

Ninja Airfryer Kochbuch für leichte Alltagsküche

**109 schnelle Rezepte mit Gemüse, Fisch,
Geflügel, Tofu, Kartoffeln, klaren Garzeiten
& Nährwerten**

Clara Neumann

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Clara Neumann. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen 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, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen.

Markenhinweis:

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Nennung von Ninja, Ninja Airfryer oder ähnlichen Produktbezeichnungen dient ausschließlich der Beschreibung des thematischen Einsatzbereichs. Alle genannten Marken und Produktnamen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Dieses Buch ist kein offizielles Produkt des Herstellers und steht in keiner geschäftlichen Verbindung zu diesem.

Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Nennung von Ninja, Ninja Airfryer oder ähnlichen Produktbezeichnungen dient ausschließlich dazu, den thematischen Einsatzbereich der Rezepte zu beschreiben.

Ninja und alle weiteren genannten Marken, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern. Dieses Buch ist kein offizielles Produkt des Herstellers, steht in keiner geschäftlichen Verbindung zum Hersteller und wurde nicht von diesem geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

Da sich Modelle, Korbgrößen, Programme, Zubehörteile, Luftführung und Leistung unterscheiden können, müssen alle Garzeiten, Temperaturen und Zubereitungshinweise im eigenen Gerät kontrolliert und bei Bedarf angepasst werden.

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen ausschließlich der allgemeinen Information und der privaten Anwendung in der Küche. Sie ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerte sind Näherungswerte. Sie können je nach verwendetem Ninja Airfryer Modell, Füllmenge, Zubehör, Zutaten, Schnittgröße, Starttemperatur und tatsächlicher Portion deutlich abweichen.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsanforderungen müssen alle Zutaten eigenverantwortlich geprüft und bei Bedarf ersetzt werden. Besondere Vorsicht gilt bei Milchprodukten, Ei, Gluten, Nüssen, Soja, Fisch, Schalentieren und Fertigprodukten.

Die Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollständige Garung besonders wichtig. Bei Unsicherheit sollte der Gargrad mit einem geeigneten Küchenthermometer geprüft werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Einleitung	1
Warum der Ninja Airfryer den Alltag erleichtert	1
Kochen mit dem Ninja Airfryer	2
So funktioniert ein Airfryer	2
Praktische Tipps für knusprige Ergebnisse	3
Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung	3
Sicherheit, Reinigung und Pflege	4
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch	4
Leichte Geflügelgerichte	5
Mediterrane Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	5
Schnelle Ei-Muffins mit Rosenkohl	6
Aromatische Schweinefilet mit Champignons	7
Familienfreundliche Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	8
Leichte Putenstreifen mit Brokkoli	9
Pikante Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	10
Kräuterfrische Kabeljau mit Rosenkohl	11
Saftige Garnelen mit Champignons	12
Einfache Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	13
Knusprige Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	14
Zitronige Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	15
Würzige Hackbällchen mit Rosenkohl	16
Milde Gemüse-Nuggets mit Champignons	17
Goldbraune Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	18
Fisch und Gemüse	19
Mediterrane Schweinefilet mit Brokkoli	19
Schnelle Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	20
Aromatische Putenstreifen mit Rosenkohl	21
Familienfreundliche Lachsfilet mit Champignons	22
Leichte Kabeljau mit Kartoffelspalten	23
Pikante Garnelen mit Brokkoli	24
Kräuterfrische Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	25
Saftige Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	26
Einfache Falafel mit Champignons	27
Knusprige Hackbällchen mit Kartoffelspalten	28
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	29
Würzige Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	30

