



**DAS XXL  
ULTIMATIVE NINJA  
DUAL ZONE  
HEISSLUFTFRITTEUSE  
KOCHBUCH**

**Schnelle & Einfache Air Fryer  
Rezepte für Doppelte Vielfalt |  
Fleisch, Fisch, Vegan & Mehr |  
Inklusive Nährwertangaben**

**Schnelle & Einfache Air Fryer  
Rezepte für Doppelte Vielfalt |  
Fleisch, Fisch, Vegan & Mehr |  
Inklusive Nährwertangaben**



# Inhalt

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tipps für die optimale Nutzung der Dual Zone Technologie** .....            | 15 |
| Frühstück für Zwei .....                                                    | 25 |
| Knusprige Speckstreifen & Rührei-Muffins .....                              | 25 |
| Süßkartoffel-Hash Browns & Avocado-Toasts .....                             | 26 |
| French Toast-Sticks & Heidelbeer-Scones .....                               | 26 |
| Vegane Pancakes & knusprige Kichererbsen .....                              | 27 |
| Mini-Omelettes & Rösti im Air Fryer .....                                   | 27 |
| Proteinreiche Ei-Muffins & gebackene Bohnen .....                           | 28 |
| Gefüllte Croissants & Spinat-Tomaten-Quiche .....                           | 29 |
| Zimtige Frühstückssrollen & Bananenbrot .....                               | 30 |
| Smashed Avocado & Käse-Quesadillas .....                                    | 30 |
| Knusprige Tofu-Würfel & Vollkorn-Toast .....                                | 31 |
| Kartoffelpfannkuchen & Fruchtspieße .....                                   | 32 |
| Bacon-Wraps & gebratene Champignons .....                                   | 33 |
| Gebackene Eier im Brot & gegrillte Tomaten .....                            | 33 |
| Vollkorn-Waffeln & Zucchini-puffer .....                                    | 34 |
| English Muffins mit Käse & knusprige Süßkartoffelpommes .....               | 34 |
| Gebackenes Granola & gegrillte Pfirsiche .....                              | 35 |
| Süße Quarkbällchen & knusprige Baconstreifen .....                          | 35 |
| Blätterteig-Würstchen & Apfelringe .....                                    | 36 |
| Bananenpfannkuchen & knusprige Zimt-Chips .....                             | 36 |
| 🍄 Gebratene Champignons & 🥞 Knusprige Käse-Brotsticks im Bacon-Mantel ..... | 37 |
| Apfel-Zimt-Pfannkuchen & knusprige Kartoffelwürfel .....                    | 38 |

