

Ninja Foodi MAX Dual Zone Heißluftfritteuse
AF400EU – Das ultimative Kochbuch
Über 200 Rezepte für 6 Funktionen – Max
Crisp, Air Fry, Roast, Bake, Reheat &
Dehydrate + 30-Tage-Essensplan





Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Allgemeine Anleitung für den Ninja Foodi MAX Dual Zone (AF400EU)

Kapitel 1 – Max Crisp: Extra knusprig in Rekordzeit

1. Klassische Pommes Frites wie vom Imbiss	11
2. Süßkartoffelwedges mit Paprika & Knoblauch	12
3. Knusprige Hähnchen-Nuggets in Cornflakes-Panade	13
4. Fischfilets im Kräuter-Knuspermantel	13
5. Mozzarella-Sticks mit marinierter Tomatensauce	14
6. Zucchini-Chips mit Parmesan	14
7. Garnelen im Panko-Kokos-Mantel	15
8. Panierte Tofuwürfel mit Sesam	16
9. Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung	16
10. Chili-Cheese-Bällchen	17
11. Blumenkohl-Popcorn mit Currywürze	17
12. Knusprige Lachs-Bites mit Zitronenpfeffer	18
13. Jalapeño-Poppers mit Frischkäse	19
14. Würzige Hähnchenflügel mit BBQ-Glasur	19
15. Mini-Calamari-Ringe	20
16. Polenta-Sticks mit Rosmarin	20
17. Gebackene Zwiebelringe	21
18. Süßkartoffel-Kichererbsen-Taler	22
19. Churros mit Zimt-Zucker	22
20. Apfelringe im Knuspermantel	23
21. Gemüsechips-Mix aus Pastinake, Rote Bete & Karotte	23
22. Kartoffelpuffer mit Kräuterdip	24
23. Knusprige Kürbis-Spalten mit Honigglasur	25
24. Knoblauch-Parmesan-Hähnchenstreifen	25
25. Feta im Knuspermantel mit Oregano	26
26. Knusprige Brotchips mit Kräuterbutter	26
27. Gefüllte Teigtaschen mit Spinat & Käse	27
28. Camembert-Bällchen mit Preiselbeeren	28
29. Quinoa-Cracker mit Meersalz	28
30. Mini-Samosas mit würziger Kartoffelfüllung	29
31. Frittierte Champignons mit Kräuter-Dip	29
32. Knuspern wie im Paradies: Kokos-Chicken-Nuggets mit Mango-Dip	30



Kapitel 2 – Air Fry: Gesund frittieren ohne Öl

1. Hähnchenschenkel mit Kräutermarinade	32
2. Vegane Blumenkohl-Bites	33
3. Lachsfilet mit Zitronen-Dill	33
Mini-Unterkapitel: Frühlingsrollen aus dem Airfryer	34
4. // Knusprige Frühlingsrollen mit Hackfleisch	35
5. Vegetarische Frühlingsrollen mit Tofu & Gemüse	35
6. Asiatisch-scharfe Garnelen-Frühlingsrollen	36
7. Falafel-Bällchen	37
8. Putenburger	37
9. Knoblauchbrotstangen	38
10. Apfelringe mit Zimt	38
11. Hähnchenbrust im Kräutermantel	39
12. Gefüllte Paprikahälften mit Quinoa	40
13. Zucchini-Fritten mit Parmesan	40
14. Garnelen mit Knoblauch und Chili	41
15. Brokkoli-Röschen mit Sesam	41
Mini-Kapitel: Mini-Frikadellen aus dem Airfryer	42
16. Mini-Frikadellen aus Rinderhack	43
17. Mediterrane Mini-Frikadellen mit Oliven & Feta	44
18. Asiatische Mini-Frikadellen mit Sesam & Ingwer	44
19. Mini-Frikadellen mit Käsefüllung	45
20. Auberginen-Scheiben mit Kräuteröl	45
21. Lachsburger-Patties	46
22. Süßkartoffel-Bällchen mit Feta	47
23. Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse	47
24. Zarte Hähnchenbruststreifen in Zitronenmarinade	48
25. Kartoffelspalten mit Rosmarin	48
26. Knusprige Kichererbsen mit Paprika	49
27. Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebel	50
28. Tofu-Sticks mit Sojasauce	50
29. Hähnchenbrust im Curry-Joghurt-Mantel	51
30. Panierte Auberginen-Sticks	51
31. Lachsfilet im Honig-Senf-Mantel	52
32. Zucchini-Röllchen mit Ricotta	53
33. Putenbrust mit Knoblauch und Rosmarin	53
34. Blumenkohlsteaks mit Paprikamarinade	54
35. Gefüllte Zwiebelhälften mit Hackfleisch	54
36. Kalbs- oder Geflügelbratwürste im Airfryer	55
37. Basis-Rezept: Selbstgemachte Loaded Fries	56
38. 🇲🇽 Mexican Loaded Fries mit Guacamole & Salsa	56
39. 🇬🇷 Greek Style Loaded Fries mit Feta & Oliven	57
40. BBQ Pulled Chicken Fries	57
41. Veggie Loaded Fries mit Paprika & Pilzen	58
42. Tex-Mex Loaded Fries mit Jalapeños & Mais	59
43. Lamm-Chorizo-Burger mit fruchtigem Tomaten-Salsa	60
Fischfrikadellen – 5 kreative Varianten	61
5 Dips für Fischfrikadellen	62-65
Garnelen-Tacos mit Limetten-Crema	66
Garnelen-Ananas-Spieße	66
Knusprige Kohlrabi-Schnitzel	67

