

# **Ninja Air Fryer Pro Rezeptbuch für Einsteiger**

600 Tage voller einfacher, köstlicher und gesunder  
Rezepte zum Luftfrittieren, Backen, Aufwärmen  
und Trocknen – für stressfreies Kochen und  
vielseitigen Genuss im Alltag.

**Philipp Hagedorn**

## Copyright © 2025 by David Schönauer

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder übertragen werden – weder elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie noch auf andere Weise.

### **Haftungsausschluss (Disclaimer):**

Dieses Buch wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der enthaltenen Informationen.

Die im Buch dargestellten Rezepte, Hinweise und Tipps wurden nach bestem Wissen entwickelt und getestet, können jedoch je nach Gerät, Zutaten und persönlichen Kochgewohnheiten variieren.

Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Missergebnisse, die aus der Nutzung der Inhalte entstehen.

Alle Nährwertangaben sind Richtwerte. Ninja™ ist eine eingetragene Marke der **SharkNinja Operating LLC** – dieses Buch steht in keinerlei geschäftlicher Verbindung zu SharkNinja.

## Über den Autor – David Schönauer

David Schönauer ist leidenschaftlicher Hobbykoch und Technik-Enthusiast, der es liebt, moderne Küchengeräte in den Alltag zu integrieren. Mit der Ninja Air Fryer Pro fand er die perfekte Verbindung aus Genuss, Gesundheit und Effizienz.

Seine Leidenschaft liegt darin, Menschen zu zeigen, dass gesunde Ernährung einfach, kreativ und voller Geschmack sein kann – ganz ohne komplizierte Technik oder stundenlange Vorbereitung.

# Inhaltsverzeichnis

Einführung in den Ninja Air Fryer Pro – Funktionsweise, Pflege & Inspiration vom Autor .....	8
Wie funktioniert der Ninja Air Fryer Pro? .....	8
Vorteile dieser Technologie .....	8
Reinigung & Pflege des Ninja Air Fryer Pro .....	9
Autorenwort – Meine persönliche Air-Fryer-Geschichte .....	10
Fleischrezepte für den Ninja Air Fryer .....	11
Knusprige Schweinekoteletts mit Kräuterkruste .....	11
Rindersteak mit Knoblauchbutter .....	12
Bacon-Wrapped Filetstücke .....	13
Schweinefilet mit Honig-Senf-Marinade .....	14
Rinderfrikadellen mit Zwiebelwürze .....	15
BBQ-Schweinerippchen .....	16
Gefüllte Rinderrouladen mit Speck und Senf .....	17
Schweinebauch-Knusperwürfel .....	18
Lammkoteletts mit Rosmarin .....	19
Chili-Rindfleischstreifen .....	20
Schweinegeschnetzeltes in Paprikamarinade .....	21
Bacon-Burger-Patties .....	22
Ninja Air Fryer Geflügel-Spezialitäten .....	23
Knusprige Hähnchenschenkel mit Paprika .....	23
Zitronen-Kräuter-Hähnchenbrust .....	24
Honig-Sesam-Hähnchen .....	25
Knoblauch-Parmesan-Hähnchen .....	26
Pikante Chicken Wings .....	27
Gefüllte Hähnchenrouladen mit Spinat .....	28
Teriyaki-Hähnchen-Spieße .....	29
Knusprige Hähnchenstreifen mit Cornflakes .....	30
Orangen-Hähnchen asiatischer Art .....	31
Hähnchenschenkel in Kräutermarinade .....	32
Geflügel-Frikadellen mit Kräutern .....	33
Hähnchenschenkel Sweet Chili .....	34
Vegane & Vegetarische Ninja Air Fryer Rezepte .....	35
Knusprige Gemüse-Nuggets .....	35
Vegane Blumenkohl-Wings mit BBQ-Sauce .....	36
Gebackene Kichererbsenbällchen .....	37
Vegane Zucchini-Puffer .....	38