Milde Schweinefilet mit Rosenkohl	31
Goldbraune Hähnchenbrust mit Champignons	32
Bunte Gemüseteller	33
Mediterrane Putenstreifen mit Kartoffelspalten	33
Schnelle Lachsfilet mit Brokkoli	34
Aromatische Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	35
Familienfreundliche Garnelen mit Rosenkohl	36
Leichte Tofu-Würfel mit Champignons	37
Pikante Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	38
Kräuterfrische Falafel mit Brokkoli	39
Saftige Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	40
Einfache Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	41
Knusprige Ei-Muffins mit Champignons	42
Zitronige Schweinefilet mit Kartoffelspalten	43
Würzige Hähnchenbrust mit Brokkoli	44
Milde Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	45
Goldbraune Lachsfilet mit Rosenkohl	46
Kartoffeln leichter kombiniert	47
Mediterrane Kabeljau mit Champignons	47
Schnelle Garnelen mit Kartoffelspalten	48
Aromatische Tofu-Würfel mit Brokkoli	49
Familienfreundliche Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	50
Leichte Falafel mit Rosenkohl	51
Pikante Hackbällchen mit Champignons	52
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	53
Saftige Ei-Muffins mit Brokkoli	54
Einfache Schweinefilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	55
Knusprige Hähnchenbrust mit Rosenkohl	56
Zitronige Putenstreifen mit Champignons	57
Würzige Lachsfilet mit Kartoffelspalten	58
Milde Kabeljau mit Brokkoli	59
Goldbraune Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	60
Tofu und Hülsenfrüchte	61
Mediterrane Tofu-Würfel mit Rosenkohl	61
Schnelle Halloumi-Scheiben mit Champignons	62
Aromatische Falafel mit Kartoffelspalten	63
Familienfreundliche Hackbällchen mit Brokkoli	64
Leichte Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	65
Pikante Ei-Muffins mit Rosenkohl	66

Kräuterfrische Schweinefilet mit Champignons	67
Saftige Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	68
Einfache Putenstreifen mit Brokkoli	69
Knusprige Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	70
Zitronige Kabeljau mit Rosenkohl	71
Würzige Garnelen mit Champignons	72
Milde Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	73
Goldbraune Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	74
Joghurt-Dips	75
Mediterrane Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	75
Schnelle Hackbällchen mit Rosenkohl	76
Aromatische Gemüse-Nuggets mit Champignons	77
Familienfreundliche Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	78
Leichte Schweinefilet mit Brokkoli	79
Pikante Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	80
Kräuterfrische Putenstreifen mit Rosenkohl	81
Saftige Lachsfilet mit Champignons	82
Einfache Kabeljau mit Kartoffelspalten	83
Knusprige Garnelen mit Brokkoli	84
Zitronige Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	85
Würzige Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	86
Milde Falafel mit Champignons	87
Kleine Portionen	88
Goldbraune Hackbällchen mit Kartoffelspalten	88
Mediterrane Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	89
Schnelle Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	90
Aromatische Schweinefilet mit Rosenkohl	91
Familienfreundliche Hähnchenbrust mit Champignons	92
Leichte Putenstreifen mit Kartoffelspalten	93
Pikante Lachsfilet mit Brokkoli	94
Kräuterfrische Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	95
Saftige Garnelen mit Rosenkohl	96
Einfache Tofu-Würfel mit Champignons	97
Knusprige Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	98
Zitronige Falafel mit Brokkoli	99
Würzige Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	100
Leichte Wochenküche	101
Milde Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	101
Goldbraune Ei-Muffins mit Champignons	102

Mediterrane Schweinefilet mit Kartoffelspalten	103
Schnelle Hähnchenbrust mit Brokkoli	104
Aromatische Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	105
Familienfreundliche Lachsfilet mit Rosenkohl	106
Leichte Kabeljau mit Champignons	107
Pikante Garnelen mit Kartoffelspalten	108
Kräuterfrische Tofu-Würfel mit Brokkoli	109
Saftige Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	110
Einfache Falafel mit Rosenkohl	111
Knusprige Hackbällchen mit Champignons	112
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	113
Schlusswort	114
Danksagung	114
Notizseiten	115

Vorwort

Ein Ninja Airfryer kann den Küchenalltag erleichtern, wenn er nicht nur als Gerät für schnelle Snacks verstanden wird, sondern als praktisches Werkzeug für vollständige Mahlzeiten. Viele Gerichte lassen sich mit weniger Aufwand, weniger Geschirr und besser planbaren Abläufen zubereiten.

Dieses Buch wurde so aufgebaut, dass Leserinnen und Leser die Rezepte direkt im Alltag nutzen können. Jede Rezeptseite enthält klare Informationen zu Vorbereitung, Zeit, Temperatur, Portionen, Zutaten, Zubereitung, Tipp und typischen Fehlern.

Die Gestaltung folgt einem klassischen Kochbuchstil: Times New Roman, A4-Format, klare Überschriften, eine Rezeptseite pro Gericht und ein ruhiger Textaufbau ohne überladene Tabellen. Dadurch eignet sich das Manuskript gut für Korrektur, Testkochen und spätere Veröffentlichung.

Einleitung

Dieses Buch sammelt klare Eisrezepte für Leichte Ninja Airfryer Küche. Alle Rezepte sind als editierbare Arbeitsgrundlage für eine 17 x 22 cm Word-Ausgabe angelegt.

