer Petersilie oder Frühlingszwiebeln bestreuen. Heiß servieren und mit Brot genießen!



VARIATIONEN – GANZ NACH DEINEM GESCHMACK

EXTRA WÜRZIG

Mehr Chiliflocken oder etwas Harissa in die Sauce geben.

MIT SPINAT

Eine Handvoll Babyspinat in der Sauce unterrühren – er fällt beim Garen zusammen.

MIT OLIVEN

Einige schwarze Oliven oder Kapern für ein mediterranes Aroma hinzufügen.

AIRFRYER beim Camping

ALLES, WAS DU BRAUCHST – CLEVER & UNKOMPLIZIERT!

Mit den richtigen Helfern, ein bisschen Planung und einer guten Grundausstattung wird Campingen mit dem Airfryer unkompliziert, lecker und stressfrei!



1 NÜTZLICHE HELFER & ZUBEHÖR

Kleine Helfer, große Wirkung – damit wird dein Airfryer noch vielseitiger, auch beim Camping!



Backform
Für Kuchen, Aufläufe oder Brot.



Grillrost
Für mehr Fläche und extra Knusprigkeit.



Silikonmatte
Verhindert Ankleben und erleichtert die Reinigung.



Küchenthermometer
Für perfekte Gargergebnisse bei Fleisch und Fisch.



Muffinform
Perfekt für Muffins, Eierbissen & mehr.



Silikonzange
Hitzebeständig und schonend zum Wenden.



Ölzerstäuber
Für feines Öl-Spray – weniger Fett, knuspriges Ergebnis.



Kürrats- & Transportboxen
Ideal für vorbereitete Zutaten oder Reste. Auslaufsicher und platzsparend.

2 CLEVER PLANEN & WENIG ABWASCH



ZUTATEN CLEVER KOMBINIEREN

Nutze Zutaten mehrfach und plane Gerichte, die ähnliche Zutaten benötigen.



GERICHTE MIT WENIGEN ZUTATEN

Weniger ist mehr! Einfache Rezepte sind oft die leckersten.



ALLES IN EINER SCHÜSSEL

Marinieren, mischen, würzen – so bleibt das Abwaschchaos aus.



BACKPAPIER ODER SILIKONFORMEN NUTZEN

Wo es sinnvoll ist – für eine leichtere Reinigung des Korbs.



RESTE KREATIV VERWERTEN

Übrig gebliebenes Gemüse, Kartoffeln oder Fleisch lassen sich wunderbar weiterverarbeiten.



KORB SAUBER HALTEN

Nicht überfüllen und regelmäßig reinigen – so bleibt dein Airfryer lange wie neu.



3 CAMPING-EINKAUFSLISTE

Die Grundausstattung für leckere Airfryer-Gerichte unterwegs.



GRUNDWÜRZE

- | | |
|--|--|
| ☐ Salz | ☐ Knoblauchpulver |
| ☐ Pfeffer | ☐ Oregano / Kräuter |
| ☐ Paprika edelsüß | ☐ Chiliflocken |
| ☐ Knoblauchpulver | ☐ Öl (z. B. Olivenöl) |



FRISCH EINKAUFEN

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ Kartoffeln | ☐ Tomaten |
| ☐ Zwiebeln | ☐ Eier |
| ☐ Paprika | ☐ Obst |
| ☐ Zucchini / Gemüse | (z. B. Äpfel, Beeren) |



KÜHLSCHRANK

- | |
|--|
| ☐ Käse (z. B. gerieben, Feta) |
| ☐ Schinken / Bacon |
| ☐ Hähnchen / Fleisch |
| ☐ Lachs / Fisch |
| ☐ Joghurt / Quark |
| ☐ Butter / Margarine |
| ☐ Milch / Sahne (nach Bedarf) |



VORRAT

- | |
|--|
| ☐ Mehl / Stärke |
| ☐ Tortillas |
| ☐ Baguette / Brötchen |
| ☐ Nudeln / Reis |
| ☐ Passierte Tomaten |
| ☐ Schokolade / Marshmallows |
| ☐ Zucker |
| ☐ Backpapier |

Du musst nicht alles auf einmal kaufen. Viele Zutaten lassen sich für mehrere Rezepte verwenden – genau das macht die Campingküche so unkompliziert!

ANKES EXTRA-TIPPS

✓ Plane deine Mahlzeiten grob im Voraus – so kaufst du gezielt ein und vermeidest Lebensmittelverschwendung.

✓ Nutze Reste kreativ: Aus gegrilltem Gemüse wird ein Wrap oder Salat für den nächsten Tag.

✓ Ein Lappen und etwas Spülmittel reichen oft für die Reinigung – Wasser sparen!

✓ Genieße den Moment – gutes Essen – für den schönsten Platz machen den Campingtag!

WICHTIG ZU WISSEN

SICHERHEIT GEHT VOR

Lies die Bedienungsanleitung deines Airfryers und befolge die Hinweise. Stelle das Gerät immer auf eine hitzebeständige, stabile Fläche.

STROM & LEISTUNG

Achte auf die maximale Leistung deines Airfryers und prüfe, ob dein Stromanschluss bzw. Wechselrichter oder die Powerstation dafür ausgelegt ist.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer deines Airfryers und sorgt für beste Ergebnisse.

CAMPING-PRINZIP

- Einfach planen
- Zutaten mehrfach nutzen
- Reste clever verwerten
- Wenig Abwasch – mehr Urlaub

WICHTIG

Airfryer immer auf eine stabile, hitzefeste Fläche stellen.

Bedienungsanleitung des Geräts beachten.



FRAG MOM AIRFRYER beim Camping

CLEVER PLANEN – ENTSPANNT KOCHEN

Mit ein paar einfachen Tricks holst du das Beste aus deinem Airfryer heraus – egal ob am Meer, in den Bergen oder im Wald. Komfortabel, sicher und mit vollem Geschmack!



1 DIE PERFEKTE TEMPERATUR & ZEIT FINDEN

Jeder Airfryer ist ein bisschen anders. Diese Richtwerte helfen dir bei der Planung. Immer zwischendurch prüfen und nach Bedarf anpassen.

LEBENSMITTEL	TEMPERATUR	ZEIT	TIPP
Pommes Frites (frisch)	180 °C	18–22 Min.	Nach der Hälfte schütteln.
Hähnchenschenkel	190 °C	25–30 Min.	Innen 75 °C erreichen.
Lachsfilet	160 °C	10–12 Min.	Mit Haut nach unten garen.
Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini)	180 °C	12–15 Min.	In gleich große Stücke schneiden.
Muffins / Kuchen	150 °C	15–18 Min.	Backform verwenden, nicht zu voll füllen.

2 LUFTZIRKULATION – DAS GEHEIMNIS

Die heiße Luft muss überall hinkommen. So gelingt es immer:



Genug Platz lassen
Abstand zwischen den Lebensmitteln sorgt für Knusprigkeit.



Regelmäßig schütteln oder wenden
Für gleichmäßiges Garen und Bräunung.



Feuchte Zutaten gut abtropfen lassen
Weniger Wasser = mehr Knusper.



Kerntemperatur beachten
Gerade bei Fleisch für sicheren Genuss.

3 MEHR ALS NUR FRITTIEREN

Dein Airfryer kann viel mehr – entdecke neue Lieblingsgerichte!



Backen
Kuchen, Muffins oder Brot – auch unterwegs!



Aufbacken
Brötchen, Croissants oder Pizza werden wieder knusprig.



Grillen
Saftige Steaks, Spieße oder Burger-Patties.



Dörren
Obst, Kräuter oder Beef Jerky – ideal für Snacks.



Aufwärmen
Reste werden schnell heiß und bleiben lecker.



ENERGIE CLEVER EINSETZEN

Koche größere Portionen und nutze Reste für den nächsten Tag. Das spart Energie, Zeit und macht glücklich!



KOCHEN
z. B. 4 Hähnchenschenkel mit Kartoffeln



AUFBEWAHREN
Im Kühlschrank lagern (2–3 Tage haltbar)



WIEDER GENIEßEN
In 5–8 Min. bei 160 °C wieder aufwärmen



GUT ZU WISSEN

VORHEIZEN lohnt sich!

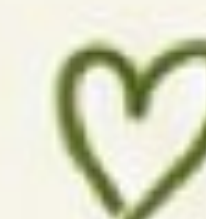
2–3 Minuten Vorheizen sorgen für ein besseres Ergebnis – fast ohne Mehrverbrauch.