|                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  Gebackene Avocado-Eier &  Toastbrot mit Kokosmilch & Mandeln ..... | 39 |
|  Avocado-Thunfisch-Eierspeise &  Tomaten-Oliven-Bruschetta .....    | 40 |
|  Buttermilchhähnchen &  Knusprige Waffeln .....                     | 41 |
| Snacks & Beilagen in der Dual Zone .....                                                                                                                                                                                              | 42 |
| Knusprige Süßkartoffelpommes & Zucchini-chips .....                                                                                                                                                                                   | 42 |
| Mozzarella-Sticks & Chili-Käse-Nuggets .....                                                                                                                                                                                          | 43 |
| Knoblauch-Parmesan-Kartoffelspalten & Kräuter-dip .....                                                                                                                                                                               | 43 |
| Mini-Frühlingsrollen & Sesam-Gemüse-Sticks .....                                                                                                                                                                                      | 44 |
| Buffalo Blumenkohl-Wings & Selleriesticks .....                                                                                                                                                                                       | 45 |
| Feta im Filoteig & Honig-Balsamico-Rösttomaten .....                                                                                                                                                                                  | 45 |
| Süße Kartoffelbällchen & Avocado-Dip .....                                                                                                                                                                                            | 46 |
| Crispy Onion Rings & BBQ-Hähnchenbällchen .....                                                                                                                                                                                       | 46 |
| Zucchini-Frites & Aioli .....                                                                                                                                                                                                         | 47 |
| Polenta-Pommes & Tomaten-Oliven-Tapenade .....                                                                                                                                                                                        | 47 |
| Knusprige Tofu-Nuggets & Hoisin-Gemüse .....                                                                                                                                                                                          | 48 |
| Mini-Pizza-Brötchen & Kräuterbutter .....                                                                                                                                                                                             | 48 |
| Halloumi-Sticks & gegrillte Paprika .....                                                                                                                                                                                             | 49 |
| Gebratene Pilze & Süßkartoffel-Pommes .....                                                                                                                                                                                           | 49 |
| Knusprige Falafelbällchen & Gurken-Joghurt-Dip .....                                                                                                                                                                                  | 50 |
| Knoblauchbrot & Käsedip .....                                                                                                                                                                                                         | 50 |
| Samosas mit Kartoffelfüllung & Mango-Chutney .....                                                                                                                                                                                    | 51 |
| Röstkartoffeln & Zitronen-Knoblauch-Spargel .....                                                                                                                                                                                     | 51 |
| Mini-Calzone & Rucola-Salat .....                                                                                                                                                                                                     | 52 |
| Parmesan-Hähnchenbissen & Kürbis-Frites .....                                                                                                                                                                                         | 52 |
| Cheddar-Popcorn & Jalapeño-Poppers .....                                                                                                                                                                                              | 53 |
| Geröstete Maronen & Honig-Karottensticks .....                                                                                                                                                                                        | 53 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Geflügel & Beilagen gleichzeitig zubereiten .....              | 54 |
| Zitronen-Knoblauch-Hähnchenbrust & Süßkartoffelwedges .....    | 54 |
| BBQ-Hähnchenflügel & Maiskolben .....                          | 55 |
| Cajun-Hähnchenstreifen & Knoblauchkartoffeln .....             | 55 |
| Knusprige Chicken Nuggets & Zucchini-Fritten .....             | 56 |
| Honig-Senf-Hähnchenkeulen & Rosmarinkartoffeln .....           | 56 |
| Teriyaki-Hähnchen & gebratene Reisgemüsepfanne .....           | 57 |
| Buttermilch-Hähnchenfilets & Parmesan-Pommes .....             | 57 |
| Kräuter-Hähnchenbrust & geröstete Karotten .....               | 58 |
| Marinierte Hähnchenschenkel & gerösteter Blumenkohl .....      | 59 |
| Scharfe Buffalo-Hähnchenflügel & Selleriesticks .....          | 59 |
| Pikante Hähnchenspieße & Ofengemüse .....                      | 60 |
| Knusprige Hähnchenbrust & gebackene Süßkartoffelscheiben ..... | 61 |
| Gefüllte Putenbrust & Ofenkartoffeln .....                     | 61 |
| Mediterrane Hähnchenschenkel & gegrillte Paprika .....         | 62 |
| Tandoori-Hähnchen & knusprige Kartoffelecken .....             | 63 |
| Süß-sauer-Hähnchen & gebratener Brokkoli .....                 | 63 |
| Balsamico-Hähnchen & gerösteter Spargel .....                  | 64 |
| Paprika-Hähnchenbrust & Tomaten-Zucchini-Auflauf .....         | 64 |
| Hähnchen im Speckmantel & Parmesan-Zucchini .....              | 65 |
| Garam Masala-Hähnchen & gebratene Auberginen .....             | 65 |
| Scharfe Hähnchenstreifen & Avocado-Pommes .....                | 66 |
| Asiatische Hähnchenspieße & Sesam-Brokkoli .....               | 67 |
| Grillhähnchen & Ofenkartoffeln mit Kräuterbutter .....         | 67 |
| Fleischgerichte perfekt kombiniert .....                       | 68 |
| Pulled Lamb & Krautsalat mit Apfel .....                       | 68 |
| Pulled Beef & Süßkartoffelpommes .....                         | 70 |

