

DAS STARTPAKET

zum Airfryer-Adventskalender

Am 1. Dezember steht die Frage im Raum, was heute in den Korb kommt. Am 2. wieder. Diese acht Seiten nehmen sie dir ab: einmal ausdrucken, an den Kühlschrank hängen, fertig.

Was drin ist

- Vier Einkaufszettel** Je eine Woche auf einer Liste. Frisches getrennt von Vorrat, damit du im Laden nicht springen musst. Seiten 2 und 3.
- Die Garzeitenkarte** Alle 24 Hauptgerichte mit Temperatur und Minuten. Hängt am besten neben dem Gerät. Seite 4.
- 24 Türchenschilder** Für jeden Tag eins, mit den drei Gängen darauf. Ausschneiden, auf den Teller legen oder an die Tür hängen. Seiten 5 bis 8.

Zwei Sätze, die den Dezember retten

Erstens: Der Korb wird höchstens zu zwei Dritteln gefüllt. Was dicht liegt, dämpft statt zu bräunen.

Zweitens: Die Garzeiten sind Richtwerte. Prüfe fünf Minuten früher, als dort steht. Jedes Gerät heizt anders.

Die Mengenangaben in den Einkaufszetteln stehen im Buch bei den Rezepten. Hier sind nur die Zutaten aufgeführt, damit die Liste auf eine Seite passt.

Woche 1 · 1. bis 7. Dezember

Frisch einkaufen

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Hähnchenbrust | ☐ Schweinefilet | ☐ Milch |
| ☐ roter Apfel | ☐ 2 kleine Bananen | ☐ Vanillejoghurt |
| ☐ Kartoffeln | ☐ Birne | ☐ 4 Hähnchenunterkeulen |
| ☐ Möhren | ☐ Ziegenkäse | ☐ Magerquark |
| ☐ Pastinaken | ☐ 2 Lachsfilets | ☐ Mozzarella |
| ☐ rote Zwiebel | ☐ Brokkoli | ☐ Feta |
| ☐ Camembert | ☐ Orange | ☐ griechischer Joghurt |
| ☐ Pilze | ☐ frischer Dill | ☐ Baguette |
| ☐ gelbe Zwiebel | ☐ Naturjoghurt | ☐ Hokkaidokürbis |
| ☐ Knoblauch | ☐ Putenhackfleisch | ☐ frischer Salbei |
| ☐ 2 Birnen | ☐ 2 Äpfel | |
| ☐ Kochsahne | ☐ Ei | |

Kühl & Vorrat

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 2 Rollen Blätterteig | ☐ Öl | ☐ Mandeln |
| ☐ Pesto | ☐ Thymian | ☐ Butter |
| ☐ Parmesan | ☐ Salz | ☐ dunkle Schokolade |
| ☐ Ei | ☐ Pfeffer | ☐ Kichererbsen aus der Dose |
| ☐ Milch | ☐ Zitrone | ☐ Flammkuchenteig |
| ☐ Honig | ☐ Blätterteig | ☐ Crème fraîche |
| ☐ Senf | ☐ Cranberrykompott | ☐ Kochschinken |
| ☐ Essig | ☐ frische Gnocchi | ☐ Gouda |
| ☐ Aprikosenkonfitüre | ☐ Gemüsebrühe | ☐ Spekulatius |
| ☐ Zucker | ☐ Mozzarella | ☐ Pizzateig |
| ☐ Zimt | ☐ Mehl | ☐ Tomatenpassata |
| ☐ Puderzucker | ☐ Haferflocken | ☐ Marzipanrohmasse |

Woche 2 · 8. bis 14. Dezember

Frisch einkaufen

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 2 Birnen | ☐ Putenbrust | ☐ Pastinaken |
| ☐ 1 roter Apfel | ☐ Kartoffeln | ☐ Thymian |
| ☐ 1 gelbe Zwiebel | ☐ rote und gelbe Paprika | ☐ Birne |
| ☐ Kasselerlachs | ☐ rote Zwiebel | ☐ Zucchini |
| ☐ Bratwürste | ☐ Knoblauch | ☐ Zitrone |
| ☐ 2 rote Äpfel | ☐ Petersilie | ☐ Rosenkohl |
| ☐ Champignons | ☐ Schweinefilet | ☐ Rinderhackfleisch |
| ☐ Brokkoli | ☐ Möhren | |