NICHT ÜBERFÜLLEN

Damit die heiße Luft zirkulieren kann, max. bis zur Hälfte füllen.

WENIG ÖL, VOLLER GESCHMACK

1 Teelöffel Öl reicht oft völlig aus. Ideal: Ölspray oder Pinsel verwenden.



SICHER UNTERWEGS

- ✓ Airfryer immer auf eine stabile, ebene Fläche stellen.
- ✓ Während des Betriebs ausreichend Abstand zu Wänden, Vorhängen und brennbaren Materialien halten.
- ✓ Lüftungsschlitze nicht abdecken.
- ✓ Nach dem Gebrauch Stecker ziehen und Gerät abkühlen lassen.
- ✓ Nicht unbeaufsichtigt lassen.



FRAG MOM TIPP



Ich plane meine Mahlzeiten am Abend danach. So weiß ich früh, was ich vorbereiten kann – und spare morgens Zeit und Strom.

Einfach, lecker und entspannt – so macht Camping richtig Spaß!



WICHTIG

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Jeder Airfryer ist anders – vertraue auf dein Gerät und probiere aus!

CRISPY CANDY BACON

süß & knusprig – so einfach!

AUS EINER SCHUBLADE! ♥

Knuspriger Bacon mit karamellisiertem braunem Zucker – süß, salzig und unwiderstehlich lecker! Nur 3 Zutaten, kein Aufwand und perfekt für Camping, Frühstück, Burger, Salate und vieles mehr.



GESAMTZEIT
18 Min.



AKTIVE ZEIT
3 Min.



AIRFRYER
12–14 Min.



PORTIONEN
2 Portionen

ZUTATEN ♥

2 PORTIONEN

- 8 Scheiben Frühstücksbacon (je 2 Scheiben übereinander legen)
- 2–3 EL brauner Zucker
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Chiliflocken nach Geschmack (optional)



TIPP ZUM BACON

Für besonders knusprigen Bacon immer 2 Scheiben übereinander legen oder etwas dickere Scheiben verwenden.



SO VIELSEITIG! ♥

- ✓ Als Topping für Salate & Bowls
- ✓ Auf Burgern & Sandwiches
- ✓ Zum Frühstück mit Rührei oder Pancakes
- ✓ Pur als knuspriger Snack
- ✓ In Wraps & auf Avocado-Toast
- ✓ Beim Camping – einfach perfekt!



IDEEN FÜR DICH ♥



Auf Burgern



Im Salat



Zum Frühstück



Pur als Snack

AUFBEWAHRUNG ♥

Vollständig abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Bei Raumtemperatur
2–3 Tage knusprig



Im Kühlschrank
bis zu 1 Woche



Zum Wiederknusprig machen:
1–2 Min. bei 160–170 °C
im Airfryer aufwärmen.

NÄHRWERTE PRO PORTION ♥

Kalorien	ca. 420 kcal
Eiweiß	ca. 12 g
Fett	ca. 36 g
Kohlenhydrate	ca. 16 g
Ballaststoffe	ca. 0 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach verwendetem Bacon variieren.



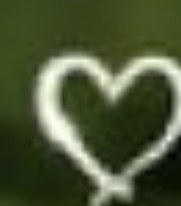
CAMPING-TIPP: ♥



Bereite den Candy Bacon zu Hause vor und bewahre ihn in einer luftdichten Dose auf – perfekt für unterwegs als Topping oder Snack!



WENIGE
ZUTATEN,
MAXIMALER
GESCHMACK!



Perfekt zu Salaten,
Burgern, Bowls, pur
als Snack und vielem
mehr!



SO GEHT'S ♥

1 BACON VORBEREITEN

Je 2 Scheiben Frühstücksbacon übereinander legen und nebeneinander in die Airfryer-Schublade legen. Die Scheiben dürfen sich leicht berühren.

2 WÜRZEN (OPTIONAL)

Mit braunem Zucker bestreuen. Nach Geschmack mit etwas schwarzem Pfeffer und Chiliflocken toppen. Tipp: Schmeckt auch ohne alles – pur und köstlich!

3 AIRFRYER STARTEN

Bei 180 °C für 12–14 Minuten garen.
Nach der Hälfte der Zeit einmal kontrollieren.

4 KNUSPRIG MACHEN

Für extra Knusprigkeit die letzten 1–2 Minuten bei 190 °C garen, bis der Zucker karamellisiert und der Bacon knusprig ist.

5 ABKÜHLEN LASSEN

Bacon aus der Schublade nehmen und auf Küchenpapier 1–2 Minuten abkühlen lassen – er wird beim Abkühlen noch knuspriger.

6 GENIESSEN

Sofort genießen oder für später aufbewahren.
Luftdicht verpackt bleibt er einige Tage knusprig.

HAUPTGERICHT

AIRFRYER CHICKEN FAJITAS

Alles roh rein, schütteln, fertig! 

SCHNELL. EINFACH. VOLLER GESCHMACK!

Saftiges Hähnchen, bunte Paprika und Zwiebeln, perfekt gewürzt und im Airfryer herrlich geröstet. In warmen Tortillas, mit etwas Limette und einer leckeren Sauce – fertig sind schnelle Fajitas, perfekt für Camping, Wohnmobil und Zuhause!



GESAMTZEIT
25 Min.



AKTIVE ZEIT
10 Min.



AIRFRYER
15 Min.



PORTIONEN
2–3

ZUTATEN 2–3 PORTIONEN

- 400–500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 gelbe Paprika, in Streifen
- 1 grüne Paprika, in Streifen
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Chiliflocken (optional)
- 1 TL Oregano getrocknet
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer



TIPP
Die Schublade nur halbvoll beladen – so werden die Fajitas richtig schön rösch!


SO GEHT'S

- 1 VORBEREITEN**
Hähnchen in Streifen schneiden. Paprika in Streifen, Zwiebel in Spalten schneiden.


- 2 WÜRZEN**
Alle Zutaten (Hähnchen, Paprika, Zwiebel) in eine große Schüssel geben. Öl und alle Gewürze hinzufügen und gut vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.


- 3 AIRFRYER VORHEIZEN**
Airfryer auf 180 °C vorheizen.


- 4 GAREN**
Alles in den Airfryer-Korb geben. Bei 180 °C für 12–15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit den Korb herausziehen und gut durchschütteln.


- 5 KONTROLLIEREN**
Hähnchen sollte durchgegart und das Gemüse schön geröstet, aber noch bissfest sein.


- 6 SERVIEREN**
In warme Tortillas füllen und nach Wunsch toppen. Mit Limette beträufeln und genießen!



VARIANTEN – SO GEHT'S AUCH!



MIT GARNELEN
300–400 g Garnelen (roh, geschält) verwenden. Gleich garen, aber nur 10–12 Minuten bei 180 °C.



VEGETARISCH
Hähnchen weglassen und stattdessen 1 Dose Kichererbsen (abgetropft) oder Tofu-Würfel verwenden.



SPICY
Etwas mehr Chili, Jalapeños oder eine Prise Cayennepfeffer geben für extra Schärfe.

SERVIERVORSCHLÄGE

- In Tortillas mit Sour Cream, Salsa & Guacamole
- Mit etwas geriebenem Käse
- Dazu ein frischer Salat
- Mit Limettenspalten



GUTE TIPPS

- ✓ Schublade nur halbvoll beladen
- ✓ Nach der Hälfte der Zeit immer gut durchschütteln
- ✓ Hähnchen nicht zu klein schneiden – sonst wird es schnell trocken



AUFBEWAHRUNG

Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren. Zum Aufwärmen kurz in den Airfryer (160 °C für 3–4 Min.) oder in der Mikrowelle.



AIRFRYER EINSTELLUNG



180 °C
12–15 Min.



Nach der Hälfte der Zeit schütteln!

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien	ca. 430 kcal
Eiweiß	ca. 36 g
Fett	ca. 18 g
Kohlenhydrate	ca. 26 g
Ballaststoffe	ca. 4 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



KNUSPRIGE AIRFRYER HÄHNCHEN- KEULEN

Saftig innen, knusprig außen! ♥

WÜRZIG. SAFTIG. UNWIDERSTEHLICH.

Zarte Hähnchenkeulen mit einer aromatischen Gewürzmarinade und einer knusprigen Haut – mühelos im Airfryer zubereitet. Perfekt für ein schnelles Abendessen oder das nächste Familienessen!

