

Januar

5 Airfryer
Abendessen
für die guten Vorsätze

Hauptsache



lecker.de

Gnocchi mit Frischkäse



15 Minuten |



Für 4 Personen |



vegetarisch



Zutaten

- 1 kg Gnocchi aus dem Kühlregal
- 2 EL Olivenöl
- Salz & schwarzer Pfeffer
- 2 große Handvoll frischer Babyspinat
- 200 g Light-Frischkäse
- 2 TL italienische Kräuter
- frisch geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitung

1. Airfryer auf **200 °C** vorheizen.
2. Gnocchi in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gnocchi portionsweise (nicht übereinander) in den Garkorb geben und **10–12 Minuten** goldbraun backen, zwischendurch einmal kräftig schütteln.
4. Die heißen Gnocchi zurück in die Schüssel geben, den Babyspinat unterheben, bis er leicht zusammenfällt.
5. Light-Frischkäse und Kräuter unterrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
6. Abschmecken und sofort servieren. Nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

Tipp:

Gib noch einen Hauch Zitronenabrieb und Knoblauchpulver zum Frischkäse

Teriyaki Hähnchen

🕒 15 Minuten | 🍷 Für 4 Personen



Zutaten

- 550–600 g Hähnchenbrust oder Hähnchen Oberschenkel ohne Knochen & Haut
- 200 ml Teriyaki-Sauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Zum Garnieren:

- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 TL Sesamsamen

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 3–4 cm große Stücke schneiden.
2. Hähnchenstücke in eine Schüssel geben. Teriyaki-Sauce, Sesamöl und optional den Knoblauch hinzufügen und alles gut vermengen, sodass das Fleisch rundum bedeckt ist.
3. Abgedeckt optional **15 Minuten** marinieren.
4. Airfryer auf **200 °C** vorheizen. Den Garkorb leicht einfetten.
5. Das marinierte Hähnchen in einer einlagigen Schicht in den Korb legen und **12–15 Minuten** garen.
6. Nach der Hälfte der Zeit einmal schütteln oder wenden.
7. Das fertige Hähnchen aus dem Airfryer nehmen und nach Wunsch mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und mit Reis servieren.

Dazu passt:

Basmatireis,
Brokkoli

Gefüllte Paprika

 15 Minuten |  Für 4 Personen |  vegetarisch



Zutaten

- 4 mittelgroße Paprikaschoten
- 150 g gekochter Quinoa
- 1 Dose Kidney Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht), abgespült
- 1 gute Handvoll Cherrytomaten (ca. 150 g), klein gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver (nach Geschmack)
- Salz nach Geschmack
- 100–120 g geriebener Cheddar

Zubereitung

1. Den Airfryer auf 175 °C vorheizen.
2. Die Paprikaschoten längs oder am Deckel öffnen und Kerne sowie helle Innenhäute entfernen.
3. In einer großen Schüssel Quinoa, Bohnen und Tomaten mischen.
4. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz würzen und alles gründlich vermengen.
5. Die vorbereiteten Paprikaschoten locker mit der Quinoa-Mischung befüllen.
6. Anschließend großzügig mit geriebenem Käse bestreuen.
7. Die gefüllten Paprika in den Garkorb stellen und ca. **15 Minuten** garen, bis das Gemüse weich ist und der Käse goldgelb schmilzt.

Dazu passt:

frischer Salat

Gemüse Quesadillas

 15 Minuten |  Für 4 Personen |  vegetarisch



Zutaten

- 8 große Weizentortillas
- 2 EL Olivenöl
- 2 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 grüne Paprika, in Streifen
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 gelbe Paprika, in Streifen
- 250 g Mais
- 400 g schwarze Bohnen (abgespült & abgetropft)
- 250 g geriebener Cheddar
- 200 ml Salsa
- 1-2 TL Taco-Gewürz
- etwas Öl oder Backtrennspray für den Airfryer




Zum Servieren

Guacamole &
Sour Cream

Zubereitung

1. In einer Schüssel Salsa, Taco-Gewürz und geriebenen Käse gut verrühren, bis sich die Mischung gleichmäßig verteilt hat.
2. Airfryer auf **190 °C vorheizen**. Den Garkorb leicht einfetten.
3. Zwei Tortillas leicht mit Öl besprühen/einpinseln.
4. Die Käse-Salsa-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
5. Gemüse daraufgeben und verteilen.
6. Mit jeweils einer zweiten Tortilla abdecken.
7. Eine Quesadilla in den Airfryer legen und **4-7 Minuten** goldbraun backen, bis der Käse geschmolzen ist.
8. Die nächsten Quesadillas genauso zubereiten.
9. Kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und nach Wunsch mit Guacamole oder Sour Cream servieren.