Kapitel 3 – Roast: Braten mit vollem Aroma

1. Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch	69
2. Kalbsmedaillons mit Senfkruste	70
3. Lammkoteletts mediterran	70
4. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse	71
5. Ofenkürbis mit Feta	71
6. Hähnchenbrust mit Honig-Senf-Glasur	72
7. Gemüsespieße mit Halloumi	72
8. Bratapfel mit Walnüssen und Zimt	73
9. Gefüllte Tomaten mit Bulgur	74
10. Rindersteaks mit Pfefferkruste	74
11. Gebratene Süßkartoffelscheiben mit Thymian	75
12. Putenkeulen mit Knoblauch und Rosmarin	75
13. Blumenkohlröschen mit Parmesan	76
14. Gebratene Zucchini mit Balsamico-Glasur	77
15. Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch	77
16. Gebratene Karotten mit Honig und Sesam	78
17. Rippchen mit BBQ-Sauce	78
18. Pilzpfanne mit Knoblauch und Petersilie	79
19. Gefüllte Zwiebeln mit Quinoa und Spinat	80
20. Gebratene Paprikastreifen mit Knoblauch	80
21. Rinderbraten mit Kräutern	81
22. Hähnchenbrust mit Paprikamarinade	81
23. Ratatouille-Gemüse	82
24. Lachssteaks mit Zitronenbutter	83
25. Gebratene Auberginenwürfel mit Tomaten und Basilikum	83
26. Gemüseauflauf mit Mozzarella	84
27. Ente mit Kräuterbutter	84
28. Orangen-Ente (klassisch & fruchtig)	85
29. Truthahnkrone aus der Heißluftfritteuse	86