Kühl & Vorrat

Woche 3 · 15. bis 21. Dezember

Frisch einkaufen

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Feigen | ☐ Zwiebel | ☐ Entenbrust |
| ☐ Apfel | ☐ Möhren | ☐ Rosenkohl |
| ☐ Zitrone | ☐ Pastinaken | ☐ 4 Orangen |
| ☐ grüne Bohnen | ☐ Lauch | ☐ frischer Rosmarin |
| ☐ Petersilie | ☐ Hähnchenbrust | ☐ Lachsfilet |
| ☐ Thymian | ☐ Süßkartoffel | ☐ Rinderhackfleisch |
| ☐ Kabeljaufilet | ☐ rote Zwiebel | ☐ Champignons |
| ☐ Spinat | ☐ rote Paprika | ☐ Hokkaidokürbis |
| ☐ Knoblauch | ☐ Medjool-Datteln | ☐ 2 Birnen |

Kühl & Vorrat

Woche 4 · 22. bis 24. Dezember

Frisch einkaufen

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| ☐ Champignons | ☐ Hähnchenbrust | ☐ Knoblauch |
| ☐ gelbe Zwiebel | ☐ grüne Bohnen | ☐ Zitrone |
| ☐ Thymian | ☐ Dill | ☐ Petersilie |
| ☐ Rosmarin | ☐ Himbeeren | ☐ Rinderfilet |
| ☐ Kartoffeln | ☐ Heidelbeeren | |
| ☐ Roastbeef | ☐ Garnelen | |

Kühl & Vorrat

GARZEITENKARTE

Die 24 Hauptgerichte auf einen Blick. Richtwerte für einen handelsüblichen Einkorb-Airfryer.

TAG	HAUPTGERICHT	AIRFRYER	GARZEIT
01	Honig-Senf-Hähnchen mit Wintergemüse	190/180 °C	20-22 Min.
02	Cremiger Gnocchi-Pilz-Auflauf	190/180 °C	21-22 Min.
03	Schweinefiletmedaillons mit Apfel-Zwiebel-Haube	180 °C	17-20 Min.
04	Orangen-Dill-Lachs mit Brokkoli	180 °C	15-18 Min.
05	Putenbällchen in Cranberryglasur mit Pastinaken	185 °C	23-26 Min.
06	Knusprige Hähnchenkeulen mit Paprikakartoffeln	190 °C	32-36 Min.
07	Kürbis-Gnocchi-Blech mit Salbei und Feta	190 °C	18-20 Min.
08	Kasseler-Apfel-Päckchen auf Sauerkraut	185 °C	12-14 Min.
09	Champignon-Schupfnudel-Gratin	185 °C	16-18 Min.
10	Paprika-Putenstreifen mit Kartoffelwürfeln	195 °C	18-20 Min.
11	Kräuter-Schweinelenende mit Wurzelgemüse	190 °C	22-24 Min.
12	Gefüllte Paprika mit Couscous und Feta	185 °C	16-18 Min.
13	Wintergemüse mit Kichererbsen und Harissa-Joghurt	190 °C	18-20 Min.
14	Mini-Hackbraten mit Möhren-Kartoffel-Würfeln	190 °C	24-26 Min.
15	Kabeljau mit Zitronen-Kräuter-Kruste und grünen Bohnen	185 °C	16-18 Min.
16	Wintergemüse-Strudel mit Maronen	180 °C	20-22 Min.
17	Lebkuchen-Hähnchen mit Süßkartoffeln	190 °C	20-22 Min.
18	Entenbrust mit Orangenhonig und Rosenkohl	190 °C	24-28 Min.
19	Lachs-Spinat-Gratin	180 °C	14-16 Min.
20	Mini-Burger mit Cranberry-zwiebeln und Käse	190 °C	16-18 Min.
21	Gefüllte Hokkaido-Spalten mit Couscous und Feta	190 °C	18-20 Min.
22	Roastbeef mit Pfefferkruste und Rosmarinkartoffeln	195 °C	30-34 Min.
23	Cranberry-Brie-Hähnchen mit grünen Bohnen	185 °C	22-26 Min.
24	Rinderfiletmedaillons mit Kräuterkruste und Parmesankartoff...	195 °C	20-24 Min.

