September 2026

5 Herbst-Lieblinge

aus dem Airfryer

Hauptsache lecker.de

Kürbis-Feta-Spalten mit Honig & Chili

⏱️ 30 Minuten | 2-3 Portionen | Herbst Hit



Zutaten

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kürbiskerne

Für eine besonders herzhafte Variante kannst du zusätzlich ein paar dünne Scheiben rote Zwiebel mit dem Kürbis mitgaren

Zubereitung

- Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Schale kann beim Hokkaido mitgegessen werden.
- Den Kürbis in etwa 1–2 cm dicke Spalten schneiden.
- Kürbisspalten mit Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
- Den Kürbis möglichst nebeneinander in den Airfryer-Korb legen und bei **180 °C etwa 10 Minuten** vorgaren.
- Den Feta in grobe Stücke brechen und zwischen den Kürbisspalten verteilen.
- Weitere **5–8 Minuten** garen, bis der Kürbis weich und an den Kanten schön gebräunt ist.
- Die Kürbis-Feta-Spalten auf einem Teller anrichten, mit Honig beträufeln und mit Chiliflocken und Kürbiskernen bestreuen.

Hauptsache lecker.de

Knusprige Apfel-Ziegenkäse-Taschen

⏱️ 25 Minuten | 6 Stück | Herbstlicher Snack



Zutaten

- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- 1 kleiner Apfel
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 TL Honig
- 1 TL frischer Thymian oder ½ TL getrockneter Thymian
- 1 Eigelb
- 1 EL gehackte Walnüsse
- Pfeffer

Zubereitung

- Den Apfel schälen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Blätterteig ausrollen und in 6 gleich große Quadrate schneiden.
- Ziegenfrischkäse mit Honig, Thymian und etwas Pfeffer verrühren.
- Jeweils etwas Ziegenkäse auf die Mitte der Teigquadrate geben und mit Apfelwürfeln und gehackten Walnüssen belegen.
- Die Teigquadrate diagonal zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel gut zusammendrücken.
- Das Eigelb mit einem kleinen Schuss Wasser verquirlen und die Blätterteigtaschen damit bestreichen.
- Die Taschen mit etwas Abstand in den Airfryer legen und bei **180 °C etwa 10–12 Minuten** goldbraun backen.
- Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, da die Füllung sehr heiß wird.

Wenn du Ziegenkäse nicht magst, kannst du ihn problemlos durch Frischkäse oder Feta ersetzen.

Hauptsache lecker.de

Cremiger Kürbis-Hack-Auflauf

35 Minuten | 2-3 Portionen | Wohlfühlküche



Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- 100 ml Gemüsebrühe
- 80 g geriebener Gouda
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer

Für eine besonders herbstliche Variante kannst du den Auflauf mit etwas zerbröseltem Feta und gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Zubereitung

- Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend in etwa 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Schale kann beim Hokkaido mitgegessen werden.
- Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und alles weitere **2–3 Minuten** braten.
- Das Hackfleisch mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
- Frischkäse und Gemüsebrühe miteinander verrühren und unter das Hackfleisch mischen. Kurz aufkochen lassen, bis eine cremige Soße entsteht.
- Die Kürbiswürfel in eine kleine, für den Airfryer geeignete Auflaufform geben und die Hackfleischsoße darüber verteilen.
- Alles vorsichtig miteinander vermengen und mit dem geriebenen Gouda bestreuen.
- Die Auflaufform in den Airfryer stellen und bei **180 °C etwa 18–22 Minuten** backen, bis der Kürbis weich und der Käse schön goldbraun ist.

Hauptsache lecker.de

Hähnchen mit Äpfeln & roten Zwiebeln

⏱️ 25 Minuten | 2-3 Portionen | High Protein



Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 2 kleine Äpfel
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.
- Äpfel vierteln, entkernen und anschließend in dicke Spalten schneiden.
- Die rote Zwiebel schälen und in grobe Spalten schneiden.
- Olivenöl, Honig, Senf, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
- Hähnchenstücke mit der Marinade vermengen und anschließend Äpfel und Zwiebeln vorsichtig unterheben.
- Alles gleichmäßig im Airfryer-Korb verteilen.
- Bei **180 °C etwa 15–18 Minuten** garen und nach ungefähr 8 Minuten einmal durchmischen.
- Das Hähnchen vor dem Servieren kurz ruhen lassen und prüfen, dass es vollständig durchgegart ist.

Dazu passt ein Klecks Kräuterquark oder ein frischer Feldsalat besonders gut.

Hauptsache lecker.de

Warmer Zwetschgen-Crumble mit Zimt

⏱️ 25 Minuten | 3-4 Portionen | Herbst-Dessert



Zutaten

Für die Zwetschgen

- 500 g Zwetschgen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Vanillezucker
- ½ TL Zimt

Für die Streusel

- 60 g Haferflocken
- 50 g Mehl
- 40 g kalte Butter
- 30 g brauner Zucker
- ½ TL Zimt

Besonders lecker ist der warme Zwetschgen-Crumble mit einem Klecks griechischem Joghurt oder einer Kugel Vanilleeis.

Zubereitung

- Die Zwetschgen waschen, halbieren und die Steine entfernen.
- Die Zwetschgen je nach Größe noch einmal halbieren und mit Zitronensaft, Vanillezucker und Zimt vermengen.
- Die Früchte in eine kleine, hitzebeständige Auflaufform geben, die in den Airfryer passt.
- Für die Streusel Haferflocken, Mehl, Zucker und Zimt vermischen.
- Die kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben und alles mit den Fingern zu groben Streuseln verkneten.
- Die Streusel gleichmäßig über den Zwetschgen verteilen.
- Die Form in den Airfryer stellen und bei **170 °C etwa 15–18 Minuten** backen, bis die Zwetschgen weich sind und die Streusel goldbraun aussehen.

Hauptsache lecker.de

Einkaufsliste

🥬 Gemüse & Obst

- [ ] 900 g Hokkaido-Kürbis
- [ ] 3 kleine Äpfel
- [ ] 500 g Zwetschgen
- [ ] 2 rote Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 Zitrone
- [ ] frischer Thymian

🧀 Kühlregal

- [ ] 150 g Feta
- [ ] 100 g Ziegenfrischkäse
- [ ] 100 g Frischkäse
- [ ] 100 ml Gemüsebrühe
- [ ] 80 g geriebener Gouda
- [ ] 1 Ei

🥐 Backwaren

- [ ] 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal

🥩 Fleisch & Wurst

- [ ] 300 g Rinderhackfleisch
- [ ] 500 g Hähnchenbrustfilet

Basics

🥫 Vorrat

- [ ] 80 g Haferflocken
- [ ] 50 g Mehl
- [ ] 40 g Butter
- [ ] 30 g brauner Zucker
- [ ] 1 EL Kürbiskerne
- [ ] 1 EL gehackte Walnüsse
- [ ] Honig
- [ ] Olivenöl
- [ ] Senf

🧂 GEWÜRZE

- [ ] Paprikapulver
- [ ] getrockneter Thymian
- [ ] Zimt
- [ ] Chiliflocken
- [ ] Vanillezucker
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Hauptsache lecker.de

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, Welserstraße 3, 874,63 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.