Kapitel 4 – Bake: Backen im Airfryer

1. Mini-Käsekuchen	88
2. Apfel-Zimt-Muffins	89
3. Brownies mit Walnüssen	89
4. Bananenbrot	90
5. Focaccia mit Oliven	90
6. Croissants	91
7. Quiche mit Spinat und Feta	92
8. Plundergebäck mit Beeren	92
9. Käse-Schinken-Hörnchen	93
10. Zitronen-Mohn-Muffins	93
11. Pizzabrötchen mit Käsefüllung	94
12. Blaubeer-Muffins	95
13. Laugenstangen mit Käse überbacken	95
14. Schoko-Bananen-Muffins	96
15. Tomaten-Mozzarella-Tartelettes	96
16. Marmorkuchen-Mini	97
17. Herzhafte Muffins mit Schinken und Käse	98
18. Apfeltaschen mit Blätterteig	98
19. Pizzaschnecken mit Salami	99
20. Zitronenkuchenwürfel	99
21. Schokoladen-Cookies	10
22. Käsekuchen-Muffins mit Beeren	101
23. Mini-Baguettes mit Kräuterbutter	101
24. Erdbeer-Plunder	102
25. Kürbis-Muffins	102
26. Feta-Spinat-Blätterteigtaschen	103
27. Mandelschnitten	104
28. Himbeer-Mascarpone-Tartelettes	104
29. Schoko-Cupcakes mit Glasur	105
30. Käse-Zwiebel-Brot	105
31. Pistazien-Sticks	106
32. Auflauf „Brezeln treffen Pfifferlinge“	107
33. Brombeer-Brownies	107
34. Saftiger Apfel-Brombeer-Auflauf mit Streuseln	108
35. Chili-Waffeln mit Putenhackfleisch	108
Unterkapitel: Müsliriegel & Energy Balls – Snacks aus dem Airfryer 109-13	
42. Basis-Rezept: Airfryer Burger Buns (4 Stück)	114
43. Toast Hawaii aus dem Airfryer-	114
44. Fluffige Quarkbällchen aus dem Airfryer	117
45. Mais-Auflauf aus der Heißluftfritteuse	118
46. Quesadillas mit Pute & Apfel	118
47. Herzhafte Frühstückskartoffeln mit Ei & Speck	119
48. Quesadillas mit Pute & Apfel	119
49. Dinkel-Schwarzkümmel-Brötchen	120

Kapitel 5 – Reheat: Aufwärmen ohne Austrocknen 122-129

Kapitel 6 – Dehydrate: Dörren & Trocknen 130-136

Doppelte Genuss-Kombi (Sync & Match – beide fertig zur gleichen Zeit)

1. Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln (Air Fry + Roast)	138
2. Lachsfilet mit grünem Spargel (Bake + Air Fry)	139
3. Gebratene Garnelen mit Knoblauchbrot (Air Fry + Bake)	139
4. Veggie-Burger-Patties mit Süßkartoffelpommes (Air Fry + Max Crisp)	140
5. BBQ-Hähnchenbrust mit Maiskolben (Roast + Air Fry)	140
6. Rindersteaks mit gebackenen Champignons (Air Fry + Roast)	141
7. Hähnchenspieße mit Zucchini-Chips (Air Fry + Max Crisp)	142
8. Gebackener Kabeljau mit Karottensticks (Bake + Roast)	142
9. Vegane Linsenbällchen mit Ofengemüse (Air Fry + Roast)	143
10. Hähnchenflügel mit Maisbrot (Air Fry + Bake)	143
11. Hähnchenbrust mit Blumenkohlreis (Air Fry + Dehydrate/Low Cook)	144
12. Rinderhackbällchen mit Süßkartoffelwedges (Air Fry + Max Crisp)	145
13. Seelachsfilet mit Brokkoliröschen (Bake + Air Fry)	145
14. Putenbrust mit Kürbiswürfeln (Air Fry + Roast)	146
15. Classic Cheeseburger mit Fries	146-147
Saucen & Dips – die perfekte Begleitung für Burger & Fries	148
16. Miso-Lachs mit Pak Choi	149
17. Rindersteaks mit knusprigen Kohlrabi-Schnitzeln	150
18. Kalbsfilet mit Bohnenmix	150
19. 🍷 BBQ-Rehrippchen mit Kartoffelspalten	151
20. 🍷 Hirschmedaillons mit Kohlrabiwürfeln	151
21. Putenbällchen mit bunten Zoodles	152
22. Rindersteaks mit Püree	153
23. Tilapia mit Süßkartoffelpommes	153
24. Garnelen & Reis	154
25. Korean Chicken Wings mit Süßkartoffelpommes	154
26. Hähnchenbrust mit Polenta-Sticks	155
27. Knuspriger Spargel mit Lachs	156
28. Gnocchi mit Fasanbrustfilets	156
29. Putenbrust mit Käse-Sauce & Brokkoli	157
30. Wachteln mit Spätzle	157
31. Perlhuhn mit Kartoffelgratin	158
32. Ente mit Rotwein-Schalotten-Sauce & Kartoffelstapel	159
33. BBQ-Spareribs (Rind) mit Coleslaw	159
34. Gans mit Knödeln & Rotkohl (Airfryer-Variante)	160
35. Hirschrücken mit Rotweinjus & Selleriepüree	161
36. Perlhuhn mit Pilzrahmsauce & Gratin	161
37. Rehrücken mit Waldpilzen	162
38. Ente mit Orangen-Sauce & Rotkohl	163
39. Kabeljau im Parmesan-Mantel mit Ofenkürbis	163
40. Wildente mit Preiselbeeren & Polenta	164

Vorwort

Willkommen in der Welt der Ninja Foodi MAX Dual Zone Heißluftfritteuse (AF400EU)!

