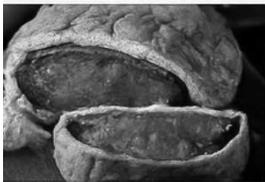




NINJA ONE-POT AIRFRYER

MEALPLAN-KOCHBUCH

Die besten All-in-One-Gerichte für Ihre Ninja Heißluftfritteuse –
zeitsparend, lecker & mühelos



100 SCHNELLE, EINFACHE & GENIALE IDEEN



Inhalt

Einführung.....	6
Tipps und Tricks zur Verwendung der Ninja Air Fryer	7
Frühstücksrezepte.....	10
Frühstückskartoffeln	10
Frühstücks-Burritos.....	11
Eierbecher	12
Rösti	13
Flauschige Pfannkuchen	14
Rührei.....	15
Frühstückspizza	16
Frühstücksquesadilla.....	17
Frühstücks-Scones	18
Blaubeermuffins.....	19
Frühstücks-Frittata.....	20
Gemüseomelett	21
Gebackene Eier	22
Gebackene Haferflocken.....	23
Frühstücks-Crumbles	24
Pilzomelett	25
Müsliriegel.....	26
Frühstücks-Shakshuka.....	27
Blaubeerbrot	28
Brotpudding	29
Gemüserezepte aus der Ninja-Heißluftfritteuse	30
Gerösteter Rosenkohl	30
Zucchini-Boote	31
Blumenkohl-Häppchen	32
Luftgebratener Spargel	33

Luftgebratene grüne Bohnen.....	34
Kohlsteaks	35
Kartoffelecken aus der Heißluftfritteuse	36
Maiskolben.....	37
Geröstete Paprika	38
Spinat-Pastetchen	39
Gerösteter Brokkoli.....	40
Gefüllte Aubergine.....	41
Überbackene Kartoffeln.....	42
Scharfe Okra.....	43
Geröstete Rüben	44
Geflügelrezepte.....	45
Hühnerflügel	45
Hähnchenkeulen	46
Hähnchenschenkel mit Zitrone und Kräutern	47
Hähnchen-Tenders.....	48
Hähnchenbrust aus der Heißluftfritteuse.....	49
Putenbrot	50
Hühnchen-Fajitas	51
Hähnchen-Spieße.....	52
Honig-Senf-Hähnchen.....	53
Hühnerjäger	54
Cornish Hühner	55
Hähnchenschenkel aus der Heißluftfritteuse	56
Ganzes Brathähnchen	57
Putenburger	58
Meeresfrüchte-Rezepte aus der Ninja-Heißluftfritteuse	59
Lachs in Knoblauchbutter	59
Fischstäbchen aus der Heißluftfritteuse.....	60

Lachsfilets.....	61
Garnelenspieße.....	62
Thunfischsteaks.....	63
Garnelen-Fajitas.....	64
Tilapia aus der Heißluftfritteuse.....	65
Heilbutt aus der Heißluftfritteuse.....	66
Fischfilets mit Panko-Kruste.....	67
Sardine aus der Heißluftfritteuse.....	68
Knuspriger, in der Heißluftfritteuse frittiertes Schellfisch.....	69
Swai-Fisch aus der Heißluftfritteuse.....	70
Thunfisch-Spieße aus der Heißluftfritteuse.....	71
Weißfisch mit Knoblauch und Parmesan aus der Heißluftfritteuse.....	72
Geschwärzter Fisch aus der Heißluftfritteuse.....	73
Fleischrezepte aus der Ninja-Heißluftfritteuse.....	74
Rindfleischbällchen.....	74
Rindfleisch Wellington aus der Heißluftfritteuse.....	75
Rindfleisch-Spieße aus der Heißluftfritteuse.....	76
Rindfleisch-Slider aus der Heißluftfritteuse.....	77
Rindfleischpfanne aus der Heißluftfritteuse.....	78
Rindfleischspieße aus der Heißluftfritteuse.....	79
Rindfleisch-Patties aus der Heißluftfritteuse.....	80
Rinderrippchen aus der Heißluftfritteuse.....	81
Rinderfilet aus der Heißluftfritteuse.....	82
Kalbsschnitzel aus der Heißluftfritteuse.....	83
Kalbsschnitzel aus der Heißluftfritteuse.....	84
Kalbsfleischbällchen aus der Heißluftfritteuse.....	85
Kalbsbraten aus der Heißluftfritteuse.....	86
Kalbssteaks.....	87
Lammkoteletts.....	88