Airfryer-Rezepte wirken oft einfach, aber gute Ergebnisse entstehen durch das Zusammenspiel von Vorbereitung, Temperatur, Garzeit, Schnittgröße und Füllmenge. Genau diese Punkte werden in diesem Buch immer wieder aufgegriffen.

Die Rezepte sollen nicht blind übernommen werden. Sie sind eine verlässliche Ausgangsbasis, die an das eigene Gerät, den persönlichen Geschmack und die gewünschte Portionsgröße angepasst werden kann. Kurze Notizen nach dem Kochen helfen, die besten Einstellungen dauerhaft festzuhalten.

Warum der Ninja Airfryer den Alltag erleichtert

Ein Ninja Airfryer kann viele alltägliche Kochschritte vereinfachen. Er heizt schnell auf, benötigt weniger Platz als ein Backofen und eignet sich für kleine bis mittlere Portionen, die ohne lange Vorbereitungszeit gegart werden sollen.

Besonders praktisch ist das Gerät für knusprige Beilagen, schnelle Hauptgerichte, Gemüse, Fisch, Geflügel, vegetarische Alternativen und Reste vom Vortag. Viele Speisen gelingen mit wenig Öl, wenn die Oberfläche trocken ist und die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Für Familien, Berufstätige und kleine Haushalte kann ein Airfryer helfen, Kochabläufe übersichtlicher zu machen. Während eine Komponente gart, bleibt Zeit für Salat, Dip, Tischdecken oder die Vorbereitung der nächsten Mahlzeit.

Kochen mit dem Ninja Airfryer

Beim Kochen mit dem Ninja Airfryer ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Zutaten sollten gleichmäßig geschnitten, gut abgetrocknet und nur sparsam mit Öl vermischt werden. Zu viel Öl oder zu feuchte Oberflächen führen häufig zu weichen statt knusprigen Ergebnissen.

Der Korb sollte nicht überfüllt werden. Heiße Luft muss jede Zutat erreichen können. Wenn Zutaten übereinanderliegen, werden sie eher gedämpft als gebräunt. Größere Mengen sollten besser in zwei Durchgängen oder mit passendem Zubehör zubereitet werden.

Viele Gerichte profitieren davon, während des Garens geschüttelt oder gewendet zu werden. Kartoffeln, Gemüswürfel, Nuggets, Tofu und kleine Fleischstücke werden gleichmäßiger, wenn sie mindestens einmal bewegt werden. Empfindliche Zutaten wie Fisch sollten dagegen vorsichtig behandelt werden.

So funktioniert ein Airfryer

Ein Airfryer arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Diese Luft trifft auf die Oberfläche der Zutaten und sorgt dort für Bräunung, Röstaromen und eine trockenere, knusprigere Textur. Das Prinzip ähnelt einem kleinen Umluftofen, arbeitet aber oft kompakter und direkter.

Die Luftzirkulation ist der wichtigste Punkt. Wenn der Korb zu voll ist oder Backpapier die Luft blockiert, kann die Hitze nicht gleichmäßig arbeiten. Deshalb sind Abstand, Füllmenge und Korbposition entscheidend für das Ergebnis.

Der Airfryer frittiert nicht wie eine klassische Fritteuse in Öl. Eine kleine Menge Öl kann jedoch helfen, Gewürze zu verteilen und die Oberfläche gleichmäßiger zu bräunen. Das Ergebnis hängt stark von Zutat, Feuchtigkeit, Stärkegehalt und Schnittgröße ab.

Praktische Tipps für knusprige Ergebnisse

Knusprigkeit beginnt vor dem Garen. Kartoffeln, Gemüse, Tofu, Fleisch oder Fisch sollten möglichst trocken sein, bevor sie gewürzt werden. Feuchtigkeit auf der Oberfläche verzögert die Bräunung und kann die Speisen weich machen.

Kleine, gleichmäßige Stücke garen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Wenn eine Beilage außen dunkel und innen noch fest ist, war die Temperatur oft zu hoch oder die Stücke waren zu groß.

Panierte Zutaten brauchen besondere Aufmerksamkeit. Die Panade sollte gut haften, die Oberfläche sollte leicht mit Öl benetzt sein und die Stücke sollten mit Abstand im Korb liegen. Zu viel Bewegung kann empfindliche Panaden lösen.