|                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Scharfe Hähnchenschenkel & Zucchini-Frites .....                                                                                                                                                                | 70 |
| Gefüllte Putenbrust & gerösteter Brokkoli .....                                                                                                                                                                 | 71 |
|  Lammkeule &  Cremiges Süßkartoffelpüree..... | 72 |
| Würzige Lammkoteletts & mediterranes Gemüse .....                                                                                                                                                               | 73 |
| Knusprige Entenbrust & Honig-Karotten .....                                                                                                                                                                     | 73 |
| Würstchen aus Rindfleisch .....                                                                                                                                                                                 | 74 |
| Schmorbraten & Kartoffelklöße .....                                                                                                                                                                             | 75 |
| Pfeffersteak & grüne Bohnen mit Speck.....                                                                                                                                                                      | 75 |
| Pulled Chicken & Süßkartoffel-Fries.....                                                                                                                                                                        | 76 |
| Gefüllte Hähnchenkeulen & geröstetes Gemüse.....                                                                                                                                                                | 76 |
| Tandoori-Hähnchen & Blumenkohl-Pakoras .....                                                                                                                                                                    | 77 |
| Gegrilltes Rumpsteak & Parmesan-Zucchini .....                                                                                                                                                                  | 77 |
| Rinderfilet mit Kräuterbutter & Pommes .....                                                                                                                                                                    | 78 |
|  Hackbeyti mit würzigem Couscous .....                                                                                         | 79 |
| Asiatische Rinderrippchen & Sesam-Brokkoli .....                                                                                                                                                                | 80 |
| Knoblauch-Hähnchenkeulen & Paprika-Kartoffel-Ecken.....                                                                                                                                                         | 80 |
| Cajun-Hähnchen & knusprige Gemüsechips .....                                                                                                                                                                    | 81 |
| Rinderbauch & karamellisierte Zwiebeln .....                                                                                                                                                                    | 81 |
|  Kalbsmedaillons & knusprig gebackene Pastinaken.....                                                                        | 82 |
| Hackbällchen & gegrillte Zucchini.....                                                                                                                                                                          | 83 |
| Kalbsfilet mit gebackenen Süßkartoffelscheiben .....                                                                                                                                                            | 83 |
| Spicy Hähnchenstreifen mit Kochbananen und Paprika.....                                                                                                                                                         | 84 |
| Rinderfilet mit Kräuterbutter & Zucchini-Pommes .....                                                                                                                                                           | 85 |
| Rinderroulade & Rotkohl mit Apfel .....                                                                                                                                                                         | 85 |
| Pastrami-Sandwich & hausgemachte Pommes.....                                                                                                                                                                    | 86 |
| Rindfleischspieße & geröstetes Wurzelgemüse.....                                                                                                                                                                | 86 |
| Kalbsmedaillons & Parmesan-Zucchini .....                                                                                                                                                                       | 87 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Marinierte Rinderstreifen & Süßkartoffel-Fries .....            | 87  |
| Fisch- und Meeresfrüchte-Gerichte mit passenden Beilagen, ..... | 88  |
| Knuspriger Lachs & Rosmarin-Kartoffeln .....                    | 88  |
| Garnelen-Spieße & Zitronen-Risotto .....                        | 89  |
| Fischfilet in Parmesan-Kruste & Zucchini-Chips .....            | 90  |
| Seezunge & gerösteter Spargel .....                             | 90  |
| Kabeljau im Teigmantel & Süßkartoffelpommes .....               | 91  |
| Knoblauch-Garnelen & gebratene Paprika .....                    | 91  |
| Thunfisch-Steaks & Avocado-Salat .....                          | 92  |
| Schollenfilet & knusprige Kartoffelwedges.....                  | 92  |
| Tilapia & gegrilltes Gemüse .....                               | 93  |
| Lachsfilet & Quinoa mit Kräutern .....                          | 93  |
| Gebackene Dorade & Fenchelsalat .....                           | 94  |
| Tintenfischringe & Zucchini-frites.....                         | 94  |
| Krebsfleisch-Küchlein & geröstete Karotten.....                 | 95  |
| Schwertfisch-Steaks & gegrillte Auberginen.....                 | 95  |
| Muscheln & Knoblauchbrot .....                                  | 96  |
| Forellenfilet & Ofengemüse .....                                | 97  |
| Panierte Garnelen & Avocado-Pommes.....                         | 97  |
| Hummer & Zitronen-Butter-Spargel.....                           | 98  |
| Lachs-Burger & Süßkartoffel-Pommes .....                        | 98  |
| Goldbrasse & gerösteter Brokkoli.....                           | 100 |
| Kabeljaufilet & Blumenkohlreis.....                             | 101 |
| 🍷 Gefüllte Dorade mit gebratener Topinambur.....                | 102 |
| Gebratene Sardinen & Kartoffelsalat .....                       | 103 |
| Fischstäbchen & hausgemachte Pommes.....                        | 103 |
| Shrimp-Tacos & gegrillte Paprika-Mais-Salsa .....               | 104 |