Gebackene Süßkartoffelwürfel .....	39
Knusprige Tofu-Streifen .....	40
Gebackene Champignons mit Balsamico .....	41
Veganer Blumenkohl-Kokos-Curry .....	42
Knusprige Polenta-Sticks .....	43
Vegane Spinat-Bällchen .....	44
<b>Ninja Air Fryer Fisch- und Seafood-Spezialitäten .....</b>	<b>45</b>
Knusprige Lachsfilets mit Zitronenbutter .....	45
Knusprige Garnelen mit Knoblauch und Kräutern .....	46
Gebackene Fischstäbchen Deluxe .....	47
Thunfisch-Steaks mit Sesamkruste .....	48
Kabeljau mit Kräuterkruste .....	49
Knusprige Calamari-Ringe .....	50
Lachs-Spieße mit Gemüse .....	51
Gebackener Seelachs mit Knoblauch und Zitrone .....	52
Garnelen mit Limette und Chili .....	53
Gebackene Forelle mit Kräutern .....	54
Jakobsmuscheln in Knoblauchöl .....	55
Knusprige Fischbällchen mit Kräutern .....	56
Gebackene Muscheln mit Kräuter-Knoblauch-Butter .....	57
<b>Ninja Air Fryer Partyhäppchen &amp; Fingerfood .....</b>	<b>58</b>
Mini-Pizza-Bites mit Mozzarella und Basilikum .....	58
Knusprige Mini-Frühlingsrollen mit Gemüse .....	59
Mini-Cheeseburger-Slider .....	60
Mini-Corn-Dogs .....	61
Mozzarella-Sticks mit Kräuterpanade .....	62
Kartoffel-Bällchen mit Kräutern .....	63
Gefüllte Champignons mit Frischkäse .....	64
Mini-Quesadillas mit Käse und Bohnen .....	65
Mini-Börek mit Feta und Spinat .....	66
Knoblauch-Brotsticks mit Parmesan .....	67
<b>Ninja Air Fryer Süßspeisen &amp; Backklassiker .....</b>	<b>68</b>
Apfel-Zimt-Taschen .....	68
Schokoladen-Lava-Küchlein .....	69
Bananenbrot-Muffins .....	70
Vegane Brownie-Bites .....	71
Zimt-Schnecken .....	72
Blaubeer-Muffins .....	73
Apfelringe im Zimtmantel .....	74

Minи-Donuts .....	75
Vegane Schoko-Cookies .....	76
Vanille-Pudding-Törtchen .....	77
<b>Veggie-Genuss mit dem Ninja Air Fryer .....</b>	<b>78</b>
Knusprige Süßkartoffel-Pommes .....	78
Knoblauch-Zucchini-Chips .....	79
Gebackene Maiskolben mit Kräuterbutter .....	80
Knusprige Rosenkohl-Hälften .....	81
Knusprige Kartoffelspannen mit Rosmarin .....	82
Gebackene Karotten-Sticks mit Honig .....	83
Gebratene Paprika mit Knoblauch .....	84
Blumenkohl-Käse-Gratin .....	85
Gebackene Auberginenscheiben .....	86
Knusprige Brokkoli-Bites .....	87
<b>Weltküche aus dem Ninja Air Fryer .....</b>	<b>88</b>
Italienische Bruschetta mit Tomaten und Basilikum .....	88
Amerikanische BBQ-Hähnchenstreifen .....	89
Indisches Gemüse-Tikka .....	90
Japanische Teriyaki-Lachsfilets .....	91
Französische Ratatouille-Minis .....	92
Spanische Patatas Bravas .....	93
Mexikanische Quesadilla-Taschen .....	94
Griechische Gemüse-Pita .....	95
Türkische Börek-Dreiecke mit Spinat .....	96
Asiatische Gemüse-Frühlingsrollen .....	97
<b>Saucen &amp; Marinaden für den Ninja Air Fryer .....</b>	<b>98</b>
Klassische Knoblauch-Kräuter-Marinade .....	98
Honig-Senf-Dressing .....	99
Asiatische Teriyaki-Marinade .....	100
Mediterrane Tomaten-Oliven-Sauce .....	101
Pikante Chili-Limetten-Marinade .....	102
Cremige Joghurt-Knoblauch-Sauce .....	103
BBQ-Sauce mit Raucharoma .....	104
Kräuter-Zitronen-Vinaigrette .....	105
Süß-scharfe Mango-Chili-Sauce .....	106
Mediterrane Oliven-Tapenade .....	107
<b>Ninja Air Fryer Meal-Prep Spezialitäten .....</b>	<b>108</b>
Knusprig aufgewärmte Pizza-Stücke .....	108
Aufgewärmte Pommes – Extra Crunch .....	109