Kleiner Genuss und süßer Abschluss stehen im Buch beim jeweiligen Tag. Geflügel, Hack und Schwein brauchen 70 Grad Kerntemperatur.

01 1. Dezember **Der erste Lichterglanz**

KLEINER GENUSS

Pesto-Parmesan-Tannen

HAUPTGERICHT

Honig-Senf-Hähnchen mit Wintergemüse

SÜSSER ABSCHLUSS

Apfel-Zimt-Rosen aus Blätterteig

02 2. Dezember **Ofenwarm und gemütlich**

KLEINER GENUSS

Cranberry-Camembert-Taler

HAUPTGERICHT

Cremiger Gnocchi-Pilz-Auflauf

SÜSSER ABSCHLUSS

Birnen-Crumble mit Hafer und Mandeln

03 3. Dezember **Knusperküche**

KLEINER GENUSS

Wintergewürz-Kichererbsen

HAUPTGERICHT

Schweinefiletmedaillons mit
Apfel-Zwiebel-Haube

SÜSSER ABSCHLUSS

Bananen-Schoko-Taschen

04 4. Dezember **Orange und Dill**

KLEINER GENUSS

Birnen-Ziegenkäse-Mini-Flammkuchen

HAUPTGERICHT

Orangen-Dill-Lachs mit Brokkoli

SÜSSER ABSCHLUSS

Orangen-Joghurt-Küchlein

05 5. Dezember **Kindheit duftet**

KLEINER GENUSS

Schinken-Käse-Schnecken

HAUPTGERICHT

Putenbällchen in Cranberryglasur mit
Pastinaken

SÜSSER ABSCHLUSS

Spekulatius-Bratapfel

06 6. Dezember **Nikolaus**

KLEINER GENUSS

Pizza-Stiefel mit Tomate und Käse

HAUPTGERICHT

Knusprige Hähnchenkeulen mit
Paprikakartoffeln

SÜSSER ABSCHLUSS

Kakao-Quarkbällchen mit Zimtzucker

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Auf den Teller legen, an die Tür hängen oder ins Fenster stellen.

07 7. Dezember **Winterhütte**

KLEINER GENUSS

Warmer Feta-Cranberry-Dip mit Brotchips

HAUPTGERICHT

Kürbis-Gnocchi-Blech mit Salbei und Feta

SÜSSER ABSCHLUSS

Kirsch-Marzipan-Kissen

08 8. Dezember **Alpenabend**

KLEINER GENUSS

Käse-Laugen-Happen

HAUPTGERICHT

Kasseler-Apfel-Päckchen auf Sauerkraut

SÜSSER ABSCHLUSS

Marzipan-Birnen mit Mandelkruste

09 9. Dezember **Weihnachtsmarkt daheim**

KLEINER GENUSS

Bratwurstspieße mit Honig-Senf-Lack

HAUPTGERICHT

Champignon-Schupfnudel-Gratin

SÜSSER ABSCHLUSS

Zimtige Apfelringe mit Vanilledip

10 10. Dezember **Schneller Feierabend**

KLEINER GENUSS

Brokkoli-Cheddar-Bites

HAUPTGERICHT

Paprika-Putenstreifen mit Kartoffelwürfeln

SÜSSER ABSCHLUSS

Nougat-Lavaküchlein

11 11. Dezember **Märchenwald**

KLEINER GENUSS

Knoblauch-Pilz-Crostini

HAUPTGERICHT

Kräuter-Schweinelende mit Wurzelgemüse

SÜSSER ABSCHLUSS

Quarkbällchen-Schneebälle

12 12. Dezember **Halbzeit im Advent**

KLEINER GENUSS

Birnen-Walnuss-Fladen mit Ziegenkäse

HAUPTGERICHT

Gefüllte Paprika mit Couscous und Feta

SÜSSER ABSCHLUSS

Spekulatius-Cheesecake-Cups

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Auf den Teller legen, an die Tür hängen oder ins Fenster stellen.