GESAMTZEIT

40 Min.

AKTIVE ZEIT

10 Min.

AIRFRYER

30 Min.

PORTIONEN

2–3

ZUTATEN

♥

2–3 PORTIONEN

- 6 Hähnchenkeulen (mit Haut, Unterkeule)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Oregano
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Optional: ¼ TL Cayennepfeffer (für etwas Schärfe)



TIPP
Die Keulen nach dem Garen 3–5 Minuten ruhen lassen, dann bleiben sie extra saftig!

VARIATIONEN ♥

- ✓ **BBQ-Style:** Mit BBQ-Sauce in den letzten 5 Min. bestreichen
- ✓ **Mediterran:** Mit Zitronenschale und Rosmarin würzen
- ✓ **Honig-Senf:** 1 TL Honig und 1 TL Senf zur Marinade geben

BEILAGEN-IDEEN ♥

- ✓ Kartoffel-Wedges oder Süßkartoffel-Pommes
- ✓ Bunter Salat oder Coleslaw
- ✓ Gegrilltes Gemüse
- ✓ Knoblauch-Brot

SO GEHT'S

♥

- 1

VORBEREITEN

Hähnchenkeulen mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Das ist wichtig für eine knusprige Haut!
- 2

MARINADE ANRÜHREN

Olivenöl und alle Gewürze in einer großen Schüssel vermischen.
- 3

KEULEN WÜRZEN

Die Hähnchenkeulen rundum mit der Marinade einreiben, sodass sie gut bedeckt sind.
- 4

AIRFRYER VORHEIZEN (OPTIONAL)

Airfryer auf 200 °C vorheizen.
- 5

AIRFRYER STARTEN

Keulen in den Airfryer-Korb legen. Nicht überfüllen – die Luft sollte gut zirkulieren können. Bei 200 °C für 20 Minuten garen.
- 6

WENDEN

Keulen wenden und weitere 8–10 Minuten garen. Für extra Knusprigkeit die Temperatur auf 210 °C erhöhen.
- 7

GARPUNKT PRÜFEN

Die Kerntemperatur sollte mind. 75 °C betragen. Falls nötig 2–3 Minuten nachgaren.
- 8

SERVIEREN

Kurz ruhen lassen und heiß servieren. Passt perfekt zu Salat, Kartoffeln oder Gemüse!



EXTRA KNUSPRIG!

- ✓ Haut trocken tupfen vor dem Würzen
- ✓ Nicht überfüllen – Luft zirkulieren lassen
- ✓ Gegen Ende optional Temperatur erhöhen

♥

GUTE TIPPS ♥

- ✓ Nicht zu viele Keulen auf einmal garen – lieber in zwei Portionen
- ✓ Unterschiedliche Größen gleichmäßig im Korb verteilen
- ✓ Für noch mehr Aroma die Keulen über Nacht im Kühlschrank marinieren

200 °C
30 Min.

AUFBEWAHRUNG ♥

Reste im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tage aufbewahren. Im Airfryer bei 180 °C für 5–6 Min. aufwärmen.

NÄHRWERTE PRO PORTION ♥

Kalorien	ca. 520 kcal
Eiweiß	ca. 38 g
Fett	ca. 36 g
Kohlenhydrate	ca. 2 g
Ballaststoffe	ca. 0 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.

MEDITERRANE HÄHNCHEN- SPIESSE

mit buntem Gemüse

AUS EINER SCHUBLADE!

Saftige Hähnchenspieße und aromatisches Gemüse – alles zusammen in deinem Airfryer. Einfach, lecker und perfekt für Camping, Ausflüge oder den Alltag!



GESAMTZEIT
30 Min.



AKTIVE ZEIT
10 Min.



AIRFRYER
20 Min.



PORTIONEN
2 Portionen

ZUTATEN

2 PORTIONEN

FÜR DIE SPIESSE

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Holzspieße (falls verwendet, 20 Min. in Wasser einweichen)

FÜR DAS GEMÜSE

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

FÜR DEN KNOBLAUCH-DIP

- 150 g Joghurt (natur oder griechisch)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer & frische Petersilie



WARUM IM AIRFRYER?

- ✓ Alles in einer Schublade – weniger Abwasch
- ✓ Schnell & energiesparend
- ✓ Perfekt auch dort, wo Grillen verboten ist
- ✓ Ideale Portion für unterwegs



SO GEHT'S

1 VORBEREITEN

Hähnchen in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden. Mit Öl, Oregano, Paprika, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer marinieren.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Paprika, Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten ganz lassen. Mit Öl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.

3 AIRFRYER BEFÜLLEN

Gemüse in die Schublade geben und gleichmäßig verteilen. Die Hähnchenspieße auf einen Teller legen.

4 GAREN

180 °C für 10 Minuten garen. Dann die Schublade öffnen und das Gemüse gut durchschütteln.

5 SPIESSE HINZUFÜGEN & FERTIG GAREN

Die Spieße auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten garen. Nach der Hälfte einmal wenden.



Tipp: Damit die Spieße nicht austrocknen, nicht zu dicht aneinander legen.

6 KNOBLAUCH-DIP ZUBEREITEN

Knoblauch fein hacken oder pressen und mit Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren.

7 SERVIEREN

Spieße und Gemüse auf Teller verteilen und mit dem Knoblauch-Dip genießen.

TIPP

Für noch mehr Aroma: etwas Feta über das gare Gemüse bröseln.



CAMPING-TIPP



Hähnchen und Gemüse zu Hause schneiden und marinieren. In einer Box verpackt bleibt alles frisch und ist sofort einsatzbereit!



NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien	ca. 420 kcal
Eiweiß	ca. 34 g
Fett	ca. 18 g
Kohlenhydrate	ca. 23 g
Ballaststoffe	ca. 4 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach verwendeten Zutaten variieren.



HONIG-KNOBLAUCH LACHS-BITES

mit Limetten-Salat &
knusprigem Baguette

AUS EINER SCHUBLADE!

Saftige Lachs-Bites in einer milden Honig-Knoblauch-Marinade, außen leicht knusprig, innen zart – dazu ein frischer Limetten-Salat und knuspriges Baguette. Perfekt für Camping, Ausflüge oder ein schnelles Abendessen unter freiem Himmel.



GESAMTZEIT
25 Min.



AKTIVE ZEIT
10 Min.



AIRFRYER
12–14 Min.



PORTIONEN
2 Portionen

ZUTATEN 2 PORTIONEN

- FÜR DIE LACHS-BITES**
- 300 g Lachsfilet (ohne Haut)
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL Honig
 - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder 1/2 TL Knoblauchpulver
 - Saft von 1/2 Limette
 - 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
 - 1/2 TL Salz
 - 1/4 TL Pfeffer

- FÜR DEN LIMETTEN-SALAT**
- 1/2 Gurke
 - 150 g Cherrytomaten
 - 1/2 rote Zwiebel
 - Saft und Abrieb von 1/2 Limette
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz & Pfeffer nach Geschmack
 - Frische Petersilie oder Koriander

- ZUM AUFBACKEN**
- 1/2 Baguette
 - 1 TL Olivenöl oder Kräuterbutter



WÜRZEN OHNE SOJASAUCE 

Kein Problem! Statt Sojasauce sorgt Limettensaft für Frische, Honig für eine leichte Süße und Knoblauch für den würzigen Geschmack. Einfach, alltagstauglich und super lecker!



CAMPING-TIPP 

Mariniere den Lachs zu Hause und transportiere ihn in einem verschlossenen Behälter. Salat-Zutaten getrennt mitnehmen und erst vor Ort frisch mischen – so bleibt alles knackig!



NÄHRWERTE PRO PORTION 

Kalorien	ca. 520 kcal
Eiweiß	ca. 35 g
Fett	ca. 24 g
Kohlenhydrate	ca. 42 g
Ballaststoffe	ca. 4 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach verwendeten Zutaten variieren.