|                                                                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Seelachsfilet mit Kochbananen und Erdnusssoße .....                                                                                              | 105 |
| vegetarische und vegane Rezepte .....                                                                                                            | 106 |
| Knusprige Süßkartoffel-Pommes & Avocado-Dip .....                                                                                                | 106 |
|  Knusprige Topinambur-Wedges mit BBQ-Dip .....                  | 107 |
| Zucchini-Frikadellen & geröstete Karotten .....                                                                                                  | 108 |
| Vegane Falafel-Bällchen & Tabouleh .....                                                                                                         | 108 |
| Kichererbsen-Nuggets mit gebackenen Süßkartoffeln .....                                                                                          | 109 |
| Gebackene Auberginen & Tahini-Soße.....                                                                                                          | 110 |
| Süße Kartoffel-Tacos & gegrillte Paprika.....                                                                                                    | 111 |
| Vegane Burger-Patties mit Süßkartoffelspalten .....                                                                                              | 112 |
| Gegrillter Tofu & Sesam-Brokkoli.....                                                                                                            | 113 |
| Crispy Tempeh & asiatisches Gemüse .....                                                                                                         | 113 |
| Gefüllte Paprika mit Quinoa & Avocado-Salat .....                                                                                                | 114 |
| Ofen-Rösti & gebratene Pilze .....                                                                                                               | 114 |
| Gemüsepudder & Zitronen-Knoblauch-Dip .....                                                                                                      | 115 |
| Knusprige Polenta-Sticks & Tomatensalsa .....                                                                                                    | 116 |
| Vegane Samosas & Mango-Chutney .....                                                                                                             | 116 |
| Kichererbsen-Frites & Kräuter-Dip .....                                                                                                          | 117 |
| Spinat-Tomaten-Strudel & Kartoffelgratin .....                                                                                                   | 117 |
| Auberginen-Pommes & Avocado-Aioli.....                                                                                                           | 118 |
| Gemüse-Kebabs & gegrillte Zucchini.....                                                                                                          | 118 |
| Knusprige Tofu-Würfel & gebratener Spargel .....                                                                                                 | 119 |
|  Knusprige Panierte Kartoffel-Wedges mit Paprika-Hummus ..... | 120 |
| Gerösteter Blumenkohl & Curry-Soße .....                                                                                                         | 121 |
| Knoblauch-Pilze & Rosmarin-Kartoffeln .....                                                                                                      | 121 |
| Vegane Pizza-Röllchen & gegrilltes Gemüse .....                                                                                                  | 122 |
| Rote-Bete-Chips & Guacamole-Dip .....                                                                                                            | 122 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Low-Carb und Keto Gerichte für die Dual Zone .....           | 123 |
| Knusprige Hähnchenschenkel & Blumenkohlpuée .....            | 123 |
| Lachsfilet & Zucchini-Nudeln .....                           | 124 |
| Gefüllte Paprika mit Hackfleisch & Käse .....                | 125 |
| Pikante Zucchini-Chips & Guacamole .....                     | 125 |
| Hähnchenflügel in Knoblauchbutter & Brokkoli .....           | 126 |
| Keto-Burger ohne Brötchen & Röstkohl .....                   | 126 |
| Putenfilet mit gebratenem Spargel .....                      | 127 |