13 13. Dezember **Nüsse und Gewürze**

KLEINER GENUSS

Gebrannte Zimtmandeln

HAUPTGERICHT

Wintergemüse mit Kichererbsen und Harissa-Joghurt

SÜSSER ABSCHLUSS

Walnuss-Ahorn-Zimtschnecken

14 14. Dezember **Wärmendes Soulfood**

KLEINER GENUSS

Knoblauchbrot-Sterne

HAUPTGERICHT

Mini-Hackbraten mit Möhren-Kartoffel-Würfeln

SÜSSER ABSCHLUSS

Heißes Himbeer-Crumble

15 15. Dezember **Goldener Advent**

KLEINER GENUSS

Feigen-Ziegenkäse-Crostini

HAUPTGERICHT

Kabeljau mit Zitronen-Kräuter-Kruste und grünen Bohnen

SÜSSER ABSCHLUSS

Apfel-Marzipan-Strudelpäckchen

16 16. Dezember **Vegetarischer Winter**

KLEINER GENUSS

Spinat-Feta-Röllchen

HAUPTGERICHT

Wintergemüse-Strudel mit Maronen

SÜSSER ABSCHLUSS

Vanille-Beeren-Crumble

17 17. Dezember **Lebkuchenduft**

KLEINER GENUSS

Paprika-Käse-Sterne

HAUPTGERICHT

Lebkuchen-Hähnchen mit Süßkartoffeln

SÜSSER ABSCHLUSS

Saftige Lebkuchen-Brownies

18 18. Dezember **Gästeabend**

KLEINER GENUSS

Datteln im Speckmantel

HAUPTGERICHT

Entenbrust mit Orangenhonig und Rosenkohl

SÜSSER ABSCHLUSS

Warme Orangen mit Honig-Mandel-Füllung

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Auf den Teller legen, an die Tür hängen oder ins Fenster stellen.

19 19. Dezember **Geschenke aus der Küche**

KLEINER GENUSS

Parmesan-Rosmarin-Cracker

HAUPTGERICHT

Lachs-Spinat-Gratin

SÜSSER ABSCHLUSS

Mini-Stollen-Happen

20 20. Dezember **Kinoabend**

KLEINER GENUSS

Knusperravioli mit Tomatendip

HAUPTGERICHT

Mini-Burger mit Cranberry-zwiebeln und Käse

SÜSSER ABSCHLUSS

Schoko-Zimt-Croissant-Röllchen

21 21. Dezember **Wintersonnenwende**

KLEINER GENUSS

Walnuss-Thymian-Champignons

HAUPTGERICHT

Gefüllte Hokkaido-Spalten mit Couscous und Feta

SÜSSER ABSCHLUSS

Vanillebirnen mit Schokoladenkern

22 22. Dezember **Festtagsprobe**

KLEINER GENUSS

Maronen-Pilz-Tartelettes

HAUPTGERICHT

Roastbeef mit Pfefferkruste und Rosmarinkartoffeln

SÜSSER ABSCHLUSS

Zimstern-Brioche-Happen

23 23. Dezember **Vorfreude**

KLEINER GENUSS

Räucherlachs-Blätterteig-Sterne

HAUPTGERICHT

Cranberry-Brie-Hähnchen mit grünen Bohnen

SÜSSER ABSCHLUSS

Weiß-Schokolade-Beeren-Körbchen

24 24. Dezember **Heiligabend**

KLEINER GENUSS

Knoblauchgarnelen-Crostini

HAUPTGERICHT

Rinderfiletmedaillons mit Kräuterkruste und Parmesankartoffeln

SÜSSER ABSCHLUSS

Schokoladenküchlein mit flüssigem Kirsch kern

Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden. Auf den Teller legen, an die Tür hängen oder ins Fenster stellen.