Mit diesem Kochbuch erhältst du nicht nur über 200 kreative und leckere Rezepte, sondern auch die

Möglichkeit, gesünder, schneller und vielseitiger zu kochen als je zuvor.

Die besondere 2-Zonen-Technologie erlaubt es dir, gleichzeitig verschiedene Gerichte zuzubereiten

– unabhängig voneinander oder perfekt aufeinander abgestimmt. So gelingen dir knusprige Pommes und saftiges Hähnchen zur gleichen Zeit, ohne Kompromisse beim Geschmack.

Dieses Buch soll dich inspirieren, Neues auszuprobieren und gleichzeitig den Alltag in der Küche einfacher zu machen. Ob Snacks, Hauptgerichte oder süße Kleinigkeiten – mit den passenden

Einstellungen im Ninja Foodi kannst du fast alles zaubern.

Bevor du dich jedoch ins Kochvergnügen stürzt, findest du hier eine kurze allgemeine Anleitung, damit du dein Gerät sicher, effizient und mit Freude nutzen kannst.



Allgemeine Anleitung für den Ninja Foodi MAX Dual Zone (AF400EU)

1. Sicherheit & Vermeidung von Verbrennungen

Gerät immer auf eine hitzebeständige, ebene Fläche stellen, mit Abstand zu Wänden & Schränken.
Heizelemente und heiße Flächen nicht berühren – am besten Topflappen oder Küchenhandschuhe verwenden.

Beim Öffnen der Körbe: Achtung, heißer Dampf tritt aus.

Körbe nach Ende kurz stehen lassen, bevor man sie entnimmt.

2. Vorbereitung & Bedienung

Gerät mit Power-Taste einschalten.

Lebensmittel gleichmäßig in die Körbe geben (nicht zu voll).

Funktion wählen: Max Crisp, Air Fry, Roast, Bake, Reheat oder Dehydrate.

Zeit & Temperatur einstellen.

Optional: MATCH (gleiche Programme in beiden Körben) oder SYNC (verschiedene Programme, gleiche Endzeit).

Mit Start bestätigen – das Gerät heizt automatisch vor.

Während des Garens evtl. Schütteln oder Wenden (Hinweis im Display).

Signalton = Gericht fertig.

3. Reinigung & Pflege

Gerät ausschalten und Netzstecker ziehen.

Körbe & Crisper-Platten: spülmaschinengeeignet oder mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.

Keine Scheuermittel oder harte Bürsten verwenden.

Außenseite mit feuchtem Tuch abwischen, niemals eintauchen.

Heizelement vorsichtig mit trockenem Tuch abwischen.

Alle Teile gründlich trocknen lassen, bevor sie wieder eingesetzt werden.

4. Praktische Tipps

Vorheizen ist meist integriert – sorgt für gleichmäßige Ergebnisse.

Öl nur sparsam nutzen, am besten mit Pinsel oder Pumpzerstäuber.

Kein Aerosol-Sprühöl verwenden (schädigt die Antihaftbeschichtung).

Lüftungsschlitze immer frei halten.

Lebensmittel möglichst gleichmäßig schneiden, damit sie zeitgleich gar sind.

Kapitel 1 – Max Crisp: Extra knusprig in Rekordzeit

1. Klassische Pommes frites wie vom Imbiss

ZUTATEN:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen (optional) und in gleichmäßige Stifte schneiden.
2. In kaltem Wasser 20 Minuten einweichen, dann gründlich abtrocknen.
3. Mit Öl und Salz mischen, in den Max Crisp-Korb legen.
4. Max Crisp, 200 °C, 18–20 Minuten garen, zwischendurch schütteln.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 5 g

1. Kohlenhydrate: 32 g



2. Süßkartoffelwedges mit Paprika & Knoblauch

ZUTATEN:

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. In den Korb legen und gleichmäßig verteilen.
3. Max Crisp, 200 °C, 15–18 Minuten garen, einmal wenden.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 145 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 24 g