| Ziegenkäse-gefüllte Champignons & Spinat .....               | 128 |
| Steakstreifen & gegrillte Paprika .....                      | 128 |
| 🍷 Gebratener Kabeljau mit Kohlrabi-Reis .....                | 129 |
| Beef Bacon Crispy mit gebratenen Eiern .....                 | 130 |
| Mediterrane Lammkoteletts & Blumenkohl-Gratin .....          | 131 |
| Gegrillte Garnelen & Avocado-Salat .....                     | 131 |
| Rinderrippchen mit Rosenkohlchips .....                      | 132 |
| Zucchini-frites & Kräuterquark .....                         | 132 |
| Lachs im Speckmantel & Rahmspinat .....                      | 133 |
| Gegrillte Putenbrust & Parmesan-Rosenkohl .....              | 134 |
| Cheddar-Hühnchen & gebratener Brokkoli .....                 | 135 |
| Tacoschalen aus Käse & Rinderhack .....                      | 135 |
| Thunfischsteaks & Spargel-Pommes .....                       | 136 |
| Gefüllte Champignons mit Frischkäse & Spinat .....           | 137 |
| Knusprige Käsechips & Avocado-Dip .....                      | 138 |
| Lammspieße & gegrillte Zucchini .....                        | 138 |
| 🍷 Knusprige Entenbrust mit cremigem Blumenkohl-Püree ( ..... | 139 |
| Würzige Hähnchenspieße & gegrillte Auberginen .....          | 140 |
| Süße Leckereien und Desserts mit der Dual Zone .....         | 141 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Low-Carb Cheesecake Muffins.....                       | 141 |
| Keto Zimt-Donuts .....                                 | 142 |
| Gebackene Quitte mit Honig und Nüssen.....             | 143 |
| Schokoladen-Erdnussbutter-Cookies .....                | 144 |
| Vegane Brownies aus Süßkartoffeln .....                | 144 |
| Low-Carb Schoko-Chip-Kekse .....                       | 145 |
| Zitronen-Käsekuchen-Bars.....                          | 146 |
| Bananenbrot ohne Zucker .....                          | 147 |
| Kokosnuss-Makronen .....                               | 147 |
| Knusprige Zimt-Churros .....                           | 148 |
| Vegane Kokos-Donuts.....                               | 149 |
| Apfel-Zimt-Crumble .....                               | 150 |
| Schoko-Protein-Bällchen .....                          | 151 |
| Low-Carb Blaubeer-Muffins .....                        | 152 |
| Mini Käsekuchen mit Beeren .....                       | 153 |
| Gebackene Birnen mit Honig und Zimt .....              | 154 |
| ❖ Schokoladen-Mandel-Riegel (Keto & Low-Carb) .....    | 155 |
| Pekan-Karamell-Taschen.....                            | 156 |
| Keto Erdnussbutter-Cups.....                           | 157 |
| Mandel-Florentiner .....                               | 158 |
| Schokoladen-Fondant-Küchlein .....                     | 159 |
| 🍪 Vanille-Pudding-Muffins mit Kokosmilch.....          | 160 |
| <b>Gefüllte Feigen mit Mandeln und Honig 🍌 🍓</b> ..... | 161 |
| Süße Kürbis-Cupcakes .....                             | 162 |
| Low-Carb Rhabarber-Streuselkuchen .....                | 163 |
| 🍌 Dattel-Muffins mit Frischkäse & Walnüssen .....      | 164 |
| 🍪 Nuss-Grieß-Kuchen Muffins.....                       | 165 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bonus: Gesundes Meal Prep mit der Dual Zone .....                                | 166 |
| Linsen-Bulgur-Bowl mit gebackenem Kürbis und Spinat 🥣 .....                      | 168 |
| Gebackener Kabeljau mit Spinat und Blumenkohlreis .....                          | 169 |
| Vegane Bowl mit Quinoa, Süßkartoffeln und Kichererbsen 🥗 .....                   | 170 |
| Gegrillte Garnelen mit Zitronenreis und Brokkoli .....                           | 170 |
| Hähnchen-Tacoschalen aus Käse mit Avocado und Paprika.....                       | 171 |
| Hähnchenbrust und Brokkoli mit gerösteten Süßkartoffeln .....                    | 172 |
| Lachsfilet mit Quinoa und gegrilltem Gemüse .....                                | 172 |
| Tofu und Blumenkohlreis mit gerösteten Karotten .....                            | 173 |
| Low-Carb Hackfleischpfanne mit Zucchininudeln und Paprika .....                  | 174 |
| Quinoa-Salat mit gegrilltem Gemüse und Hühnchenstreifen .....                    | 175 |
| Vegane Falafel und Ofenkartoffeln mit Zucchini .....                             | 176 |
| Kichererbsen-Bällchen mit geröstetem Rosenkohl und Süßkartoffel-<br>Wedges ..... | 177 |
| Rindersteak mit Blumenkohlpüree und gegrilltem Spargel .....                     | 178 |
| 🍖 Geschmorte Lammhaxe & würzige weiße Bohnen.....                                | 179 |
| Marinierte Putenbrust mit gerösteten Paprika und Brokkoli .....                  | 180 |
| Hausgemachte Brezeln .....                                                       | 181 |