Lamm-Spieße aus der Heißluftfritteuse.....	89
Lammbraten aus der Heißluftfritteuse	90
Lammfleischbällchen aus der Heißluftfritteuse.....	91
Hirschsteaks	92
Wildfleischbällchen aus der Heißluftfritteuse	93
Wildbraten aus der Heißluftfritteuse	94
Entenbrust.....	95
Entenbraten aus der Heißluftfritteuse	96
Gänsebrust aus der Heißluftfritteuse	97
Gänsefleischbällchen aus der Heißluftfritteuse.....	98
Gänsespieße aus der Heißluftfritteuse	99
Dessertrezepte aus der Ninja-Heißluftfritteuse	100
Apfelküchlein	100
Schokoladenstückchen	101
Pfirsich-Crumble.....	102
Erdbeer-Scones	103
Banana Foster	104
Snack-Rezepte für die Ninja-Heißluftfritteuse.....	105
Zucchini-Pommes aus der Heißluftfritteuse	105
Grünkohlchips	106
Zwiebelringe.....	107
Süßkartoffelpommes	108
Blumenkohlfügel	109
14-Tage-Plan mit 42 abwechslungsreichen Rezeptideen	110
Abschluss.....	117

Einführung

In unserer schnelllebigen Welt, in der Zeit ein Luxus ist, ist Komfort in der Küche für viele zur Priorität geworden. Die Ninja Air Fryer ist ein revolutionäres Gerät, das die Essenszubereitung schneller, einfacher und gesünder macht. Insbesondere Eintopfgerichte erfreuen sich aufgrund ihrer Einfachheit und des geringen Reinigungsaufwands wachsender Beliebtheit. In Kombination mit der Vielseitigkeit und Effizienz der Ninja Air Fryer werden sie zu einem echten Highlight für Kochanfänger und erfahrene Köche.

Eintopfgerichte sind von Natur aus praktisch, da sie die perfekte Balance aus Komfort und Geschmack bieten. Das Schöne daran, alles in einem Topf zu kochen, ist nicht nur die geringere Unordnung, sondern auch die intensiveren Aromen. Beim gemeinsamen Kochen aller Zutaten verschmelzen ihre Aromen zu einem stimmigen, herzhaften Gericht. Das ist besonders vorteilhaft für vielbeschäftigte Einzelpersonen, Familien oder alle, die ihre Essenszubereitung optimieren möchten, ohne Kompromisse beim Geschmack einzugehen.

Die Ninja Heißluftfritteuse macht Eintopfgerichte noch attraktiver, indem sie mehrere Kochfunktionen – Heißluftfrittieren, Braten, Backen und Dörren – in einem eleganten Gerät vereint. Mit dieser Mehrzweckfunktion können Sie eine Vielzahl von Eintopfgerichten zubereiten, von herzhaften Eintöpfen und Suppen bis hin zu gebratenem Gemüse und knusprigem Hähnchen. Die schnelle Heißluftzirkulation der Heißluftfritteuse sorgt für gleichmäßiges Garen und bewahrt die Integrität und Textur jeder Zutat. So erzielen Sie knusprige Außenseiten und zarte Innenseiten – und das mit einem Bruchteil des Öls, das Sie beim herkömmlichen Frittieren benötigen.

