

# **Gesund kochen mit dem Dual-Zone- Airfryer**

*116 ausgewogene Rezepte für die Doppelkammer-Heißluftfritteuse – mit  
Gemüse, Fisch, Geflügel und leichten Beilagen*

Leonie Hartwald



# **Urheberrechtlicher Hinweis**

© 2026 Leonie Hartwald. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen, Nährwertangaben und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder Fehlerfreiheit übernommen werden. Alle Angaben, insbesondere Mengen, Garzeiten, Temperaturen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Gerät, Zutaten, Füllmenge und persönlicher Zubereitung abweichen.

## Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich als allgemeine Rezept- und Inspirationssammlung für die private Küche. Die enthaltenen Rezepte, Garzeiten, Temperaturangaben, Portionsgrößen und Nährwertschätzungen ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Heißluftfritteusen und Airfryer unterscheiden sich je nach Hersteller, Leistung, Korbgröße, Luftführung und Zubehör. Garzeiten und Temperaturen sind deshalb Richtwerte. Lebensmittel müssen während der Zubereitung kontrolliert und bei Bedarf gewendet, geschüttelt oder länger gegart werden.

Beim Umgang mit heißen Geräten, Körben, Blechen, Einsätzen und austretendem Dampf besteht Verbrennungsgefahr. Das Gerät sollte nur nach Bedienungsanleitung verwendet werden. Überfüllte Körbe, ungeeignetes Backpapier, lose leichte Zutaten oder zu viel Öl können das Ergebnis verschlechtern oder Sicherheitsrisiken erhöhen.

Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten ist sorgfältige Lebensmittelhygiene wichtig. Arbeitsflächen, Messer und Schneidebretter sollten sauber gehalten werden. Kerntemperaturen und sichere Garstufen müssen eigenständig geprüft werden, besonders wenn für Kinder, ältere Menschen, Schwangere oder gesundheitlich empfindliche Personen gekocht wird.

Mögliche Allergene wie Gluten, Milchprodukte, Ei, Nüsse, Erdnüsse, Soja, Sesam, Fisch, Schalentiere oder Spuren in Fertigprodukten müssen anhand der verwendeten Zutaten und Verpackungen geprüft werden. Vor Veröffentlichung, Verkauf oder Weitergabe an Dritte sollten alle Rezepte praktisch getestet, rechtlich geprüft und an geltende Anforderungen angepasst werden.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Einführung.....	1
Warum die Doppelkammer-Heißluftfritteuse den Alltag erleichtert.....	2
Einfach erklärt: Dual-Zone-Heizen, Sync-Funktion und Match-Modus.....	2
Wichtige Tipps für knusprige Ergebnisse.....	3
Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung.....	3
Sicherheit, Reinigung und Pflege.....	4
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch.....	5
Leichte Geflügelgerichte.....	6
Familienfreundliche Kabeljau mit Brokkoli.....	6
Schnelle Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse.....	7
Goldbraune Tofu mit Rosenkohl.....	8
Aromatische Halloumi mit Pilzpfanne.....	9
Leichte Falafel mit Kartoffelspalten.....	10
Pikante Hackbällchen mit Brokkoli.....	11
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse.....	12
Saftige Hähnchenbrust mit Rosenkohl.....	13
Einfache Putenstreifen mit Pilzpfanne.....	14
Milde Lachsfilet mit Kartoffelspalten.....	15
Würzige Kabeljau mit Brokkoli.....	16
Knusprige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse.....	17
Zitronige Tofu mit Rosenkohl.....	18
Mediterrane Halloumi mit Pilzpfanne.....	19
Familienfreundliche Falafel mit Kartoffelspalten.....	20
Fisch und grünes Gemüse.....	21
Schnelle Hackbällchen mit Brokkoli.....	21
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse.....	22
Aromatische Hähnchenbrust mit Rosenkohl.....	23