Überbackene Aubergine

 25 Minuten |  Für 4 Personen |  vegetarisch



Zutaten

- 2 große Auberginen (je ca. 450–500 g), gewaschen
- 1 TL Salz

Für die Panade

- 2 Eier
- 90 g Panko/Semmelbrösel
- 90 g frisch geriebener Parmesan
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL italienische Kräuter

Zum Überbacken

- ca. 400 ml passierte Tomaten (Dose)
- 200 g Mozzarella in dünnen Scheiben
- frische Basilikumblätter zum Garnieren (nach Belieben)

Zubereitung

1. Die Enden der Auberginen abschneiden und das Gemüse in etwa 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenpapier auslegen, leicht salzen und **15 Minuten** ruhen lassen, dann gründlich trocken tupfen.
2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, in einer zweiten Schüssel Panko, Parmesan, Knoblauchpulver, Kräuter vermengen.
3. Auberginenscheiben zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Panko-Mischung wenden und leicht andrücken. Die panierten Scheiben beiseitelegen.
4. Airfryer auf **180°C** vorheizen.
5. Die Auberginen in einer Lage in den Korb legen (lieber in 2 Durchgängen arbeiten) und **10 Minuten** goldbraun garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
6. Auf jede Auberginenscheibe etwa 2 EL Tomatensauce und etwas Mozzarella geben.
7. Noch einmal 3–4 Minuten im Airfryer erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
8. Mit frischem Basilikum garnieren und heiß genießen.

Dazu passt:

Basmati Reis

Einkaufsliste



Gemüse & Kräuter

- ☐ 2 große Auberginen
- ☐ 4 Paprika (für gefüllte Paprika)
- ☐ 3 Paprika gemischt (für Quesadillas)
- ☐ 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- ☐ 150 g Cherrytomaten
- ☐ 200 g frischer Babyspinat
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln (optional, für Teriyaki-Topping)
- ☐ 1 Bund frisches Basilikum

Brot & Panade

- ☐ 8 große Weizentortillas
- ☐ 90 g Panko-Semmelbrösel



Hülsenfrüchte & Getreide

- ☐ 2 Dosen Schwarze Bohnen (à ca. 240 g)
- ☐ 250 g Mais
- ☐ 1 Dose Kidney Bohnen (240 g)
- ☐ 150 g Quinoa (ungekocht)
- ☐ 1 kg Gnocchi (Kühlregal)

Beilagen & Basics

- ☐ 300 g Basmatireis
- ☐ 1 großer Brokkoli (ca. 500–600 g)

Für Guacamole & Sour Cream

- ☐ • 3 reife Avocados
- ☐ • 200 g Sour Cream
- ☐ • 1 Limette (optional)

Für Beilagensalat

- ☐ • 1 großer Kopf Blattsalat
- ☐ • 1 Gurke
- ☐ • 1 kleine rote Zwiebel



Milchprodukte & Eier

- ☐ 2 Eier
- ☐ 200 g Light-Frischkäse (natur)
- ☐ 200 g geriebener Mozzarella
- ☐ 350 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Cheddar)
- ☐ 90 g Parmesan (frisch gerieben)



Fleisch

- ☐ 600 g Hähnchenbrustfilet / Hähnchenschenkel ohne Knochen & Haut



Saucen & Konserven

- ☐ 700 ml passierte Tomaten
- ☐ 1 Glas Salsa (ca. 300 ml)
- ☐ ca. 200 ml Teriyaki-Sauce



Öle

- ☐ Olivenöl, Sesamöl
- ☐ neutrales Öl oder Ölspray für den Airfryer



GEWÜRZE

- ☐ Salz
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Knoblauchpulver
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Chilipulver
- ☐ Taco-Gewürz
- ☐ Sesam

*Noch
mehr
Ideen?*

Dann schau vorbei auf

hauptsache-lecker.de

Oder folge mir:



Instagram

@ivy_hauptsache_lecker



Pinterest

hauptsache_lecker_rezepte



YouTube

Hauptsache-Lecker-Blog

Verantwortlich für den Inhalt: Yvonne König, c/o MDC Management #307, Martin König, Welsersstraße 3, 87463 Dietmannsried
Kontakt: E-Mail: yvonne@hauptsache-lecker.de Webseite: hauptsache-lecker.de

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV: Yvonne König (Anschrift wie oben)

Nutzungshinweis: Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte (Texte und Fotos) sind nur für den persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Eine kommerzielle Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung (auch in sozialen Medien) ohne ausdrückliche Genehmigung ist nicht gestattet.