Ein weiteres herausragendes Merkmal der Ninja Air Fryer ist ihre Zeitersparnis. Die Heißluftfritteuse verkürzt die Garzeit erheblich und ermöglicht die Zubereitung von Gerichten, die normalerweise lange köcheln oder braten müssen, in einem Bruchteil der Zeit. Das ist besonders vorteilhaft für alle, die eine sättigende Mahlzeit wünschen, aber nur wenig Zeit zum Kochen haben. Egal, ob Sie für eine Person oder die ganze Familie kochen, mit der Ninja Air Fryer zaubern Sie im Handumdrehen eine vollwertige, schmackhafte Mahlzeit.

Eintopfgerichte sind außerdem für ihre ernährungsphysiologischen Vorteile bekannt. Da die Zutaten zusammen gekocht werden, können Sie frisches Gemüse, mageres Eiweiß und Vollkornprodukte verwenden und so Gerichte zubereiten, die nicht nur lecker, sondern auch

ausgewogen und gesund sind. Die Ninja Air Fryer trägt dazu bei, den Nährwert dieser Zutaten zu erhalten und bietet eine gesündere Alternative zu herkömmlichen Kochmethoden.

Im Wesentlichen vereinen die Eintopfgerichte der Ninja Air Fryer Komfort, Gesundheit und Geschmack und sind damit die perfekte Lösung für moderne Kochbedürfnisse. Egal, ob Sie vielbeschäftigt sind, als Elternteil mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen oder einfach nur ein schnelles, leckeres Abendessen suchen – dieses Gerät bietet alles, was Sie für ein angenehmes und effizientes Kochen brauchen.

Tipps und Tricks zur Verwendung der Ninja Air Fryer

Die Ninja Heißluftfritteuse ist dank ihrer Fähigkeit, schnell köstliche und gesunde Mahlzeiten mit wenig bis gar keinem Öl zuzubereiten, ein beliebter Küchenhelfer. Um das Beste aus diesem vielseitigen Gerät herauszuholen, sollten Sie jedoch ein paar Tipps und Tricks kennen. So bringen Sie Ihre Heißluftfrittier-Fähigkeiten auf die nächste Stufe und verbessern Ihr Kocherlebnis.

1. Vorheizen für optimale Ergebnisse

Obwohl die Ninja Heißluftfritteuse schnell aufheizt, kann das Vorheizen vor dem Garen einen großen Unterschied machen. Wie bei einem herkömmlichen Backofen sorgt das Vorheizen dafür, dass Ihre Speisen gleichmäßig garen und die perfekte knusprige Konsistenz erhalten. Heizen Sie die Fritteuse etwa 3–5 Minuten vor, bevor Sie Ihre Zutaten hinzufügen, insbesondere beim Frittieren von Tiefkühlkost oder beim Garen von Fleisch.

2. Überfüllen Sie den Korb nicht

Um die beste Knusprigkeit zu erzielen, achten Sie darauf, den Korb nicht zu überfüllen. Wenn die Luft ungehindert um das Essen zirkulieren kann, gart es gleichmäßig und erhält eine knusprige Kruste. Wenn Sie große Mengen zubereiten, sollten Sie portionsweise frittieren. So erhält jedes Stück die perfekte Konsistenz.

3. Schütteln und wenden für gleichmäßiges Garen

Bei Lebensmitteln wie Pommes Frites, Chicken Wings oder Gemüse den Korb schütteln oder nach der Hälfte der Garzeit wenden. So wird eine gleichmäßige Knusprigkeit erreicht und ein ungleichmäßiges Garen vermieden. Empfindliche Lebensmittel wie Fischfilets vorsichtig mit einer Zange wenden, damit sie nicht zerbrechen.

4. Verwenden Sie eine dünne Ölschicht

Obwohl die Ninja Heißluftfritteuse für viele Rezepte wenig bis gar kein Öl benötigt, kann ein leichter Ölnebel oder -besprenkeln einen großen Unterschied machen, insbesondere für ein goldbraunes, knuspriges Ergebnis. Verwenden Sie eine Sprühflasche, um eine dünne, gleichmäßige Ölschicht aufzutragen, oder bestreichen Sie Ihre Zutaten vor dem Garen leicht mit Öl. Wählen Sie für eine gesündere Alternative gesunde Öle wie Olivenöl, Avocadoöl oder Kokosöl.