Leichte Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	24
Pikante Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	25
Kräuterfrische Kabeljau mit Brokkoli .....	26
Saftige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	27
Einfache Tofu mit Rosenkohl .....	28
Milde Halloumi mit Pilzpfanne .....	29
Würzige Falafel mit Kartoffelspalten .....	30
Knusprige Hackbällchen mit Brokkoli .....	31
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	32
Mediterrane Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	33
Familienfreundliche Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	34
Schnelle Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	35
Bunte Gemüseteller .....	36
Goldbraune Kabeljau mit Brokkoli .....	36
Aromatische Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	37
Leichte Tofu mit Rosenkohl .....	38
Pikante Halloumi mit Pilzpfanne .....	39
Kräuterfrische Falafel mit Kartoffelspalten .....	40
Saftige Hackbällchen mit Brokkoli .....	41
Einfache Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	42
Milde Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	43
Würzige Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	44
Knusprige Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	45
Zitronige Kabeljau mit Brokkoli .....	46
Mediterrane Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	47
Familienfreundliche Tofu mit Rosenkohl .....	48
Schnelle Halloumi mit Pilzpfanne .....	49
Goldbraune Falafel mit Kartoffelspalten .....	50
Hülsenfrüchte und Tofu .....	51

Aromatische Hackbällchen mit Brokkoli .....	51
Leichte Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	52
Pikante Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	53
Kräuterfrische Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	54
Saftige Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	55
Einfache Kabeljau mit Brokkoli .....	56
Milde Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	57
Würzige Tofu mit Rosenkohl .....	58
Knusprige Halloumi mit Pilzpfanne .....	59
Zitronige Falafel mit Kartoffelspalten .....	60
Mediterrane Hackbällchen mit Brokkoli .....	61
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	62
Schnelle Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	63
Goldbraune Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	64
Aromatische Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	65
Kartoffeln leichter kombiniert .....	66
Leichte Kabeljau mit Brokkoli .....	66
Pikante Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	67
Kräuterfrische Tofu mit Rosenkohl .....	68
Saftige Halloumi mit Pilzpfanne .....	69
Einfache Falafel mit Kartoffelspalten .....	70
Milde Hackbällchen mit Brokkoli .....	71
Würzige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	72
Knusprige Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	73
Zitronige Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	74
Mediterrane Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	75
Familienfreundliche Kabeljau mit Brokkoli .....	76
Schnelle Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	77
Goldbraune Tofu mit Rosenkohl .....	78

Aromatische Halloumi mit Pilzpfanne .....	79
Joghurt-Dips und Bowls .....	80
Leichte Falafel mit Kartoffelspalten .....	80
Pikante Hackbällchen mit Brokkoli .....	81
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	82
Saftige Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	83
Einfache Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	84
Milde Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	85
Würzige Kabeljau mit Brokkoli .....	86
Knusprige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	87
Zitronige Tofu mit Rosenkohl .....	88
Mediterrane Halloumi mit Pilzpfanne .....	89
Familienfreundliche Falafel mit Kartoffelspalten .....	90
Schnelle Hackbällchen mit Brokkoli .....	91
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	92
Aromatische Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	93
Schnelle Alltagsgerichte .....	94
Leichte Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	94
Pikante Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	95
Kräuterfrische Kabeljau mit Brokkoli .....	96
Saftige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	97
Einfache Tofu mit Rosenkohl .....	98
Milde Halloumi mit Pilzpfanne .....	99
Würzige Falafel mit Kartoffelspalten .....	100
Knusprige Hackbällchen mit Brokkoli .....	101
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	102
Mediterrane Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	103
Familienfreundliche Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	104
Schnelle Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	105

