





















# Airfryer-Umrechnungstabelle für Backofenrezepte

Druckbare Richtwerte mit konkreten Minuten, Temperaturregeln und Faustregeln pro Gericht. Die Minuten beziehen sich auf ein Umluft-Rezept.

## Allgemeine Faustregel

Von Umluft meist 0 bis 5 °C abziehen, von Ober-/Unterhitze meist 5 bis 15 °C. Die Garzeit liegt je nach Gericht grob bei der Hälfte bis etwa vier Fünfteln der Backofenzeit.

GERICHT	TEMP. BEI UMLUFT	TEMP. BEI O/U	15 MIN. OFEN	20 MIN. OFEN	25 MIN. OFEN	30 MIN. OFEN	40 MIN. OFEN	45 MIN. OFEN	FAUSTREGEL
 Pommes	gleich lassen	-5 °C	11 Min.	14 Min.	18 Min.	21 Min.	28 Min.	31 Min.	Korb locker füllen und nach der Hälfte schütteln.
 Ofenkartoffel	gleich lassen	gleich lassen	9 Min.	12 Min.	14 Min.	17 Min.	23 Min.	26 Min.	Große Kartoffeln brauchen mehr Zeit als Würfel oder Spalten.
 Röstgemüse	gleich lassen	-5 °C	12 Min.	16 Min.	20 Min.	24 Min.	32 Min.	36 Min.	Ähnlich große Stücke garen gleichmäßiger.
 Kleines Gemüse	-5 °C	-10 °C	9 Min.	12 Min.	15 Min.	18 Min.	24 Min.	27 Min.	Früh prüfen, zartes Gemüse bräunt schnell.
 Fisch	gleich lassen	-5 °C	11 Min.	14 Min.	18 Min.	21 Min.	28 Min.	31 Min.	Dicke Filets etwas länger ziehen lassen.
 Fischstäbchen / paniertes Fisch	gleich lassen	-5 °C	10 Min.	14 Min.	17 Min.	20 Min.	27 Min.	31 Min.	Einlagig garen und einmal wenden, damit die Panade knusprig bleibt.
 Hähnchenbrust	gleich lassen	-10 °C	12 Min.	16 Min.	21 Min.	25 Min.	33 Min.	37 Min.	Bei Geflügel zählt die sichere Kerntemperatur.
 Hähnchenteile mit Knochen	gleich lassen	-5 °C	12 Min.	16 Min.	20 Min.	23 Min.	31 Min.	35 Min.	Am Knochen und an der dicksten Stelle prüfen.
 Chicken Wings	gleich lassen	-5 °C	11 Min.	15 Min.	19 Min.	22 Min.	30 Min.	33 Min.	Trocken tupfen, mit Abstand garen und für knusprige Haut wenden.
 Chicken Nuggets / TK-Hähnchensnacks	gleich lassen	gleich lassen	8 Min.	10 Min.	13 Min.	16 Min.	21 Min.	23 Min.	Gefroren einlagig in den Korb geben und nach der Hälfte schütteln.
 Schweinekoteletts	gleich lassen	-5 °C	9 Min.	12 Min.	16 Min.	19 Min.	25 Min.	28 Min.	Nicht zu dicht stapeln, sonst bräunt es ungleichmäßig.
 Würstchen	-10 °C	-15 °C	8 Min.	11 Min.	14 Min.	17 Min.	22 Min.	25 Min.	Einmal wenden, damit beide Seiten Farbe bekommen.
 Burger Patties	gleich lassen	gleich lassen	10 Min.	13 Min.	16 Min.	20 Min.	26 Min.	29 Min.	Dicke Patties brauchen mehr Zeit als flache.
 Speck / Bacon	-20 °C	-25 °C	8 Min.	11 Min.	14 Min.	17 Min.	22 Min.	25 Min.	Einlagig garen, Fett abgießen und früh prüfen, weil Speck schnell dunkel wird.
 Garnelen	-5 °C	-10 °C	10 Min.	13 Min.	16 Min.	20 Min.	26 Min.	29 Min.	Nur kurz garen, sonst werden sie trocken.
 Frikadellen	gleich lassen	-5 °C	9 Min.	12 Min.	14 Min.	17 Min.	23 Min.	26 Min.	Nach der Hälfte wenden und innen prüfen.
 Eier / Omelett & Eier-Muffins	gleich lassen	-5 °C	9 Min.	12 Min.	15 Min.	18 Min.	24 Min.	27 Min.	Für ganze Eier lieber direkt testen; Eierspeisen in Förmchen brauchen meist wenig Zeit.
 Aufbackbrötchen / Toast	-20 °C	-20 °C	10 Min.	13 Min.	16 Min.	20 Min.	26 Min.	29 Min.	Brötchen leicht befeuchten und schon nach wenigen Minuten prüfen.
 Tofu / Halloumi	gleich lassen	-5 °C	9 Min.	12 Min.	15 Min.	18 Min.	24 Min.	27 Min.	Trocken tupfen, würzen und mit etwas Abstand garen.
 Panierte Snacks	gleich lassen	gleich lassen	8 Min.	10 Min.	13 Min.	15 Min.	20 Min.	23 Min.	Einlagig garen, damit die Panade knusprig bleibt.

### Sicherheit

Bei Fleisch, Geflügel und Fisch zählt die sichere Kerntemperatur mehr als jede Zeitangabe.

### Luft

Den Korb nicht zu dicht füllen. Freie Luftzirkulation macht die Werte verlässlicher.

### Wenden

Nach der Hälfte der Zeit schütteln oder wenden, besonders bei Kartoffeln, Snacks und Gemüse.

### Feinabgleich

Gerätemodell, Menge und Stückgröße verändern das Ergebnis. Beim ersten Mal früher kontrollieren.