

Airfryer-Wochenplan – 7 einfache Gerichte

Tag	Gericht	Kurzbeschreibung
1	Hähnchenpäckchen mit Spargel und Potatoes	Saftiges Hähnchen im Backpapier mit Spargel und knusprigen Kartoffelspalten
2	Marinierte Hähnchenstreifen mit Paprika & Zwiebel	Würzig mariniertes Hähnchen mit knackigem Gemüse, fix im Airfryer
3	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	Weiche, aromatische Ofenkartoffeln im Backpapier, dazu frischer Kräuterquark
4	Tortilla-Auflauf mit Gemüse und Käse	Lecker geschichteter Auflauf aus Tortilla-Fladen, Gemüse und geschmolzenem Käse
5	Frikadellen mit Bacon-Spargel	Saftige Hackfleischbällchen und würziger, mit Bacon umwickelter Spargel
6	Hackfleisch-Chilibohnen-Tortillas mit Käse überbacken	Würzige Hackfleischfüllung in Tortillas aufgerollt und goldbraun überbacken
7	Rhabarberkuchen mit Baiserhaube	Fruchtiger Rhabarberkuchen mit luftigem Baiser – ein süßer Abschluss der Woche

EINKAUFSLISTE – 7 TAGE AIRFRYER-WOCHENPLAN

Einkaufsliste für 7 Tage Airfryer-Gerichte

Fleisch & Fisch:

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g)
- 250 g Hackfleisch (gemischt oder Rind)
- 250 g Hackfleisch für Frikadellen
- Bacon für den Spargel (ca. 8 Scheiben)

Gemüse & Salat:

- 200 g grüner Spargel
- 1 rote Paprika
- 1–2 weitere Paprika (für Tortilla-Auflauf)
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 halbe Gemüsezwiebel
- 1–2 kleine Zwiebeln (zusätzlich für weitere Gerichte)
- ca. 300–350 g Rhabarber
- Optional: weiteres Gemüse für den Tortilla-Auflauf (z. B. Zucchini, Mais, Kidneybohnen)

Getreide & Brot:

- 4 kleine Tortilla-Fladen

Milchprodukte & Eier:

- 1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g)
- 250 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse (für die Tortillas)
- 100 g geriebener Käse (für den Auflauf)
- 2 Eier (für den Rührteig)
- 2 Eiweiß (für Baiser)

Konserven & Vorräte:

- ½ Dose Chilibohnen (ca. 130–150 g)
- 1 Dose Tomaten oder Tomatensauce (für Tortilla-Auflauf)

Backzutaten:

- 100 g weiche Butter
- 90 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 130 g Mehl

- 1 TL Backpulver
- 1 TL Speisestärke (optional für Rhabarber & Baiser)

Kräuter & Gewürze:

- Frische Petersilie
- Frischer Schnittlauch
- Paprikapulver edelsüß
- Knoblauchgranulat oder frischer Knoblauch
- Rauchsalz
- Pfeffer
- Salz
- Wok Gewürz oder Gewürzmischung
- Chili (optional, frisch oder als Flocken)

Sonstiges:

- Olivenöl
- Milch oder Mineralwasser (für den Quark)
- Zitronensaft (frisch oder aus der Flasche)

Hinweis:

- Einige Zutaten hast du evtl. schon zuhause (z. B. Gewürze, Öl, Zucker).
- Mengen können leicht angepasst werden, je nach Portionsgröße oder persönlichem Geschmack.

Tipp zum Schluss:

Wenn dir dieser Wochenplan gefallen hat, dann schau gern auf meiner Webseite vorbei:

 www.meine-heissluftfritteuse.de

Dort findest du noch viele weitere Airfryer-Rezepte, hilfreiche Tipps zur Anwendung und eine Auswahl an praktischem Zubehör, das ich selbst getestet habe und Bücher von mir.