SO GEHT'S

- LACHS VORBEREITEN**
Lachsfilet trocken tupfen und in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden.
- MARINADE ANRÜHREN**
In einer Schüssel Olivenöl, Honig, Knoblauch, Limettensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.
- LACHS MARINIEREN**
Lachswürfel zur Marinade geben und gut vermengen. 10 Minuten ziehen lassen.
- AIRFRYER VORBEREITEN**
Schublade leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.
- LACHS-BITES GAREN**
Lachswürfel in einer einzelnen Lage in die Schublade geben (Schublade nur max. halbvoll). 180 °C für 10–12 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig wenden.
- BAGUETTE AUFBACKEN**
Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl oder Kräuterbutter bestreichen und in den letzten 3–4 Minuten mit in den Airfryer geben, bis es goldbraun und knusprig ist.
- SALAT ZUBEREITEN**
Gurke, Tomaten und Zwiebel schneiden. Mit Limettensaft, -abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Petersilie oder Koriander unterheben.
- SERVIEREN**
Lachs-Bites mit Limetten-Salat und knusprigem Baguette anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen. Guten Appetit!

SHEET PAN FETA

mit Ofengemüse & Oliven

ALLES AUS EINER SCHUBLADE!

Cremiger Feta aus dem Airfryer, umgeben von buntem Gemüse, Oliven und Kräutern. Dazu knuspriges Baguette – einfach, schnell und perfekt für Camping, Ausflüge oder ein entspanntes Abendessen.



GESAMTZEIT
22 Min.



AKTIVE ZEIT
10 Min.



AIRFRYER
12 Min.



PORTIONEN
2 Portionen

ZUTATEN



2 PORTIONEN

FÜR DIE SHEET PAN

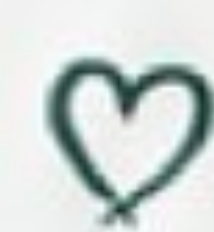
- 200 g Feta (am Stück)
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Cherrytomaten
- 50 g schwarze Oliven (entsteint)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL Thymian
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUM SERVIEREN

- 1 kleines Baguette
- 1 TL Olivenöl oder Kräuterbutter
- Frische Petersilie oder Basilikum



WARUM IM AIRFRYER?



- ✓ Alles aus einer Schublade – weniger Abwasch
- ✓ Feta wird wunderbar cremig, das Gemüse bekommt Röstaromen
- ✓ Schnell & energiesparend – perfekt für Camping
- ✓ Kein Vorheizen nötig



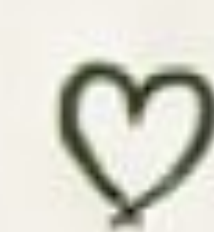
VARIATIONEN



- 🍴 Mit Kichererbsen für mehr Protein
- 🍴 Statt Feta: Hirtenkäse oder veganen Feta
- 🍴 Mit Chiliflocken für extra Schärfe
- 🍴 Mit Zitronenschale & frischem Dill verfeinern
- 🍴 Mit Artischocken & getrockneten Tomaten



NÄHRWERTE PRO PORTION



Kalorien	ca. 560 kcal
Eiweiß	ca. 20 g
Fett	ca. 42 g
Kohlenhydrate	ca. 26 g
Ballaststoffe	ca. 5 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach verwendeten Zutaten variieren.



SO GEHT'S



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Paprika, Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Cherrytomaten ganz lassen. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Oregano, Thymian, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

2 FETA PLATZIEREN

Gemüse in die Airfryer-Schublade geben und in der Mitte eine kleine Mulde formen. Den Feta in die Mitte setzen.

3 AIRFRYER STARTEN

Schublade einsetzen und bei 180 °C für 12 Minuten garen.

4 BAGUETTE AUFBACKEN

In der Zwischenzeit Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl oder Kräuterbutter bestreichen und in den letzten 3–4 Minuten mit in die Schublade geben.

5 FETA VERMENGEN

Nach dem Garen den Feta mit einer Gabel leicht zerdrücken und mit dem Gemüse vermengen.

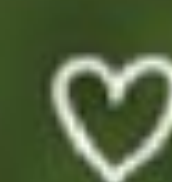
6 SERVIEREN

Mit frischen Kräutern bestreuen und sofort mit dem knusprigen Baguette genießen. Perfekt zum Dippen!



TIPP

Schmeckt auch kalt – ideal zum Mitnehmen!



Wenig Aufwand,
viel Geschmack –
ideal fürs Camping!



HAUPTGERICHT

LOADED NACHOS

Aus dem Airfryer – knusprig, würzig, unwiderstehlich!

ALLES ROH REIN – FERTIG!

Knusprige Tortilla-Chips, geschmolzener Käse und leckere Toppings – in wenigen Minuten zauberst du dir im Airfryer die besten Loaded Nachos. Perfekt für Camping, Wohnmobil oder einen gemütlichen Abend zu Hause!



GESAMTZEIT
15 Min.



AKTIVE ZEIT
5 Min.



AIRFRYER
10 Min.



PORTIONEN
2–3

ZUTATEN



2–3 PORTIONEN

- 150–200 g Tortilla-Chips
- 100 g geriebener Cheddar oder Gouda
- 1 kleine Dose Kidneybohnen (abgetropft & abgespült)
- ½ Dose Mais (abgetropft)
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- ½ rote Zwiebel, in feinen Würfeln
- 3–4 Jalapeños (aus dem Glas), in Scheiben (optional)
- 1 TL Olivenöl (optional)
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUM TOPPEN (NACH DEM AIRFRYER)

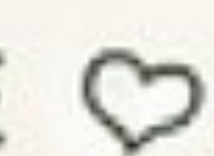
- Salsa oder Tomatensalsa
- Sour Cream oder Joghurt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- Frischer Koriander (optional)



TIPP

Für extra Würze etwas Chiliflocken über die Nachos streuen oder eine scharfe Salsa verwenden.

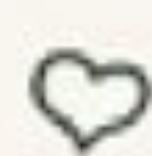
SERVIERVORSCHLÄGE



- Mit Guacamole oder Avocado
- Mit einem frischen Salat
- Als Snack zum Filmabend



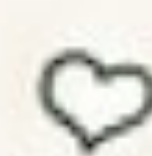
GUTE TIPPS



- ✓ Nicht zu voll schichten – maximal bis zur Hälfte des Korbs füllen.
- ✓ Chips locker verteilen, damit der Käse überall hinkommt.
- ✓ Frische Toppings immer erst nach dem Garen zugeben.



AUFBEWAHRUNG

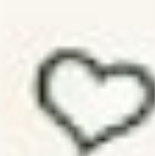


Reste im Kühlschrank luftdicht verschlossen bis zu 2 Tage aufbewahren. Im Airfryer bei 160 °C für 3–4 Min. wieder aufknuspern.



160 °C
3–4 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca.)



Kalorien ca. 520 kcal
Eiweiß 18 g
Fett 26 g
Kohlenhydrate 55 g
Ballaststoffe 9 g
Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



Perfekt für:

- ✓ Camping
- ✓ Roadtrips
- ✓ Schnelle Abende



TIPP

Nicht zu voll schichten – so bleiben die Nachos schön knusprig!



SO GEHT'S



1 VORBEREITEN

Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Paprika und Zwiebel klein würfeln, Jalapeños abtropfen lassen.



2 MISCHEN

Bohnen, Mais, Paprika, Zwiebel und Jalapeños in einer Schüssel mischen. Mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



3 SCHICHTEN

Eine Schicht Tortilla-Chips in den Airfryer-Korb legen. Mit etwas Käse bestreuen. Die Hälfte der Bohnen-Mischung darauf verteilen. Wieder Chips, dann restliche Bohnen-Mischung und zum Schluss den restlichen Käse.



4 AIRFRYER VORHEIZEN

Airfryer auf 180 °C vorheizen.



5 GAREN

Nachos im Airfryer bei 180 °C für 8–10 Minuten backen, bis der Käse schön geschmolzen und leicht gebräunt ist. Nach der Hälfte der Zeit kurz prüfen.



6 TOPPEN

Nachos vorsichtig herausnehmen. Mit Salsa, Sour Cream, Frühlingszwiebeln und Koriander toppen.

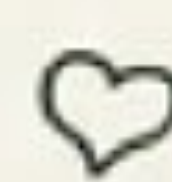


7 SERVIEREN

Sofort genießen – am besten heiß und knusprig!



VARIATIONEN – GANZ NACH DEINEM GESCHMACK

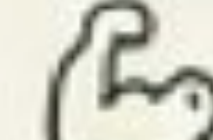


VEGGIE

Einfach so lassen oder mit Avocado und schwarzen Oliven toppen.



EXTRA PROTEIN



Mit gewürfeltem Hähnchen (vorgegart), Pulled Chicken oder Tofu ergänzen.



EXTRA WÜRZIG

Mehr Jalapeños, etwas Chilipulver oder Chipotle-Salsa verwenden.