3. Knusprige Hähnchen-Nuggets in Cornflakes-Panade

ZUTATEN:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 80 g Cornflakes,
zerdrückt
- Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, dann in Mehl wenden.
3. In verquirltes Ei tauchen, in Cornflakes panieren.
4. In den Korb legen, Max Crisp, 200 °C, 10–12 Minuten garen,
einmal wenden.
5. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 210 kcal
Eiweiß: 24 g
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 15 g

4. Fischfilets im Kräuter-Knuspermantel

ZUTATEN:

- 4 Fischfilets (z. B.
Kabeljau oder Seelachs)
- 80 g Semmelbrösel
- 2 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill)
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Fischfilets abtupfen, würzen.
2. Mehl, Ei und Brösel-Kräuter-Mischung vorbereiten.
3. Fisch nacheinander in Mehl, Ei, Bröseln wenden.
4. Max Crisp, 200 °C, 10–12 Minuten garen.
5. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 185 kcal
Eiweiß: 22 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 12 g

5. Mozzarella-Sticks mit marinierter Tomatensauce

ZUTATEN:

- 200 g Mozzarella
- 60 g Semmelbrösel
- 1 TL Oregano
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 100 ml Tomatensauce
(mit Kräutern)

ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella in Stifte schneiden, kurz einfrieren (15 Minuten).
2. In Mehl, Ei, Brösel-Oregano-Mischung panieren.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
4. Mit warmer Tomatensauce servieren.
5. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 160 kcal
Eiweiß: 9 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 11 g

6. Zucchini-Chips mit Parmesan

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Oregano
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Öl, Parmesan und Gewürzen mischen.
2. Auf den Max Crisp-Korb legen, nicht überlappen lassen.
3. Max Crisp, 200 °C, 8–10 Minuten garen, einmal wenden.
4. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 85 kcal
Eiweiß: 3 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 5 g

Portionen: 4

1. Garnelen im Panko-Kokos-Mantel

ZUTATEN:

- 400 g Garnelen, geschält & entdarmt
- 60 g Panko
- 40 g Kokosraspel
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Garnelen trocken tupfen, würzen.
2. Mehl, Ei und Panko-Kokos-Mischung bereitstellen.
3. Garnelen panieren, in den Korb legen.
4. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
5. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 170 kcal

Eiweiß: 18 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 10 g



8. Panierte Tofuwürfel mit Sesam

ZUTATEN:

- 400 g fester Tofu
- 50 g Paniermehl
- 2 EL Sesam
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Maisstärke

ZUBEREITUNG:

1. Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasauce marinieren.
2. In Maisstärke, dann in Paniermehl-Sesam-Mischung wenden.
3. Max Crisp, 200 °C, 8–10 Minuten garen.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 160 kcal

Eiweiß: 13 g

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 10 g

9. Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung

ZUTATEN:

- 12 kleine Frühlingsrollen (TK oder frisch)
- 1 EL Sesamöl zum Bestreichen

ZUBEREITUNG:

1. Frühlingsrollen leicht mit Sesamöl bepinseln.
2. Max Crisp, 200 °C, 8–10 Minuten garen, einmal wenden.
3. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 120 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 18 g

10. Chili-Cheese-Bällchen

ZUTATEN:

- 200 g Cheddar, gewürfelt
- 2 Jalapeños, fein gehackt
- 60 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 EL Mehl

ZUBEREITUNG:

1. Käsewürfel mit Jalapeños umhüllen.
2. In Mehl, Ei, Brösel panieren.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 9 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 9 g

11. Blumenkohl-Popcorn mit Currywürze

ZUTATEN:

- 500 g Blumenkohlröschen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
2. Mit Öl, Curry, Salz & Pfeffer vermengen.
3. Max Crisp, 200 °C, 10–12 Minuten garen, einmal wenden.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 80 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 8 g

12. Knusprige Lachs-Bites mit Zitronenpfeffer

ZUTATEN:

- 400 g Lachsfilet, ohne Haut
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronenpfeffer-Gewürz
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Lachs in Würfel schneiden, mit Öl und Gewürzen marinieren.
2. In den Max Crisp-Korb legen.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 20 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 0 g