# Einleitung

## Was ist die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse?

Die **\*\*Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse\*\*** ist ein innovatives Küchengerät, das es ermöglicht, Lebensmittel mit wenig bis gar keinem Öl zuzubereiten und gleichzeitig den einzigartigen Vorteil bietet, zwei verschiedene Gerichte parallel in separaten Fächern zu garen. Diese moderne Heißluftfritteuse gehört zu einer neuen Generation von Geräten, die speziell darauf ausgelegt sind, das Kochen einfacher und schneller zu gestalten, ohne dabei auf Geschmack oder Textur zu verzichten. Besonders nützlich ist die Dual Zone Funktion, die es ermöglicht, verschiedene Zutaten mit unterschiedlichen Garzeiten und Temperaturen zu kombinieren, was das Kochen für Familien oder in größeren Mengen vereinfacht.

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse unterscheidet sich von herkömmlichen Modellen durch die zwei voneinander unabhängigen Frittierfächer. Diese bieten mehr Flexibilität und Kontrolle beim Zubereiten von Mahlzeiten. Während herkömmliche Heißluftfritteusen nur ein großes Fach haben, in dem alle Zutaten gleichzeitig gegart werden, bietet die Dual Zone die Möglichkeit, beispielsweise Fleisch in einem Fach und Beilagen im anderen zuzubereiten – ohne dass die Aromen sich vermischen oder man auf verschiedene Garzeiten achten muss. Das Gerät ermöglicht es sogar, beide Fächer so zu synchronisieren, dass beide Gerichte zur gleichen Zeit fertig sind.

## Vorteile der Dual Zone Funktion: Zwei Gerichte gleichzeitig\*\*

Die Dual Zone Technologie der Ninja Heißluftfritteuse bringt zahlreiche Vorteile mit sich, die das Kochen effizienter und angenehmer gestalten:

1. **\*\*Zwei Fächer für mehr Flexibilität\*\***: Die zwei Fächer ermöglichen es, zwei völlig unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zuzubereiten. Beispielsweise können Sie in einem Fach Fisch garen, während im anderen Kartoffelwedges zubereitet werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie, da Sie nicht zwei Geräte gleichzeitig laufen lassen müssen. Diese Funktion ist besonders praktisch für Familien, bei denen verschiedene Geschmäcker bedient werden müssen, oder für Mahlzeiten mit mehreren Gängen.

2. **\*\*Unabhängige Temperatureinstellungen\*\***: Jedes Fach kann separat in Bezug auf Temperatur und Garzeit eingestellt werden. Das bedeutet, dass Sie ein Gericht bei einer höheren Temperatur braten können, während das andere schonend gegart wird. Dadurch wird die Zubereitung von komplexen Mahlzeiten vereinfacht, bei denen die Zutaten unterschiedliche Temperaturen erfordern, um ihre perfekte Konsistenz zu erreichen.

3. **\*\*Sync-Finish-Funktion\*\***: Die Synchronisationsfunktion ist ein weiteres Highlight der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse. Sie ermöglicht es, beide Fächer so einzustellen, dass die Gerichte trotz unterschiedlicher Garzeiten gleichzeitig fertig sind. Dies ist besonders praktisch, wenn man Fleisch und Gemüse oder andere Kombinationen zubereitet, die normalerweise nacheinander gegart werden müssten.

4. **\*\*Mehr Effizienz und Zeitersparnis\*\***: Die Möglichkeit, zwei Gerichte gleichzeitig zu kochen, reduziert die gesamte Kochzeit erheblich. Anstatt erst das eine Gericht zuzubereiten und danach das andere, können Sie beide parallel garen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie, was sich positiv auf Ihre Stromrechnung auswirken kann.

5. **\*\*Reduzierter Aufwand\*\***: Die Dual Zone Funktion reduziert den Stress beim Kochen. Mit der Möglichkeit, zwei verschiedene Rezepte gleichzeitig zuzubereiten, entfällt die Notwendigkeit, ständig zwischen Pfannen und Töpfen zu wechseln oder den Ofen und Herd parallel zu bedienen. Das Kochen wird entspannter und sauberer, da weniger Geräte und Utensilien benötigt werden.

6. **\*\*Einfache und gesunde Zubereitung\*\***: Wie bei allen Heißluftfritteusen wird auch in der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse mit sehr wenig Öl gekocht. Das bedeutet, dass Sie knusprige und schmackhafte Gerichte mit einem Bruchteil des Fetts genießen können, das bei herkömmlichen Frittiermethoden verwendet wird. Besonders für gesundheitsbewusste Menschen ist das ein großer Vorteil, da fettreiche Lebensmittel reduziert und dennoch knusprig zubereitet werden können.