Aufgewärmtes Hähnchenfilet .....	110
Aufgewärmte Pasta mit Käse .....	111
Frühstücks-Croissants aufwärmen .....	112
Aufgewärmter Reis mit Gemüse .....	113
Aufgewärmte Brötchen – außen knusprig, innen weich .....	114
Aufgewärmter Fisch mit Zitrone .....	115
Meal-Prep Gemüseschalen .....	116
Aufgewärmte Lasagne-Stücke .....	117
Dehydrator & Gesunde Snacks aus dem Ninja Air Fryer .....	118
Getrocknete Apfelringe mit Zimt .....	118
Bananenchips ohne Zucker .....	119
Gemüsechips-Mix .....	120
Erdbeer-Crisps .....	121
Getrocknete Mango-Streifen .....	122
Knusprige Kichererbsen .....	123
Trockenfrucht-Mix Deluxe .....	124
Zucchini-Chips mit Parmesan .....	125
Getrocknete Ananasringe .....	126
Proteinreiche Nuss-Mix-Snacks .....	127

# Einführung in den Ninja Air Fryer Pro – Funktionsweise, Pflege & Inspiration vom Autor

## Wie funktioniert der Ninja Air Fryer Pro?

Der Ninja Air Fryer Pro basiert auf der modernen **Heißluftzirkulationstechnologie**, die es ermöglicht, Speisen mit bis zu 75 % weniger Fett zuzubereiten als bei herkömmlichen Frittiermethoden. Durch die schnelle Zirkulation heißer Luft wird das Gargut gleichmäßig von allen Seiten gegart – außen knusprig, innen zart.

Das Geheimnis liegt im sogenannten **Rapid Air Flow System**, das die Hitze konstant um die Lebensmittel herumleitet. So entstehen gleichmäßige Bräunung und ein intensives Aroma – ganz ohne zusätzliches Ölbad.

Mit seinen **intelligenten Garfunktionen** wie *Air Fry, Roast, Reheat, Bake* und *Dehydrate* bietet der Ninja Air Fryer Pro ein breites Spektrum an Möglichkeiten: von krossen Pommes und zarten Steaks über saftige Kuchen bis hin zu gesunden Trockenfrüchten.

## Vorteile dieser Technologie

- **Gesund & fettarm:** Gleicher Geschmack mit deutlich weniger Öl.
- **Zeitsparend:** Kürzere Garzeiten als im Backofen.
- **Vielseitig:** Von knusprigen Snacks bis hin zu aufwendigen Hauptgerichten.

- **Energieeffizient:** Spart Strom durch kompaktes Heizsystem.
- **Einfach zu bedienen:** Übersichtliches Display und präzise Temperatureinstellungen.

## Reinigung & Pflege des Ninja Air Fryer Pro

Damit dein Air Fryer Pro lange hält und stets hygienisch bleibt, ist die richtige Pflege entscheidend – und einfacher als du denkst.

### **Nach jeder Nutzung:**

1. Ziehe den Stecker und lasse das Gerät vollständig abkühlen.
2. Entnehme die Frittierkörbe und Einsätze – diese sind **spülmaschinengeeignet**.
3. Rückstände mit einem weichen Schwamm und mildem Spülmittel entfernen.
4. Das Heizelement und das Innere des Geräts vorsichtig mit einem **leicht feuchten Tuch** reinigen (kein Scheuermittel verwenden).
5. Außenflächen regelmäßig mit einem trockenen Mikrofasertuch abwischen.

### **Pflegehinweise:**

- Vermeide scharfe oder metallische Werkzeuge, um Kratzer in der Antihafbeschichtung zu verhindern.
- Verwende bei längerer Lagerung den Korb leicht geöffnet, um Geruchsbildung zu vermeiden.