5. Experimentieren Sie mit Garzeiten und Temperaturen

Die Temperaturen und Garzeiten von Heißluftfritteusen können variieren. Behalten Sie daher Ihr Essen im Auge. Beginnen Sie mit der empfohlenen Garzeit in Ihrem Rezept, passen Sie diese aber gerne an Ihr Essen und die gewünschten Ergebnisse an. Für knusprigere Ergebnisse können Sie die Temperatur um 5–10 Grad erhöhen und die Garzeit etwas verkürzen. Kontrollieren Sie Ihr Essen regelmäßig, um ein Übergaren zu vermeiden.

6. Verwenden Sie Pergamentpapier oder Folie zur einfachen Reinigung

Das Aufräumen kann manchmal mühsam sein, aber die Verwendung von Backpapier oder Alufolie erleichtert es. Bei Lebensmitteln wie Chicken Wings oder Backwaren hilft ein Blatt Backpapier im Korb, ein Anhaften zu verhindern und die Reinigung zu erleichtern. Achten Sie nur darauf, dass das Papier die Luftzirkulation nicht behindert.

7. Versuchen Sie, Zutaten zu schichten

Das Schichten von Zutaten in der Ninja Air Fryer ist eine tolle Möglichkeit, mehrere Komponenten einer Mahlzeit gleichzeitig zuzubereiten. Sie können zum Beispiel Gemüse unten und Protein oben schichten. So gart alles gleichzeitig und die Aromen verbinden sich wunderbar. Denken Sie daran, die Fritteuse bei Bedarf zu drehen und zu schütteln, damit sie gleichmäßig gart.

8. Nutzen Sie die Dehydratisierungsfunktion

Die Ninja Heißluftfritteuse verfügt über eine Dörrfunktion, die sich perfekt für die Zubereitung von Trockenfrüchten, Gemüse und Snacks wie Trockenfleisch eignet. Nutzen Sie die Dörrfunktion für gesunde, hausgemachte Snacks, die perfekt für unterwegs sind. Achten Sie darauf, die Lebensmittel gleichmäßig zu schneiden, um gleichmäßige Ergebnisse zu erzielen.

9. Garzustand mit einem Thermometer prüfen

Beim Garen von Fleisch ist es wichtig, die richtige Kerntemperatur zu erreichen, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Verwenden Sie ein Fleischthermometer, um den Garzustand Ihrer Gerichte zu überprüfen. Beispielsweise sollte Hähnchen eine Kerntemperatur von 75 °C und Schweinefleisch eine von 63 °C erreichen, um optimalen Geschmack und optimale Garzeiten zu gewährleisten.

11. Vergessen Sie nicht, regelmäßig zu reinigen

Regelmäßige Reinigung ist unerlässlich, um die Leistung der Ninja Air Fryer zu erhalten. Reinigen Sie nach jedem Gebrauch Korb, Schale und die Außenseite des Geräts. Ein kurzes Abwischen verhindert die Ansammlung von Fett oder Speiseresten. Weichen Sie Korb und Schale bei hartnäckigen Flecken in warmem Seifenwasser ein und schrubben Sie sie anschließend mit einem weichen Schwamm.

12. Verwenden Sie die Heißluftfritteuse zum Aufwärmen von Resten

Die Ninja Heißluftfritteuse eignet sich nicht nur zum Zubereiten frischer Mahlzeiten, sondern auch hervorragend zum Aufwärmen von Resten. Erwärmen Sie Pizza, Pommes und frittierte Speisen wieder knusprig, ohne dass sie matschig werden wie in der Mikrowelle. Stellen Sie die Temperatur auf ca. 175 °C ein und erhitzen Sie die Speisen je nach Gericht einige Minuten lang.