GUT. EINFACH. LECKER. Für dich & deine Liebsten.





KNUSPRIGES KNOBLAUCH- KÄSE-BROT

Außen knusprig, innen butterweich
& wunderbar käsig! ♥

DAS PERFEKTE AIRFRYER-BROT!

Schnell gemacht und einfach unwiderstehlich:
Knoblauchbutter, Käse und ein knuspriger
Biss – besser als vom Bäcker und perfekt für
jeden Camping-Abend oder als Beilage zu
deinen Lieblingsgerichten!



GESAMTZEIT
15 Min.



AKTIVE ZEIT
5 Min.



AIRFRYER
10 Min.



PORTIONEN
2–3

ZUTATEN



2–3 PORTIONEN

- 1 kleines Baguette oder Ciabatta (ca. 250 g)
- 60 g weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt (oder 1 TL getrocknete)
- ½ TL Oregano (getrocknet)
- ½ TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella, Gouda oder Cheddar)



TIPP

Schmeckt auch fantastisch mit etwas Chiliflocken in der Knoblauchbutter oder mit Parmesan statt Mozzarella!

SERVIERVORSCHLÄGE

- Als Beilage zu Suppen, Salaten oder Pasta
- Perfekt zu gegrilltem Fleisch, Fajitas oder Gemüse
- Auch lecker als Snack einfach so!



GUTE TIPPS

- ✓ Nicht zu dick bestreichen, sonst tropft die Butter.
- ✓ Je nach Airfryer kann die Backzeit 1–2 Minuten variieren.
- ✓ Für mehr Geschmack etwas Zitronenabrieb in die Butter geben.



AUFBEWAHRUNG

Am besten frisch genießen.
Reste luftdicht verpacken und im Kühlschrank bis zu 2 Tage aufbewahren. Im Airfryer bei 160 °C für 3–4 Minuten wieder knusprig aufbacken.



160 °C
3–4 Min.

VARIATIONEN

- ✓ Mit Parmesan und Basilikum
- ✓ Mit Tomatenwürfeln und Mozzarella (Bruschetta-Style)
- ✓ Mit Rucola und etwas Balsamico nach dem Backen



NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien	ca. 320 kcal
Eiweiß	ca. 11 g
Fett	ca. 20 g
Kohlenhydrate	ca. 26 g
Ballaststoffe	ca. 1 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



SO GEHT'S



1 KNOBLAUCHBUTTER ANRÜHREN

Butter, Knoblauch, Petersilie, Oregano, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut vermischen.



2 BROT VORBEREITEN

Baguette in ca. 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchbutter gleichmäßig auf allen Scheiben verstreichen.



3 KÄSE DRAUF

Den geriebenen Käse großzügig auf den Brotscheiben verteilen.



4 AIRFRYER VORHEIZEN

Airfryer auf 180 °C vorheizen.



5 BACKEN

Die Brotscheiben in den Korb legen (nicht überlappend). Bei 180 °C für 8–10 Minuten backen, bis der Käse schön geschmolzen und goldbraun ist.



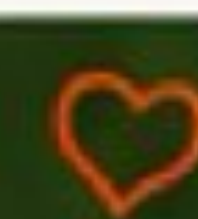
6 SERVIEREN

Sofort heiß genießen – außen knusprig, innen herrlich weich und voller Geschmack!



TIPP

Für extra Crunch die letzten 2 Minuten auf 200 °C stellen!



KNUSPRIGE AIRFRYER KARTOFFEL- WEDGES

Außen knusprig, innen soft! ♥

DIE PERFEKTE BEILAGE ODER SNACK!

Diese Kartoffel-Wedges werden extra knusprig im Airfryer! Das Geheimnis: Wässern, gut abtrocknen und heiß garen. Perfekt zum Dippen, als Beilage oder einfach so – beim Camping, im Wohnmobil oder zu Hause.

GESAMTZEIT

30 Min.

AKTIVE ZEIT

15 Min.

AIRFRYER

15 Min.

PORTIONEN

2–3

ZUTATEN

♥

2–3 PORTIONEN

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß (nach Geschmack auch geräuchert)
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- Optional: etwas Chili oder Cayennepfeffer

TIPP

Für extra Knusper: Die Wedges nach der Hälfte der Zeit einmal gut schütteln oder wenden und 1–2 Minuten länger garen.



EXTRA KNUSPRIG!

- ✓ Nach dem Schneiden wässern – Stärke raus
- ✓ Gut abtrocknen – kein Wasser, kein Dampf
- ✓ Heiß & luftig garen

♥

SO GEHT'S

♥

- 1

KARTOFFELN VORBEREITEN

Kartoffeln waschen und in gleich große Spalten schneiden (je nach Größe in 8 Spalten). Nicht schälen – die Schale wird schön knusprig!
- 2

WÄSSERN

Die Kartoffelspalten in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben und 20–30 Minuten stehen lassen. Dadurch wird die Stärke entfernt und sie werden später knuspriger.
- 3

GUT ABTROCKNEN

Die Kartoffeln abgießen und gründlich mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenpapier abtrocknen. Sie müssen wirklich trocken sein!
- 4

WÜRZÖL ANRÜHREN

Olivenöl und alle Gewürze in einer großen Schüssel verrühren.
- 5

KARTOFFELN WÜRZEN

Die trockenen Kartoffelspalten dazugeben und gut vermengen, sodass alle gleichmäßig mit Öl und Gewürzen bedeckt sind.
- 6

AIRFRYER STARTEN

Wedges in den Airfryer-Korb geben. Nicht zu voll füllen – lieber in zwei Portionen garen. Bei 200 °C für 15 Minuten starten.
- 7

TOPPINGS (OPTIONAL)

In den letzten 8–10 Minuten mit Speckwürfeln und Zwiebeln oder mit geriebenem Käse bestreuen. Oder für eine Spicy-Variante mit extra Chili oder Jalapeños toppen!
- 8

WENDEN

Nach 7–8 Minuten den Korb schütteln oder die Wedges wenden, damit sie rundum knusprig werden.
- 9

SERVIEREN

Nach Ende der Garzeit prüfen: außen knusprig, innen weich. Nach Wunsch mit frischen Kräutern bestreuen und heiß servieren. Dazu passt Sour Cream, Kräuterquark oder Aioli.



VARIANTEN ♥

- ✓ Mit Rosmarin & Thymian
- ✓ Mit Parmesan bestreuen
- ✓ Mexikanisch: Kreuzkümmel, Paprika & etwas Chili
- ✓ Süßkartoffel-Wedges statt Kartoffeln

DIP-IDEEN ♥

- ✓ Kräuterquark
- ✓ Sour Cream mit Schnittlauch
- ✓ Aioli oder Knoblauchdip
- ✓ Joghurt-Dip mit Zitrone

AUFBEWAHRUNG ♥

Im Kühlschrank in einer luftdichten Dose bis zu 3 Tagen oder im Backofen wieder knusprig aufwärmen.

180 °C
3–4 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION ♥

Kalorien	ca. 280 kcal
Eiweiß	ca. 5 g
Fett	ca. 9 g
Kohlenhydrate	ca. 44 g
Ballaststoffe	ca. 4 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.

SPICY-VARIANTE ♥

Für mehr Schärfe:

- ✓ ½ TL Chili oder Cayennepfeffer
- ✓ Jalapeños in Scheiben dazugeben
- ✓ Mit scharfer Sauce servieren

BEILAGE

SÜSSKARTOFFEL-
POMMES

mit Feta-Dip

KNUSPRIG, WÜRZIG & EINFACH LECKER!

Außen knusprig, innen weich – diese Süßkartoffel-Pommes aus dem Airfryer sind die perfekte Beilage für jedes Camping-Abenteuer. Dazu ein cremiger Feta-Dip, der in 2 Minuten fertig ist! Einfach, schnell und unwiderstehlich.

GESAMTZEIT
25 Min.AKTIVE ZEIT
10 Min.AIRFRYER
15 Min.PORTIONEN
2–3

ZUTATEN



2–3 PORTIONEN

FÜR DIE SÜSSKARTOFFEL-POMMES

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Kreuzkümmel (optional)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

FÜR DEN FETA-DIP

- 100 g Feta
- 150 g griechischer Joghurt (oder Skyr)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter, z. B. Petersilie oder Dill (optional)



TIPP

Die Pommes nach dem Schneiden für 15–20 Minuten in kaltes Wasser legen. Danach gründlich abtrocknen – am besten mit Küchenpapier. So werden sie richtig knusprig!