## Tipps für die optimale Nutzung der Dual Zone Technologie\*\*

Damit Sie das volle Potenzial der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ausschöpfen können, hier einige nützliche Tipps:

1. **\*\*Wählen Sie kompatible Gerichte\*\***: Planen Sie Gerichte, die ähnliche Garzeiten oder -methoden haben. Obwohl die Fächer unabhängig arbeiten, erleichtert es die Zubereitung, wenn Sie Lebensmittel mit ähnlichen Anforderungen wählen. Zum Beispiel eignen sich Hähnchenflügel und Kartoffelwedges hervorragend für eine parallele Zubereitung, da beide bei hoher Temperatur knusprig werden.
2. **\*\*Optimieren Sie die Garzeiten\*\***: Nutzen Sie die „Match Cook“-Funktion, wenn Sie in beiden Fächern das gleiche Gericht zubereiten. Diese Funktion stellt sicher, dass beide Fächer die gleichen Einstellungen für Temperatur und Zeit verwenden, was besonders praktisch ist, wenn Sie größere Mengen des gleichen Gerichts zubereiten.
3. **\*\*Nutzen Sie die „Smart Finish“-Funktion\*\***: Falls Sie zwei verschiedene Gerichte zubereiten, die unterschiedliche Garzeiten haben, aber zur gleichen Zeit fertig sein sollen, sollten Sie die „Smart Finish“-Funktion nutzen. Diese passt die Garzeiten der beiden Fächer so an, dass beide Gerichte zur gleichen Zeit servierbereit sind, ohne dass eines zu lange warmgehalten werden muss.
4. **\*\*Probieren Sie neue Rezepte aus\*\***: Die Dual Zone Heißluftfritteuse bietet viele Möglichkeiten, kreative und abwechslungsreiche Mahlzeiten zuzubereiten. Experimentieren Sie mit verschiedenen Zutatenkombinationen und nutzen Sie die Flexibilität der Fächer, um neue Gerichte zu testen. Auch die Kombination von Fleisch und vegetarischen Beilagen wird so vereinfacht.
5. **\*\*Vorheizen nicht vergessen\*\***: Obwohl viele Heißluftfritteusen kein Vorheizen benötigen, empfiehlt es sich, die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse für bestimmte Gerichte vorzuheizen. Besonders bei empfindlichen Lebensmitteln wie Fisch oder Backwaren kann dies helfen, gleichmäßige Garergebnisse zu erzielen.
6. **\*\*Schütteln und Wenden\*\***: Wie bei allen Heißluftfritteusen ist es auch bei der Dual Zone wichtig, die Lebensmittel während des Garens gelegentlich zu schütteln oder zu wenden. Dadurch wird sichergestellt, dass die Speisen gleichmäßig gegart und von allen Seiten knusprig werden.
7. **\*\*Die richtige Menge\*\***: Überfüllen Sie die Fächer nicht. Auch wenn die Dual Zone große Kapazitäten bietet, ist es wichtig, dass die heiße Luft gleichmäßig zirkulieren kann. Für ein optimales Ergebnis sollten die Lebensmittel gleichmäßig im Fach verteilt werden.

## **Reinigung und Pflege deiner Heißluftfritteuse\*\***

Die regelmäßige Reinigung und Pflege der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ist entscheidend, um ihre Langlebigkeit zu gewährleisten und die besten Garergebnisse zu erzielen. Hier einige wichtige Reinigungstipps:

1. **\*\*Reinigung nach jedem Gebrauch\*\***: Es ist wichtig, die Fächer und das Zubehör nach jedem Gebrauch zu reinigen. Entfernen Sie Speisereste und Fettablagerungen sofort, um ein Anbrennen und schwieriges Entfernen zu vermeiden. Die meisten Teile der Heißluftfritteuse, wie die Körbe und Einsätze, sind spülmaschinenfest, was die Reinigung erheblich erleichtert.
2. **\*\*Verwenden Sie mildes Reinigungsmittel\*\***: Zum Reinigen der Fächer und Körbe verwenden Sie ein mildes Spülmittel und warmes Wasser. Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel oder scheuernde Schwämme, da diese die Antihafbeschichtung beschädigen können.
3. **\*\*Die Heizelemente säubern\*\***: Mindestens einmal pro Woche sollten Sie das Heizelement vorsichtig reinigen. Verwenden Sie ein weiches Tuch oder eine Bürste, um eventuelle Fettablagerungen zu entfernen. Dies verhindert Rauchbildung und sorgt dafür, dass das Gerät effizient arbeitet.
4. **\*\*Außenseite abwischen\*\***: Die Außenseite der Heißluftfritteuse kann einfach mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, die Kontrollknöpfe und das Display vorsichtig zu reinigen, um Beschädigungen zu vermeiden.
5. **\*\*Gerüche beseitigen\*\***: Wenn sich nach mehreren Anwendungen Gerüche in der Heißluftfritteuse festgesetzt haben, können Sie eine Mischung aus Wasser und Zitrone in den Fächern erhitzen. Das entfernt unangenehme Gerüche und hinterlässt einen frischen Duft.
6. **\*\*Regelmäßige Kontrolle\*\***: Überprüfen Sie die Fritteuse regelmäßig auf Abnutzungserscheinungen oder Schäden. Insbesondere die Antihafbeschichtung der Körbe sollte keine Kratzer aufweisen, da diese das Garen beeinträchtigen könnten.
7. **\*\*Lagerung\*\***: Lagern Sie die Heißluftfritteuse an einem trockenen, gut belüfteten Ort. Lassen Sie die Fächer nach dem Reinigen vollständig trocknen, bevor Sie das Gerät wegräumen, um Schimmelbildung zu verhindern.