13. Erstellen Sie köstliche Saucen und Marinaden

Die Ninja Heißluftfritteuse eignet sich nicht nur zum Kochen, sondern auch perfekt für die Zubereitung köstlicher Marinaden und Saucen. Lassen Sie Ihre Saucen darin köcheln oder rösten Sie Knoblauch, Paprika oder Tomaten für eine rauchige Note. Dank der Vielseitigkeit des Geräts können Sie komplexe Aromen kreieren und gleichzeitig Zeit in der Küche sparen.

Mit diesen Tipps und Tricks holen Sie nicht nur das Beste aus Ihrer Ninja Heißluftfritteuse heraus, sondern gestalten Ihr Kocherlebnis auch angenehmer und effizienter. Ob Sie frittieren, backen, braten oder dörren – mit diesem Gerät zaubern Sie gesündere und schmackhaftere Mahlzeiten in einem Bruchteil der Zeit, die Sie mit herkömmlichen Methoden benötigen würden.

Frühstücksrezepte

Frühstückskartoffeln



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

- 4 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprika
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

- Heizen Sie die Ninja Air Fryer auf 204 °C (400 °F) vor.
- Die Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden.
- Die gewürfelten Kartoffeln, Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprika, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer und Thymian in die Schüssel geben. Gut vermischen.
- Geben Sie die gewürzten Kartoffeln in den Korb der Heißluftfritteuse.
- Frittieren Sie die Kartoffeln 20–25 Minuten lang.
- Sobald die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind, nehmen Sie sie aus der Heißluftfritteuse.
- Servieren und genießen!

Ernährung: Kalorien 180, Protein 3 g, Kohlenhydrate 34 g, Fett 5 g, Ballaststoffe 4 g

Frühstücks-Burritos



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

- 4 Weizentortillas
- 4 Eier
- 1 Tasse gekochte Puten-Frühstückswurst, zerbröseln
- ½ Tasse geriebener Cheddar-Käse
- ½ Tasse Paprika, gewürfelt
- ¼ Tasse Zwiebeln, gewürfelt
- ¼ Tasse Milch
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

- Schwarzen Pfeffer, Salz, Milch und Eier in die Schüssel geben und gut vermischen.
- Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Paprika, Zwiebeln und zerbröselte Wurst hinzufügen. 5 Minuten braten. Die Eiemischung dazugeben und 3–4 Minuten braten. Vom Herd nehmen.
- Die Mehlortillas auf einer ebenen Fläche auslegen. Die Eiemischung in die Mitte jeder Tortilla geben. Mit geriebenem Cheddar bestreuen.
- Falten Sie die Seiten der Tortilla über die Füllung und rollen Sie sie fest zusammen, um einen Burrito zu formen.
- Heizen Sie die Ninja-Heißluftfritteuse auf 190 °C vor. Legen Sie die Burritos in den Frittierkorb. Frittieren Sie sie 5–7 Minuten lang.
- Nehmen Sie die Burritos aus der Heißluftfritteuse.
- Servieren und genießen!

Ernährung: Kalorien 350, Protein 19 g, Kohlenhydrate 22 g, Fett 22 g, Ballaststoffe 2 g

Eierbecher



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

- 4 Eier
- ¼ Tasse Milch
- ¼ Tasse Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Antihaft-Kochspray oder Olivenöl

Anweisungen:

- Heizen Sie die Ninja Air Fryer auf 350 Grad F vor.
- Fetten Sie 4 Silikon-Muffinformen mit Olivenöl ein.
- Eier, Milch, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und gut verrühren. Den Käse hinzufügen.
- Gießen Sie die Eiemischung in die Muffinförmchen.
- Legen Sie die Muffinförmchen in den Korb der Heißluftfritteuse und lassen Sie sie 10–12 Minuten garen.
- Servieren und genießen!

Ernährung:

Kalorien 90, Protein 7 g, Kohlenhydrate 1 g, Fett 7 g, Ballaststoffe 0 g