SERVIERVORSCHLÄGE

- Zu Burgern, Sandwiches oder Wraps
- Als Beilage zu Grillgemüse oder Halloumi
- Perfekt mit einem frischen Salat



GUTE TIPPS

- ✓ Nicht zu viele Pommes auf einmal garen – besser in 2 Durchgängen.
- ✓ Regelmäßig schütteln für eine gleichmäßige Bräune.
- ✓ Reste im Airfryer 3–4 Minuten bei 180 °C aufknuspern.



AUFBEWAHRUNG

Reste im Kühlschrank luftdicht verschlossen bis zu 2 Tage aufbewahren. Im Airfryer bei 180 °C für 3–4 Minuten wieder aufknuspern.

180 °C
3–4 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca.)

Kalorien ca. 330 kcal
Eiweiß 9 g
Fett 17 g
Kohlenhydrate 36 g
Ballaststoffe 6 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



SO GEHT'S



1 VORBEREITEN

Süßkartoffeln schälen (oder gut waschen) und in gleichmäßige Stifte (ca. 1 cm dick) schneiden.

2 WÄSSERN & TROCKNEN

Pommes in kaltes Wasser legen und 15–20 Minuten stehen lassen. Danach in ein Sieb abgießen und mit Küchenpapier wirklich gründlich trocknen.

3 WÜRZEN

Die Pommes in einer Schüssel mit Olivenöl und allen Gewürzen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

4 AIRFRYER VORHEIZEN

Airfryer auf 180 °C vorheizen.

5 GAREN

Pommes in den Airfryer-Korb geben – nicht überfüllen! Bei 180 °C für 12–15 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit schütteln.

6 DIP ZUBEREITEN

Für den Feta-Dip Feta mit einer Gabel zerdrücken. Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch unterrühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und nach Wunsch Kräuter hinzufügen.

7 SERVIEREN

Pommes heiß und knusprig servieren – am besten direkt mit dem Feta-Dip genießen!



VARIATIONEN – GANZ NACH DEINEM GESCHMACK

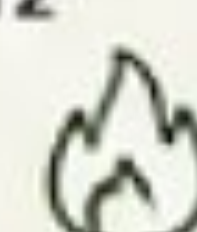
EXTRA KNUSPRIG

Nach dem Garen für 2–3 Min. auf 200 °C stellen – so werden sie noch knuspriger.



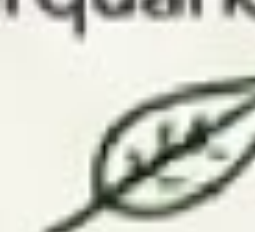
EXTRA WÜRZIG

Mit Cayennepfeffer, Chiliblocken oder BBQ-Gewürz affen.



ANDERE DIPS

Statt Feta-Dip passt auch Avocado-Dip, Kräuterquark oder Aioli perfekt.



GUT. EINFACH. CAMPING. Lecker, schnell & immer ein Genuss!



TIPP

Gut trocknen ist das Geheimnis für extra knusprige Pommes!



DESSERT



WARMER APFEL-BEEREN-CRUMBLE

aus dem Airfryer

FRUCHTIG, WÄRMEND & EINFACH LECKER!

Saftige Äpfel und Beeren mit einer knusprigen Streuseldecke – dieser Crumble aus dem Airfryer ist das perfekte warme Dessert für kühle Camping-Abende. Schnell gemacht, mit wenigen Zutaten und herrlich aromatisch mit Zimt verfeinert. Am besten mit einer Kugel Vanilleeis oder warmer Vanillesauce genießen!



GESAMTZEIT

28 Min.



AKTIVE ZEIT

10 Min.



AIRFRYER

18–20 Min.



PORTIONEN

2–3

ZUTATEN



2–3 PORTIONEN

FÜR DIE FRUCHT

- 2 Äpfel (ca. 400 g), geschält & in Würfel geschnitten
- 150 g Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren oder Beerenmix)
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 EL brauner Zucker oder Ahornsirup
- ½ TL Zimt
- 1 TL Speisestärke

FÜR DIE STREUSEL

- 40 g Haferflocken (zart)
- 40 g Mehl
- 30 g brauner Zucker
- 40 g kalte Butter, in kleinen Würfeln
- 1 Prise Salz
- 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse, optional)



TIPP

Für extra Aroma etwas Vanillezucker über die Frucht geben. Der Crumble schmeckt auch mit Pfirsichen, Kirschen oder Pflaumen wunderbar!

SERVIERVORSCHLÄGE

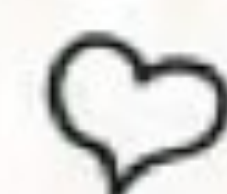
- Mit einer Kugel Vanilleeis
- Mit warmersüßesauce
- Karamellsauce
- Mit griechischem Joghurt oder Skyr



GUTE TIPPS

- ✓ Nicht zu viel Obst auf einmal verwenden – so gart alles schön gleichmäßig.
- ✓ Die Form nicht zu voll füllen, damit nichts überläuft.
- ✓ Reste schmecken am nächsten Tag kurz aufgewärmt noch besser!

SO GEHT'S



1 VORBEREITEN

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Beeren waschen und abtropfen lassen.



2 FRUCHT ZUBEREITEN

Äpfel, Beeren, Zitronensaft, braunen Zucker, Zimt und Speisestärke in einer Schüssel vermengen und in eine hitzebeständige Form (Ø ca. 18–20 cm) geben.



3 STREUSEL ZUBEREITEN

Haferflocken, Mehl, braunen Zucker, Salz und Nüsse in einer Schüssel mischen. Kalte Butterwürfel dazugeben und mit den Fingern zu krümeligen Streuseln verreiben.



4 STREUSEL AUFSTREUEN

Die Streusel gleichmäßig über die Fruchtmischung streuen und die Form in den Airfryer-Korb stellen.



5 AIRFRYER BACKEN

Bei 160 °C für 18–20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und die Fruchtmischung kräftig blubbert.

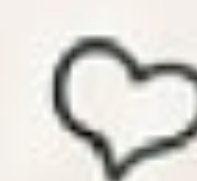


6 SERVIEREN

Kurz abkühlen lassen und warm servieren. Am besten mit Vanilleeis, Vanillesauce oder einer heißen Tasse Kakao genießen!



VARIATIONEN – GANZ NACH DEINEM GESCHMACK



NUSSIG

Statt Haferflocken gehackte Nüsse oder Mandeln verwenden.



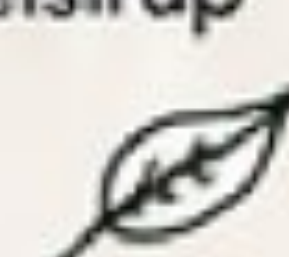
EXTRA FRUCHTIG

Mit TK-Beeren, Himbeeren oder Kirschen zubereiten – ganz nach Saison.



WENIGER SÜSS

Zucker reduzieren oder durch Ahornsirup oder Dattelsirup ersetzen.



AUFBEWAHRUNG

Reste im Kühlschrank luftdicht verschlossen bis zu 2 Tage aufbewahren. Im Airfryer bei 160 °C für 3–5 Minuten aufwärmen.



160 °C
3–5 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca.)

Kalorien ca. 320 kcal
Eiweiß 4 g
Fett 11 g
Kohlenhydrate 48 g
Ballaststoffe 6 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



GUT. EINFACH. LECKER. Für dich & deine Liebsten!



DESSERT



AIRFRYER S'MORES

Das Camping-Highlight!

KNUSPRIG, SCHOKOLADIG & HIMMLISCH!

Der Klassiker am Lagerfeuer – jetzt super easy im Airfryer! Knusprige Kekse, zart schmelzende Schokolade und goldbraune Marshmallows. In wenigen Minuten gezaubert und der perfekte süße Abschluss für deinen Camping-Tag!



GESAMTZEIT

12 Min.



AKTIVE ZEIT

5 Min.



AIRFRYER

6–7 Min.



PORTIONEN

2

ZUTATEN



2 PORTIONEN

- 8 Butterkekse oder Graham-Cracker
- 100 g Zartbitter- oder Vollmilchschokolade (in Stücke gebrochen)
- 10 große Marshmallows
- 1 TL Erdnussbutter (optional)
- Eine Prise Meersalz (optional)

Dazu passt:

Heiße Schokolade, Kaffee
oder ein kühler Vanilleshake!