Goldbraune Kabeljau mit Brokkoli .....	106
Aromatische Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	107
Gäste leicht bewirten .....	108
Leichte Tofu mit Rosenkohl .....	108
Pikante Halloumi mit Pilzpfanne .....	109
Kräuterfrische Falafel mit Kartoffelspalten .....	110
Saftige Hackbällchen mit Brokkoli .....	111
Einfache Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	112
Milde Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	113
Würzige Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	114
Knusprige Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	115
Zitronige Kabeljau mit Brokkoli .....	116
Mediterrane Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	117
Familienfreundliche Tofu mit Rosenkohl .....	118
Schnelle Halloumi mit Pilzpfanne .....	119
Goldbraune Falafel mit Kartoffelspalten .....	120
Aromatische Hackbällchen mit Brokkoli .....	121
Schlusswort .....	122
Danksagung .....	122
Häufige Kombinationen für den Alltag .....	122
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen .....	123
Reste clever verwenden .....	124
Häufige Fehler und einfache Lösungen .....	124
Persönliche Rezeptnotizen .....	125

# Vorwort

Eine Doppelkammer-Heißluftfritteuse kann den Küchenalltag deutlich einfacher machen, wenn man sie richtig nutzt. Statt Hauptgericht und Beilage nacheinander zuzubereiten, können zwei Komponenten parallel gegart werden: zum Beispiel Hähnchen in einer Zone und Kartoffeln in der anderen, Fisch und Gemüse, Tofu und Süßkartoffeln oder Frikadellen und Ofengemüse.

Dieses Buch wurde für Menschen geschrieben, die ihre Doppelkammer-Heißluftfritteuse nicht nur gelegentlich verwenden möchten, sondern als zuverlässiges Werkzeug für schnelle, praktische und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Die Rezepte sind bewusst klar aufgebaut, damit sie auch im Alltag funktionieren: mit überschaubaren Zutatenlisten, festen Zone-1- und Zone-2-Angaben, einfachen Arbeitsschritten und Hinweisen zu typischen Fehlern.

Alle Zeit- und Temperaturangaben sind als Richtwerte zu verstehen. Da sich Geräte in Leistung, Korbgröße, Luftführung und Zubehör unterscheiden, sollten Garzeiten immer an das eigene Modell angepasst werden. Dieses Buch soll helfen, sicherer zu planen, besser zu kombinieren und eigene Varianten leichter zu entwickeln.

## Einführung

Die Doppelkammer-Heißluftfritteuse verbindet zwei Vorteile: schnelles Garen mit heißer Luft und die Möglichkeit, zwei unterschiedliche Speisen gleichzeitig zuzubereiten. Das macht sie besonders praktisch für Familien, Berufstätige, kleine Haushalte, Meal Prep und unkomplizierte Abendessen.

Der wichtigste Gedanke dieses Buches lautet: Jede Mahlzeit besteht aus zwei sinnvoll abgestimmten Bereichen. Zone 1 übernimmt meist das Hauptgericht, zum Beispiel Fleisch, Fisch, Tofu, Halloumi, Falafel oder gefülltes Gemüse. Zone 2 ergänzt die Mahlzeit mit Kartoffeln, Gemüse, Brot, Reisresten, Süßkartoffeln oder kleinen Beilagen.

Damit beide Zonen möglichst gleichzeitig fertig werden, sind die Rezepte so aufgebaut, dass Garzeit, Temperatur und Vorbereitung getrennt angegeben werden. So sieht man auf einen Blick, was in Zone 1 gehört, was in Zone 2 gegart wird und worauf beim Timing zu achten ist.

# Warum die Doppelkammer-Heißluftfritteuse den Alltag erleichtert

Eine normale Heißluftfritteuse ist bereits praktisch, aber eine Doppelkammer-Heißluftfritteuse erweitert die Möglichkeiten deutlich. Zwei getrennte Garbereiche bedeuten, dass unterschiedliche Zutaten mit verschiedenen Temperaturen und Zeiten gegart werden können. Dadurch muss man weniger nacheinander arbeiten und kann komplette Mahlzeiten besser planen.

Besonders hilfreich ist das bei Gerichten, die sonst mehrere Pfannen, Bleche oder Töpfe benötigen würden. Während in einer Zone das proteinreiche Hauptgericht gart, kann in der anderen Zone gleichzeitig Gemüse, Kartoffeln oder eine kleine Beilage zubereitet werden. Das spart Zeit, reduziert Abwasch und macht die Küche übersichtlicher.