**Mit diesen Tipps und Tricks nutzen Sie die **\*\*Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse\*\*** optimal und profitieren von den zahlreichen Funktionen, die dieses Gerät bietet. Ob knusprige Beilagen, saftige Hauptgerichte oder gesunde Snacks – die Heißluftfritteuse ist ein vielseitiges und leistungsstarkes Küchengerät, das Ihnen die Zubereitung Ihrer Lieblingsgerichte erleichtert.**

# Grundlagen & Vorbereitung

## Heißluftfritteuse richtig vorbereiten: Temperatur und Garzeit\*\*

Um die besten Ergebnisse mit deiner Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse zu erzielen, ist es wichtig, die richtigen Temperaturen und Garzeiten für die jeweiligen Lebensmittel zu kennen. Da die Dual Zone Technologie es ermöglicht, verschiedene Gerichte gleichzeitig zuzubereiten, ist es besonders hilfreich, die individuellen Anforderungen der Zutaten im Auge zu behalten.

### 1. Temperatur richtig wählen

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse kann Lebensmittel in einem Temperaturbereich von etwa 40°C bis 240°C garen, was eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten bietet, von schonendem Trocknen bis hin zu schnellem Braten. Generell gilt:

- **\*\*Frittieren und Braten\*\***: Für die meisten frittierten oder gebratenen Lebensmittel (z.B. Pommes, Chicken Wings oder Fischstäbchen) liegt die optimale Temperatur bei etwa 180°C bis 200°C. Diese Temperaturen sorgen für eine knusprige Textur, ohne dass die Speisen austrocknen.
- **\*\*Backen und Rösten\*\***: Beim Backen von Gebäck oder Rösten von Gemüse empfiehlt sich eine etwas niedrigere Temperatur von etwa 160°C bis 180°C. Dies hilft, eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen, ohne die Zutaten zu verbrennen.
- **\*\*Dehydrieren und Trocknen\*\***: Einige Heißluftfritteusen wie die Ninja Dual Zone bieten auch eine Dehydrierfunktion, die sich für das Trocknen von Obst oder Gemüse eignet. Hier liegt die Temperatur in der Regel zwischen 40°C und 90°C.

## **\*\*2. Garzeiten beachten\*\***

Die Garzeit variiert je nach Art der Lebensmittel, der Dicke der Stücke und der gewählten Temperatur. Hier einige grundlegende Richtlinien:

- **\*\*Pommes frites (tiefgefroren)\*\***: 180°C für etwa 18–20 Minuten
- **\*\*Hähnchenflügel\*\***: 190°C für 25–30 Minuten
- **\*\*Fischfilets\*\***: 200°C für 10–15 Minuten
- **\*\*Gemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl)\*\***: 180°C für 12–15 Minuten
- **\*\*Steak (medium)\*\***: 200°C für 10–12 Minuten
- **\*\*Blätterteiggebäck\*\***: 170°C für 8–10 Minuten

Achte darauf, die Lebensmittel nach der Hälfte der Garzeit zu wenden oder den Korb zu schütteln, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.

## **3. Vorheizen nicht immer notwendig\*\***

Viele Heißluftfritteusen benötigen kein Vorheizen, und die Ninja Dual Zone ist hier keine Ausnahme. Allerdings kann es in manchen Fällen nützlich sein, das Gerät für 2–3 Minuten vorzuheizen, um bei empfindlichen oder besonders dicken Lebensmitteln wie Steak oder Gebäck gleichmäßige Garergebnisse zu erzielen. Die Vorheizfunktion sorgt für eine sofortige Hitzeverteilung, was besonders beim schnellen Anbraten von Fleisch oder Fisch von Vorteil ist.