Oktober 2026

Herbstliches

Comfort Food

aus dem Airfryer

Hauptsache lecker.de

Kartoffelgratin mit Bergkäse

⏱️ 35-40 Minuten | 2 Personen | Extra Cremig



Zutaten

- 450 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 150 ml Sahne
- 80 g geriebener Bergkäse
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- Etwas Butter für die Form

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben (ca. 2 mm) schneiden. Knoblauch fein hacken.
- Sahne mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren.
- Kartoffelscheiben in eine gebutterte, kleine Auflaufform schichten und mit der Sahnemischung übergießen.
- Im Airfryer bei **160 °C ca. 25–30 Minuten** garen.
- Anschließend Bergkäse darüberstreuen und bei **180 °C weitere 5–8 Minuten** goldbraun überbacken. Die Kartoffeln sollten weich sein.

Mit frischem Rosmarin und einem kleinen Feldsalat servieren.

Hauptsache lecker.de

Hähnchen-Cordon-bleu

⏱️ 30 Minuten | 2 Personen | Knusprig-Käsig



Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150–180 g)
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Scheiben Gouda
- 1 Ei
- 30 g Mehl
- 60 g Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Etwas Ölspray

Zubereitung

- Hähnchenbrüste seitlich einschneiden und aufklappen. Vorsichtig flach klopfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Jeweils mit Schinken und Käse belegen, zusammenklappen und die Ränder mit Zahnstochern fixieren.
- Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.
- Leicht mit Öl besprühen und bei **180 °C ca. 18–22 Minuten** im Airfryer goldbraun garen. Nach der Hälfte wenden. Die Kerntemperatur sollte ***mindestens 74 °C*** erreichen.

Besonders lecker mit einem Klecks Preiselbeeren und frischem Blattsalat.

Hauptsache lecker.de

Gefüllter Butternut mit Spinat und Feta

⏱️ 40-50 Minuten | 2 Personen | Herbst-Favorit



Zutaten

- 1 kleiner Butternut-Kürbis (ca. 700 g)
- 100 g Babyspinat
- 100 g Feta
- 50 g Frischkäse
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

Ein paar geröstete Walnüsse sorgen für zusätzlichen Crunch.

Zubereitung

- Butternut längs halbieren, Kerne entfernen und Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Thymian würzen.
- Mit der Schnittfläche nach oben bei **180 °C ca. 25–35 Minuten** im Airfryer garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- Inzwischen Zwiebel würfeln, mit Spinat kurz in einer Pfanne zusammenfallen lassen und mit Frischkäse sowie zerbröseltem Feta vermengen.
- Etwas Kürbisfleisch herauslösen, unter die Füllung mischen und diese in die Kürbishälften geben.
- Bei **180 °C weitere 5–8 Minuten** überbacken.

Hauptsache lecker.de

Cremiger Kürbis-Nudelauflauf

⏱️ 35 Minuten | 2 Personen | Wohlfühlküche



Zutaten

- 180 g kurze Pasta (ungekocht)
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Frischkäse
- 80 ml Milch
- 80 g geriebener Mozzarella
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Kürbis klein würfeln, mit Olivenöl vermengen und bei **180 °C ca. 12–15 Minuten** im Airfryer weich rösten.
- Währenddessen Pasta in Salzwasser knapp bissfest kochen.
- Kürbis mit Frischkäse, Milch, Knoblauch und Gewürzen cremig pürieren. Bei Bedarf etwas Nudelwasser ergänzen.
- Pasta mit der Kürbissauce vermengen und in eine kleine Auflaufform geben.
- Mozzarella darüberstreuen und bei **180 °C ca. 8–10 Minuten** goldbraun überbacken.

Ein paar geröstete Kürbiskerne machen den Auflauf besonders aromatisch.

Hauptsache lecker.de

Gnocchi-Auflauf mit Pilzen und Mozzarella

⏱️ 25 Minuten | 2 Personen | Herzhaft



Zutaten

- 400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- 200 g Champignons
- 80 g Babyspinat
- 100 ml Sahne
- 100 g Mozzarella
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Champignons in Scheiben schneiden und Zwiebel fein würfeln. Mit Olivenöl vermengen.
- Im Airfryer bei **180 °C ca. 7 Minuten** in einer hitzefesten Form anrösten.
- Gnocchi, Sahne, Spinat und italienische Kräuter dazugeben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Bei **180 °C weitere 8–10 Minuten** garen, zwischendurch umrühren.
- Mozzarella darüber verteilen und nochmals **3–5 Minuten überbacken**, bis der Käse geschmolzen ist.

Mit frisch geriebenem Parmesan und etwas Thymian servieren.

Hauptsache lecker.de

Einkaufsliste

Gemüse & Obst

- [ ] 450g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- [ ] 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 600–700 g)
- [ ] 1 Butternut-Kürbis (ca. 700 g)
- [ ] 200 g Champignons
- [ ] 200 g Babyspinat
- [ ] 2 rote Zwiebeln
- [ ] 1 gelbe Zwiebel
- [ ] 3 Knoblauchzehen
- [ ] frischer Rosmarin
- [ ] frischer Thymian

Kühlregal

- [ ] 200 g Bergkäse (gerieben)
- [ ] 200 g Gouda (in Scheiben)
- [ ] 180 g Mozzarella (gerieben oder Kugel)
- [ ] 100 g Feta
- [ ] 150 g Frischkäse
- [ ] 200 ml Sahne
- [ ] 80 ml Milch
- [ ] 2 Scheiben Kochschinken
- [ ] 1 Ei

Fleisch & Wurst

- [ ] 2 Hähnchenbrustfilets
- [ ] 2 Scheiben Kochschinken

Backwaren/ Nudeln

- [ ] 400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- [ ] 180 g kurze Pasta
  (z. B. Rigatoni oder Penne)
- [ ] Paniermehl

Vorrat

- [ ] Olivenöl
- [ ] Mehl
- [ ] Paniermehl
- [ ] Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
- [ ] Muskatnuss
- [ ] Paprikapulver
- [ ] italienische Kräuter
- [ ] Kürbiskerne (optional)
- [ ] Walnüsse (optional)

GEWÜRZE

- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Muskatnuss
- [ ] getrockneter Thymian
- [ ] italienische Kräuter

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.