

Mai 2026

Airfryer
Frühlings-Ideen
5 einfache Rezepte für den Frühling

Hauptsache



lecker.de

Honig-Senf-Lachs mit Brokkoli

 15 Minuten | Für 2 Personen | High-Protein



Zutaten

- 2 Lachsfilets
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- Honig, Senf und Zitronensaft zu einer Marinade verrühren und die Lachsfilets damit großzügig bestreichen.
- Brokkoli zuerst in den Airfryer geben und den Lachs danebenlegen.
- Bei 180 °C ca. 10–12 Minuten garen, bis der Lachs saftig und der Brokkoli leicht geröstet ist.
- Nach Wunsch mit etwas extra Zitronensaft servieren.

Dazu passen Reis, kleine Ofenkartoffeln oder ein frischer Gurkensalat perfekt.

Für extra Frische vor dem Servieren etwas Zitronenabrieb über den Lachs geben.

Bärlauch-Käse-Schnecken

 10 Minuten | Für 2 Personen | Meal-Prep



Zutaten

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 EL Bärlauchpesto
- 100 g geriebener Käse
- 1 Eigelb


Bärlauchpesto kannst du ganz einfach selbst machen: Dafür frischen Bärlauch mit Olivenöl, Parmesan, Nüssen deiner Wahl und etwas Salz pürieren.

Die Schnecken schmecken auch kalt richtig lecker und eignen sich ideal zum Mitnehmen oder fürs Picknick.

Zubereitung

- Den Blätterteig ausrollen und gleichmäßig mit Bärlauchpesto bestreichen.
- Den geriebenen Käse darüberstreuen und den Teig von der langen Seite her fest aufrollen.
- Die Rolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf Backpapier legen.
- Die Schnecken mit Eigelb bestreichen, damit sie schön goldbraun werden.
- Im Airfryer bei 180 °C etwa 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Teig knusprig ist.

Grüner Spargel mit Halloumi & Honig

 10 Minuten | Für 2 Personen | Low Carb



Zutaten

- 400 g grüner Spargel
- 200 g Halloumi
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Chiliflocken
- Salz & Pfeffer

Besonders lecker mit einem Joghurt-Kräuter-Dip oder etwas geröstetem Brot.

Wer es noch frischer mag, kann zusätzlich etwas Zitronensaft darübergeben.

Zubereitung

- Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und den Halloumi in Würfel schneiden.
- Spargel und Halloumi mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- Alles im Airfryer verteilen und bei **190 °C etwa 10 Minuten** rösten, bis der Halloumi goldbraun wird.
- Kurz vor dem Servieren mit Honig beträufeln und mit Chiliflocken bestreuen.
- Direkt warm genießen.

Mini- Frühlingsquiches aus Toast

 12 Minuten | Für 2 Personen | Familienliebling



Zutaten

- 4 Toastscheiben
- 3 Eier
- 2 EL Sahne
- 50 g Erbsen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Käse
- Salz & Pfeffer

Die Quiches lassen sich super vorbereiten und schmecken auch kalt richtig gut.

Du kannst das Gemüse je nach Saison ganz einfach austauschen, zum Beispiel gegen Paprika oder Spinat.

Zubereitung

- Die Toastscheiben mit einem Nudelholz flach drücken und vorsichtig in eine ofenfeste, kleine Form.
- Eier mit Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Erbsen, fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Käse auf die Toastböden verteilen.
- Die Eiermasse darübergeben, bis das/die Förmchen gut gefüllt sind.
- Im Airfryer bei **180 °C etwa 10–12 Minuten** backen, bis die Quiches goldgelb und gestockt sind.

Crispy Caesar-Hähnchen Wraps

 13 Minuten | Für 2 Personen | Proteinreich



Zutaten

- 4 Wraps
- 2 Hähnchenschnitzel
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL Parmesan
- Caesar Dressing
- Romanasalat

Für extra Crunch noch ein paar geröstete Croutons oder Parmesan-Chips in die Wraps geben.

Dazu passen Süßkartoffelpommes aus dem Airfryer hervorragend.

Zubereitung

- Die Hähnchenschnitzel würzen und in Paniermehl sowie Parmesan wenden.
- Die panierten Schnitzel im Airfryer bei **190 °C etwa 10 Minuten** goldbraun und knusprig garen.
- Den Romanasalat klein schneiden und die Wraps mit Caesar Dressing bestreichen.
- Das knusprige Hähnchen in Streifen schneiden und zusammen mit dem Salat auf den Wraps verteilen.
- Die Wraps fest einrollen und für **2–3 Minuten** erneut im Airfryer anrösten.

Einkaufsliste

Gemüse & Obst

- 1 kleiner Brokkoli
- 400 g grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Romanasalat
- 1 Zitrone

Konserven & Gläser

- 2 EL Bärlauchpesto
- 50 g Erbsen

Backwaren

- 4 Toastscheiben
- 2 Wraps

Optional zum Servieren

- Extra Zitronensaft
- Frische Kräuter
- Parmesan zum Bestreuen
- Dip oder Kräuterquark für die Quiches

Kühlgregal

- 2 Lachsfilets
- 200 g Halloumi
- 2 Hähnchenschnitzel
- 1 Rolle Blätterteig
- 100 g geriebener Käse
- 50 g zusätzlicher Käse für die Quiches
- 3 Eier
- 2 EL Sahne
- Caesar Dressing

Basics

GEWÜRZE & VORRAT

- Honig
- Senf
- Olivenöl
- Paniermehl
- Parmesan
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

*Noch
mehr
Ideen?*

Dann schau vorbei auf

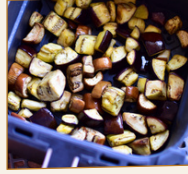
hauptsache-lecker.de

Oder folge mir:



Instagram

@ivy_hauptsache_lecker



Pinterest

hauptsache_lecker_rezpte



YouTube

Hauptsache-Lecker-Blog

Verantwortlich für den Inhalt: Yvonne König, c/o MDC Management #307, Martin König, Welslerstraße 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.