- Einmal monatlich empfiehlt sich eine gründliche Reinigung der Luftschlitze.

So bleibt dein Ninja Air Fryer Pro hygienisch, leistungsfähig und bereit für viele weitere köstliche Abenteuer.

## Autorenwort – Meine persönliche Air-Fryer-Geschichte

Als ich zum ersten Mal mit der Ninja Air Fryer Pro gekocht habe, war ich ehrlich überrascht: knusprige Pommes ohne Öl, saftiges Fleisch in Minuten und Desserts, die aussehen, als kämen sie aus der Patisserie.

Was mich faszinierte, war die Kombination aus **Schnelligkeit, Gesundheit und Geschmack** – drei Dinge, die in unserer modernen Küche oft schwer zu vereinen sind.

Dieses Buch entstand aus Leidenschaft: Ich wollte zeigen, dass gutes Essen nicht kompliziert sein muss. Jeder kann mit diesem Gerät großartige Ergebnisse erzielen – egal ob Anfänger oder erfahrener Hobbykoch.

Der Ninja Air Fryer Pro ist für mich mehr als nur ein Küchengerät – er ist ein Werkzeug, das Freude in den Alltag bringt. Mit jedem Knuspern erinnert er mich daran, dass gesunde Ernährung auch Spaß machen darf.

Ich wünsche Ihnen viele inspirierende Momente, neue Lieblingsgerichte und den Mut, kreativ zu sein.

– David Schönauer

# Fleischrezepte für den Ninja Air Fryer

## Knusprige Schweinekoteletts mit Kräuterkruste

Zart, goldbraun und voller Geschmack – ein echter Klassiker mit Pfiff.

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Portionen:** 2

**Tipp:** Koteletts vor dem Garen leicht mit Öl einpinseln.

**Warum:** So bleibt das Fleisch saftig und bekommt eine gleichmäßige Bräune.

**Zutaten:**

- 2 Schweinekoteletts (je ca. 250 g)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$  TL Knoblauchpulver
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Koteletts mit Öl und Gewürzen einreiben.
2. Bei 190 °C 10 Minuten garen, nach 5 Minuten wenden.

**Nährwerte pro Portion:** 370 kcal | 37 g Eiweiß | 330 mg Natrium | 4 g Kohlenhydrate

**Funktion:** Außen knusprig, innen zart – der schnelle Sonntagsklassiker im Air Fryer.

# Rindersteak mit Knoblauchbutter

Perfekt gegart und saftig – ganz ohne Grill.

**Kochzeit:** 8 Minuten

**Portionen:** 2

**Tipp:** Steak nach dem Garen 3 Minuten ruhen lassen.

**Warum:** Dadurch verteilt sich der Fleischsaft optimal.

**Zutaten:**

- 2 Rindersteaks (je 200 g)
- 1 TL Öl
- 1 TL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Steaks würzen, bei 200 °C 8 Minuten garen.
2. Mit Butter und Knoblauch bestreichen.

**Nährwerte pro Portion:** 390 kcal | 40 g Eiweiß | 310 mg Natrium | 2 g Kohlenhydrate

**Funktion:** Saftig, aromatisch und unwiderstehlich – Steakhaus-Feeling zuhause.

# **Bacon-Wrapped Filetstücke**

Zartes Fleisch im knusprigen Mantel – unwiderstehlich lecker.

**Kochzeit:** 9 Minuten

**Portionen:** 3

**Tipp:** Bacon leicht anfrieren, damit er besser haftet.

**Warum:** So bleibt er während des Garens formstabil.

**Zutaten:**

- 6 kleine Rinderfiletstücke
- 6 Scheiben Bacon
- Pfeffer
- 1 TL Öl

**Zubereitung:**

1. Filets in Bacon wickeln, bei 195 °C 9 Minuten garen.

**Nährwerte pro Portion:** 360 kcal | 35 g Eiweiß | 320 mg Natrium | 3 g Kohlenhydrate

**Funktion:** Saftig und würzig – perfekter Fleischgenuss für Genießer.