TIPP

Behalte die Marshmallows im Blick – sie können im Airfryer sehr schnell goldbraun werden! Jeder Airfryer ist etwas anders – nach 5 Minuten unbedingt prüfen!

SERVIERVORSCHLÄGE

- Mit frischen Beeren
- Mit einer Kugel Vanilleeis
- Mit Karamellsauce
- Mit einer Prise Zimt oder Meersalz



GUTE TIPPS

- ✓ Verwende große Marshmallows – sie werden schön fluffig.
- ✓ Nicht zu lange backen – die Marshmallows sollten weich und cremig bleiben.
- ✓ Perfekt zum Teilen!



AUFBEWAHRUNG

Am besten frisch genießen. Übrig gelassen? Dann abgedeckt im Kühlschrank bis zu 1 Tag aufbewahren und im Airfryer bei 160 °C für 2–3 Minuten erneut erwärmen.



160 °C
2–3 Min.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca.)

Kalorien ca. 420 kcal
Eiweiß 5 g
Fett 17 g
Kohlenhydrate 60 g
Ballaststoffe 2 g

Die Nährwerte sind ca.-Angaben und können je nach Zutaten variieren.



SO GEHT'S

1 VORBEREITEN

Eine kleine ofenfeste Form (Ø ca. 15–18 cm) verwenden, die in den Airfryer passt.



2 KEKSE SCHICHTEN

Die Kekse am Boden der Form gleichmäßig verteilen.



3 SCHOKOLADE HINZUFÜGEN

Die Schokolade gleichmäßig über die Kekse streuen.
Nach Belieben etwas Erdnussbutter in Klecksen daraufgeben.



4 MARSHMALLOWS DARAUF

Die Marshmallows dicht nebeneinander auf die Schokolade legen.



5 AIRFRYER BACKEN

Form in den Airfryer stellen und bei 180 °C für 6–7 Minuten backen, bis die Marshmallows goldbraun und leicht aufgegangen sind und die Schokolade schön geschmolzen ist.



6 SERVIEREN

Vorsichtig herausnehmen und 1–2 Minuten abkühlen lassen.
Warm mit den restlichen Keksen genießen und direkt hineindippen!



VARIATIONEN – GANZ NACH DEINEM GESCHMACK

EXTRA SCHOKOLADIG

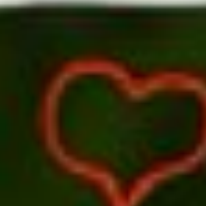
Kombiniere Zartbitter- und Vollmilchschokolade oder füge Schokotropfen hinzu.

NUSSIG

Gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse) zwischen Schokolade und Marshmallows.

EXTRA KAREMELLIG

Ein paar Karamellstückchen oder Karamellsauce für noch mehr Genuss!



GUT. EINFACH. LECKER. Für dich & deine Liebsten!



TIPP

Marshmallows immer im Blick behalten – sie können im Airfryer sehr schnell goldbraun werden!



WICHTIGE Hinweise

BITTE LESEN – FÜR DEIN SICHERES
KOCHERLEBNIS BEIM CAMPING

Damit du beim Kochen mit deinem Airfryer
unterwegs viel Freude hast und alles gelingt,
beachte bitte die folgenden Hinweise.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Rezepte in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt entwickelt und getestet. Dennoch können wir keine Haftung für Schäden übernehmen, die durch die Zubereitung der Rezepte entstehen.

Die Nutzung des Airfryers sowie aller anderen Geräte erfolgt auf eigene Gefahr.

Bitte achte auf die Bedienungsanleitung deines Airfryers und der verwendeten Geräte.



LEBENSMITTELSICHERHEIT

- ✓ Achte immer auf saubere Arbeitsflächen, Hände und Utensilien.
- ✓ Verwende frische und einwandfreie Zutaten.
- ✓ Halte rohe und gegarte Lebensmittel getrennt.
- ✓ Reinige deinen Airfryer und Zubehör nach jeder Nutzung gründlich.



KERNTemperaturen BEACHTEN:

Für Fleisch und Geflügel gelten die empfohlenen Kerntemperaturen laut den Tabellen im Buch aus den Gartabellen im Buch.



ALLERGIEN & UNVERTRÄGLICHKEITEN

Unsere Rezepte können Allergene enthalten. Bitte informiere dich vor der Zubereitung über mögliche Allergene in den Zutaten.

Dieses Buch kann trotz sorgfältiger Herstellung Spuren von Allergenen enthalten.

Bei Unsicherheiten konsultiere bitte eine medizinische Fachkraft.



GERÄTE & REZEPTE

- ✓ Jeder Airfryer ist etwas anders. Garzeiten und Temperaturen können je nach Modell, Größe und Leistung variieren.
- ✓ Überprüfe dein Gericht zwischendurch und passe die Zeit bei Bedarf an.
- ✓ Die angegebenen Mengen sind Richtwerte und können je nach Hunger und Personenzahl variieren.

UNSER TIPP



Ein bisschen Planung macht den Unterschied – so bleibt mehr Zeit fürs Genießen!



Weniger ist mehr: Lieblingsgewürze und clevere Helfer machen vieles möglich.



Achte auf genügend Strom – oder nutze Solar, wenn du autark unterwegs bist.



Genieße den Moment – gutes Essen verbindet und macht Camping unvergesslich!



QUELLEN & RECHERCHE

Die Rezepte und Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und erprobt. Unsere Quellen sind unter anderem:

- Herstellerangaben
- Erfahrungswerte aus der Camping-Community
- Ernährungswissenschaftliche Empfehlungen
- Eigene Tests und Weiterentwicklung

Solltest du Fehler entdecken oder Anregungen haben, schreib uns gern an:

gadgetchecks@gmail.com



GARTABELLE

Fleisch & Geflügel

SAFTIG. LECKER. PERFEKT GEGART.

Mit deinem Airfryer gelingt Fleisch und Geflügel wunderbar saftig und bekommt eine herrlich knusprige Kruste.



FLEISCH	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	ZEIT	TIPPS
RINDERFILET (STEAKS)	Fleisch trocken tupfen, leicht mit Öl bestreichen und nach Geschmack würzen.	200 °C	10–12 Min. (je nach Dicke)	Für medium: 10 Min. Für well done: 12–14 Min. Nach dem Garen 2 Min. ruhen lassen.
RUMPSTEAK	Trocken tupfen, mit Öl einreiben und würzen.	200 °C	10–14 Min. (je nach Dicke)	Steaks zwischendurch wenden. Nach dem Garen 2 Min. ruhen lassen.
SCHWEINEFILET	Trocken tupfen, mit Öl einreiben und würzen.	180 °C	15–18 Min.	Ganzes Filet garen, dann in Scheiben schneiden. Sehr saftig!
SCHWEINEKOTELETT	Trocken tupfen, leicht mit Öl bestreichen und würzen.	180 °C	12–15 Min.	Koteletts (ca. 2 cm dick) zwischendurch wenden.
LAMMKOTELETTS	Mit Öl einreiben, würzen und kurz marinieren lassen.	190 °C	10–12 Min.	Nicht zu lange garen, damit sie saftig und zart bleiben.
HACKFLEISCH-BÄLLCHEN	Aus Hackfleisch kleine Bällchen formen, nach Geschmack würzen.	180 °C	10–12 Min.	Für extra Geschmack mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.
HACKSTEAKS	Patties formen, leicht mit Öl bestreichen und würzen.	180 °C	12–14 Min.	Nach der Hälfte der Zeit wenden für gleichmäßige Bräunung.

GEFLÜGEL	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	ZEIT	TIPPS
HÄHNCHENBRUST	Trocken tupfen, mit Öl einreiben und würzen.	180 °C	12–15 Min.	Nach der Hälfte der Zeit wenden. Für extra Saftigkeit nicht zu lange garen.
HÄHNCHENSCHENKEL (ENTBEINT)	Mit Öl einreiben, würzen und nach Geschmack marinieren.	180 °C	18–22 Min.	Haut nach oben legen für knusprige Haut.
HÄHNCHENFLÜGEL	Mit Öl und Gewürzen vermengen.	190 °C	20–25 Min.	Nach der Hälfte der Zeit wenden. Wer mag, in Sauce schwenken.
PUTENBRUST	Trocken tupfen, mit Öl einreiben und würzen.	180 °C	15–18 Min.	Nicht zu lange garen, damit sie saftig bleibt. 2 Min. ruhen lassen.
HÄHNCHEN (GANZ)	Innen und außen mit Öl und Gewürzen einreiben.	170 °C	50–60 Min.	Mit der Brust nach unten starten, nach 30 Min. wenden. Kerntemperatur: 75 °C.