Auch für unterschiedliche Vorlieben ist das Gerät praktisch. In einer Zone kann eine mild gewürzte Portion liegen, während in der anderen Zone eine kräftiger gewürzte Variante gegart wird. Ebenso lassen sich vegetarische und nicht vegetarische Komponenten getrennt zubereiten, sofern Hygiene und Kreuzkontakt sorgfältig beachtet werden.

## Einfach erklärt: Dual-Zone-Heizen, Sync-Funktion und Match-Modus

Bei einer Doppelkammer-Heißluftfritteuse arbeiten zwei Garzonen nebeneinander. Jede Zone hat meist einen eigenen Korb, eine eigene Luftzirkulation und eigene Einstellungen für Zeit und Temperatur. Dadurch können zwei unterschiedliche Speisen parallel gegart werden.

Dual-Zone-Heizen bedeutet, dass beide Zonen getrennt gesteuert werden können. Zone 1 kann zum Beispiel bei 190 °C für 18 Minuten laufen, während Zone 2 bei 175 °C für 12 Minuten arbeitet. Das ist ideal, wenn Hauptgericht und Beilage unterschiedliche Anforderungen haben.

Die Sync-Funktion versucht, beide Zonen gleichzeitig fertig werden zu lassen. Wenn eine Beilage kürzer braucht als das Hauptgericht, startet das Gerät die kürzere Zone später. Trotzdem sollte das Ergebnis kontrolliert werden, denn Dicke, Menge und Gerätetyp beeinflussen die Garzeit.

Der Match-Modus nutzt in beiden Zonen dieselben Einstellungen. Das ist praktisch, wenn größere Mengen derselben Speise zubereitet werden, zum Beispiel Kartoffelspalten, Nuggets, Gemüse oder Chicken Wings. Er eignet sich besonders dann, wenn beide Körbe ähnlich befüllt sind.

## **Wichtige Tipps für knusprige Ergebnisse**

Knusprige Ergebnisse entstehen nicht nur durch hohe Temperatur. Entscheidend sind trockene Oberflächen, genug Platz im Korb und die richtige Menge Öl. Zu feuchte Zutaten dampfen eher, statt zu bräunen. Deshalb sollten Kartoffeln, Gemüse, Tofu, Fleisch oder Fisch vor dem Würzen möglichst gut trocken getupft werden.

Der Korb sollte nicht zu voll sein. Heiße Luft muss rund um die Zutaten zirkulieren können. Wenn zu viele Stücke übereinanderliegen, werden sie ungleichmäßig gegart. Besser ist es, Zutaten locker zu verteilen und bei größeren Mengen in zwei Durchgängen oder im Match-Modus zu arbeiten.

Eine kleine Menge Öl reicht meistens aus. Ein Teelöffel bis ein Esslöffel kann helfen, Gewürze zu verteilen und die Oberfläche zu bräunen. Zu viel Öl macht Speisen schwer, kann tropfen und das Ergebnis ungleichmäßig machen.

Auch das Wenden oder Schütteln ist wichtig. Kartoffelspalten, Gemüsewürfel, Nuggets, Tofu und kleine Fleischstücke sollten während des Garens mindestens einmal bewegt werden. Empfindliche Zutaten wie Fischfilet oder gefülltes Gemüse werden besser vorsichtig mit einer Zange gewendet.

## **Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung**

Garzeiten in diesem Buch sind Richtwerte. Sie hängen von mehreren Faktoren ab: Größe der Stücke, Starttemperatur der Zutaten, Füllmenge, Feuchtigkeit, Modell des Geräts und gewünschter Bräunung. Ein kleines Hähnchenstück gart deutlich schneller als ein dickes Filet. Dünne Gemüsestreifen werden schneller weich als große Würfel.