Bei vielen Rezepten lohnt es sich, nach zwei Dritteln der Garzeit zu prüfen. So kann die Temperatur angepasst, der Korb geschüttelt oder die Garzeit verlängert werden, bevor das Gericht zu trocken oder zu dunkel wird.

Garzeiten, Temperatureinstellungen und

Vorbereitung

Garzeiten in diesem Buch sind Richtwerte. Ein dünnes Stück Hähnchen gart schneller als ein dickes Filet, kleine Kartoffelwürfel schneller als große Spalten und frisches Gemüse anders als tiefgekühltes Gemüse.

Höhere Temperaturen eignen sich für knusprige Oberflächen, können empfindliche Zutaten aber schnell austrocknen. Niedrigere Temperaturen sind oft besser für Fisch, gefülltes Gemüse, Käse, empfindliche Panaden oder Zutaten, die innen noch Zeit brauchen.

Die Vorbereitung sollte immer vor dem Start abgeschlossen sein. Zutaten abwägen, schneiden, würzen und bereitstellen spart während des Garens Stress. Wer mehrere Komponenten zubereitet, sollte zuerst prüfen, welche Zutat länger braucht und welche später starten kann.

Vorheizen kann bei manchen Rezepten helfen, ist aber nicht immer nötig. Entscheidend ist, dass das Ergebnis kontrolliert wird. Farbe, Duft, Textur und Gargrad sind wichtiger als eine starre Minutenangabe.

Sicherheit, Reinigung und Pflege

Ein Ninja Airfryer arbeitet mit hoher Hitze. Körbe, Einsätze, Bleche, Grillplatten und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Verwenden Sie Küchenhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Backpapier, Silikonformen oder Zubehör sollten nur verwendet werden, wenn sie für das Gerät geeignet sind und die Luftzirkulation nicht blockieren. Lose leichte Materialien können durch den Luftstrom angehoben werden und sollten nie ohne Beschwerung verwendet werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen, bevor es gereinigt wird. Krümel, Fett und Marinadenreste sollten regelmäßig entfernt werden, damit Rauch, Gerüche und eingebrannte Rückstände vermieden werden.

Beschichtete Körbe und Einsätze sollten nicht mit harten Metallwerkzeugen oder aggressiven Scheuermitteln behandelt werden. Schonende Reinigung verlängert die Nutzbarkeit des Zubehörs und sorgt für gleichmäßigere Ergebnisse.

So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau. Zuerst steht eine kurze Einführung, danach folgen Zeitangaben, Portionen, ein Tipp, eine Erklärung, warum das Rezept funktioniert, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und Hinweise zu häufigen Fehlern.

Lesen Sie ein Rezept einmal vollständig durch, bevor Sie beginnen. So erkennen Sie, ob Zutaten vorbereitet, geschnitten, mariniert oder in einer bestimmten Reihenfolge gegart werden sollten.

Wenn Sie ein Rezept anpassen, ändern Sie möglichst nur einen wichtigen Punkt auf einmal. So lässt sich später besser erkennen, ob Menge, Temperatur, Garzeit, Schnittgröße oder Zutat für das Ergebnis verantwortlich war.

Nutzen Sie die Notizseiten am Ende des Buches, um eigene Anpassungen festzuhalten. Besonders hilfreich sind Angaben zu Gerät, Programm, Temperatur, Zeit, Füllmenge, Ergebnis und gewünschter Änderung beim nächsten Versuch.

Leichte Geflügelgerichte

Mediterrane Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse

Einführung: Dieses mediterrane Airfryer-Gericht kombiniert Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 8 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 15 Minuten bei 190 °C.

Portionen: 3 Portionen

Tipp: Für mehr Knusprigkeit Zutaten trocken tupfen und den Korb nicht überfüllen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Die Zutaten werden klar vorbereitet, die Gar- oder Gefrierzeit bleibt planbar und die Schritte sind einfach zu prüfen.

Zutaten:

Gemüse-Nuggets

Rapsöl

Paprikapulver

Joghurt-Dip

Zucchini

Paprika

Sesam

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Gemüse-Nuggets und Zucchini-Paprika-Gemüse mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 190 °C garen und den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln oder die Stücke wenden.

Gargrad, Bräunung und Textur prüfen; je nach Gerät wenige Minuten anpassen.

Direkt servieren und bei Bedarf mit Dip oder frischen Kräutern ergänzen.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 347, Eiweiß 15 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 9 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.