Die Garzeiten können je nach Airfryer-Modell leicht variieren.



Einfach ausprobieren und genießen!



GARTABELLE

Fisch & Meeresfrüchte

♥ ZART. SAFTIG. AROMATISCH.

Mit deinem Airfryer gelingen Fisch und Meeresfrüchte im Handumdrehen – leicht, gesund und unglaublich lecker.



FISCH & MEERESFRÜCHTE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	ZEIT	TIPPS
LACHSFILET 	Mit Zitronensaft, Kräutern und etwas Öl einreiben.	180 °C	8–12 Min.	Bleibt innen saftig, nicht zu lange garen.
FORELLE 	Innen und außen mit Zitronensaft, Kräutern und etwas Öl einreiben.	180 °C	12–16 Min.	Auf der Haut knusprig und aromatisch.
GARNELEN 	Mit Knoblauch, Öl und Kräutern marinieren.	200 °C	6–8 Min.	Nicht zu lange garen, sonst werden sie zäh.
TINTENFISCH (RINGE) 	In Öl, Knoblauch und Zitrone marinieren.	200 °C	6–10 Min.	Kurz und heiß garen, dann schön zart.
SEELACHS 	Mit Kräutern, Zitronensaft und etwas Öl würzen.	180 °C	10–14 Min.	Zartes, weißes Fischfleisch.
FRUTTI DI MARE 	Leicht mit Öl, Knoblauch und Kräutern marinieren.	190 °C	7–10 Min.	Mix regelmäßig wenden.

FISCH & MEERESFRÜCHTE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	ZEIT	TIPPS
THUNFISCHSTEAK 	Mit Sesam, Sojasauce und etwas Öl einreiben.	200 °C	6–10 Min.	Kurz und heiß garen, innen noch leicht rosa.
JAKOBSMUSCHELN 	Leicht mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.	190 °C	6–8 Min.	Nur kurz garen, bleiben zart und saftig.
KABELJAU 	Mit Zitronensaft, Kräutern und etwas Öl einreiben.	180 °C	10–14 Min.	Lockeres, weißes Fischfleisch.
HEILBUTT 	Mit Kräutern und Zitronensaft marinieren.	180 °C	12–15 Min.	Bleibt schön saftig.
MUSCHELN 	Mit Knoblauch, Zwiebeln und Kräutern würzen.	190 °C	8–12 Min.	Zwischendurch leicht schütteln.
FISCHSTÄBCHEN 	Direkt aus der Packung oder leicht gewürzt.	200 °C	10–12 Min.	Knusprig und lecker für die ganze Familie.



Die Garzeiten können je nach Airfryer-Modell leicht variieren.



Einfach ausprobieren und genießen!



GARTABELLE

Gemüse ♡

♡ **KNUSPRIG. LECKER. GESUND.**

So gelingt dein Gemüse im Airfryer
perfekt – jedes Mal!



GEMÜSE 	VORBEREITUNG 	TEMPERATUR 	ZEIT 	TIPPS 
SPARGEL 	Enden abschneiden, ggf. schälen, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	8–10 Min.	Dünnere Spargel gart schneller als dicker.
BROKKOLI 	In Röschen teilen, waschen, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	8–10 Min.	Nicht zu voll in den Korb geben, sonst wird er nicht knusprig.
BLUMENKOHL 	In Röschen teilen, waschen, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	10–12 Min.	Für extra Geschmack etwas Parmesan darüberstreuen.
PAPRIKA 	Entkernen, in Streifen schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	8–10 Min.	Verschiedene Farben sorgen für mehr Aroma!
ZUCCHINI 	In Scheiben oder Stifte schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	8–10 Min.	Nicht zu dünn schneiden, sonst wird sie zu weich.
AUBERGINE 	In Würfel oder Scheiben schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	10–12 Min.	Vorher salzen und 10 Min. ziehen lassen für weniger Bitterstoffe.
KAROTTEN 	Schälen, in Stifte oder Scheiben schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	12–15 Min.	Etwas Honig oder Ahornsirup sorgt für eine tolle Süße.
GRÜNE BOHNEN 	Enden abschneiden, waschen, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	10–12 Min.	Nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln.
CHAMPIGNONS 	Putzen, je nach Größe halbieren, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	8–10 Min.	Nicht waschen, nur abreiben – sonst ziehen sie Wasser.
CHERRYTOMATEN 	Waschen, trocken tupfen, mit Öl und Gewürzen vermengen.	160 °C	6–8 Min.	Kurz und heiß garen, damit sie schön saftig bleiben.
ZWIEBELN 	Schälen, in Spalten schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen.	180 °C	8–10 Min.	Wer mag, mit Balsamico oder Ahornsirup verfeinern.

GARTABELLE

Kartoffeln & Beilagen ♡

♡ **KNUSPRIG. LECKER. GANZ EINFACH.**

Mit deinem Airfryer gelingen Kartoffeln und Beilagen außen knusprig und innen herrlich weich – perfekt für unterwegs!



ZUTAT	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	ZEIT	TIPPS
POMMES FRITES 	TK-Pommes direkt in den Korb geben. Für extra Knusprigkeit leicht mit Öl besprühen.	200 °C	14–18 Min. (je nach Dicke)	Zwischendurch schütteln. Salzen nach Geschmack.
SÜSSKARTOFFEL-POMMES 	In Stifte schneiden, mit 1 EL Öl, Salz und Paprika mischen.	200 °C	16–20 Min. Zwischendurch wenden.	Etwas Speisestärke sorgt für extra Knusprigkeit.
KARTOFFELSPALTEN 	In Spalten schneiden, mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen.	190 °C	18–22 Min. Zwischendurch wenden.	Außen knusprig, innen weich – perfekt als Beilage.
BAKED POTATOES 	Kartoffeln einstechen, mit Öl einreiben und salzen.	180 °C	35–45 Min. (je nach Größe)	Nach der Hälfte der Zeit wenden. Innen mit Gabel prüfen.
KARTOFFELSCHNITTEN / RÖSTI 	In dünne Scheiben hobeln, mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.	180 °C	15–18 Min. Zwischendurch wenden.	Nicht zu viele Scheiben auf einmal – dann werden sie extra knusprig.
GNOCCHI 	Gnocchi mit 1 EL Öl und Gewürzen mischen.	200 °C	10–12 Min. Zwischendurch schütteln.	Bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.
FALAFEL 	Fertig-Falafel leicht mit Öl besprühen.	180 °C	10–12 Min. Zwischendurch wenden.	Mit Hummus oder Joghurt-Dip servieren.
SPARGEL 	Holzige Enden entfernen, mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen.	180 °C	8–12 Min.	Grüner Spargel: 8–10 Min. Weißer Spargel: 10–12 Min.
BROT / BRÖTCHEN 	Brötchen oder Brot direkt in den Korb legen.	160 °C	4–6 Min.	Perfekt zum Aufbacken – außen knusprig, innen schön weich.
KÄSE-STICKS 	TK-Käse-Sticks direkt in den Korb geben.	190 °C	6–8 Min.	Kurz abkühlen lassen – dann sind sie perfekt cremig.
ZWIEBELRINGE 	TK-Zwiebelringe direkt in den Korb geben.	190 °C	8–10 Min.	Mit Dip servieren – ein echter Snack-Hit!
MAISKOLBEN 	Maiskolben mit Öl bestreichen und leicht salzen.	190 °C	12–15 Min. Wenden nach der Hälfte.	Mit Kräuterbutter oder Chili-Butter ein Traum!

Allgemeine
Tipps ♡



Wenig Öl genügt!
Ein leichter Ölfilm reicht
für beste Ergebnisse.



Schütteln oder wenden
Zwischendurch schütteln
oder wenden für gleich-
mäßige Bräunung.



Jedes Gerät ist anders
Die Zeiten können je nach
Airfryer-Modell leicht
variieren.



Nach Geschmack würzen
Salzen und würzen
erst nach dem Garen
für mehr Aroma.



EINFACH. PRAKTISCH. LECKER. Guten Appetit – egal wo du gerade bist!