Als Grundregel gilt: Beilagen mit Kartoffeln oder Süßkartoffeln brauchen oft etwas länger und etwas höhere Temperaturen. Gemüse benötigt meist mittlere Temperaturen, damit es nicht außen dunkel und innen noch fest wird. Fisch und empfindliche Zutaten sollten eher kontrolliert und nicht zu lange gegart werden.

Die Vorbereitung entscheidet stark über das Ergebnis. Schneiden Sie Zutaten möglichst gleichmäßig. Marinaden sollten nicht zu flüssig sein. Panierte Zutaten sollten vor dem Garen trocken und leicht mit Öl benetzt sein. Tiefgekühlte Zutaten können länger brauchen und sollten nicht zu dicht im Korb liegen.

Wenn Ihr Gerät eine Vorheizfunktion hat, kann kurzes Vorheizen helfen, besonders bei knusprigen Rezepten. Es ist aber nicht bei jedem Gericht zwingend nötig. Wichtiger ist, während des Garens zu prüfen, ob Bräunung, Textur und Gargrad passen.

## **Sicherheit, Reinigung und Pflege**

Eine Heißluftfritteuse arbeitet mit sehr heißer Luft. Körbe, Einsätze, Bleche und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Verwenden Sie Küchenhandschuhe oder eine hitzebeständige Unterlage, wenn Sie heiße Teile herausnehmen. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, hitzebeständige Fläche und halten Sie Lüftungsöffnungen frei.

Verwenden Sie nur Zubehör, das für Ihr Gerät geeignet ist. Backpapier sollte nicht lose im Korb liegen, weil es durch den Luftstrom angehoben werden kann. Es sollte immer durch Lebensmittel beschwert sein und die Luftzirkulation nicht vollständig blockieren.

Bei Fleisch, Geflügel, Fisch und Ei ist besondere Sorgfalt nötig. Prüfen Sie den Gargrad, vor allem bei dicken Stücken. Wenn Sie unsicher sind, verwenden Sie ein Küchenthermometer. Rohe und gegarte Lebensmittel sollten nicht mit denselben ungewaschenen Werkzeugen berührt werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen, bevor es gereinigt wird. Entfernen Sie Krümel, Fett und Marinadenreste regelmäßig, damit Gerüche und Rauchentwicklung vermieden werden. Viele Körbe und Einsätze sind beschichtet; verwenden Sie deshalb keine harten Metallwerkzeuge oder aggressiven Scheuermittel.

## **So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch**

Jedes Rezept ist nach demselben Prinzip aufgebaut. Zuerst gibt es eine kurze Einführung, danach die Vorbereitungszeit, die Garzeit und Temperatur für Zone 1 und Zone 2 sowie die Portionenzahl. Anschließend wird klar angegeben, welche Komponente in welche Zone gehört.

Die Zutatenliste ist bewusst übersichtlich gehalten. Gewürze, Beilagen oder Saucen können nach Geschmack angepasst werden. Wenn Zutaten ersetzt werden, sollten aber Garzeit und Feuchtigkeit beachtet werden. Zucchini verhält sich anders als Kartoffeln, Fisch anders als Hähnchen, Tofu anders als Hackbällchen.

Die Zubereitungsschritte sind kurz gehalten, damit die Rezepte im Alltag leicht nutzbar bleiben. Lesen Sie das Rezept trotzdem einmal vollständig durch, bevor Sie beginnen. So erkennen Sie, welche Zone zuerst vorbereitet werden sollte und ob eine Komponente früher oder später startet.

Am Ende jedes Rezepts finden Sie einen Tipp, geschätzte Nährwerte und Hinweise zu häufigen Fehlern. Diese Hinweise sind besonders wichtig, wenn Sie ein Rezept an Ihr eigenes Gerät anpassen. Notieren Sie erfolgreiche Änderungen, damit Sie persönliche Lieblingszeiten und Temperaturen wiederverwenden können.