

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 Schöner

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
Ninja Air Fryer Fisch- und Seafood-Spezialitäten	45
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
Ninja Air Fryer Partyhäppchen & Fingerfood	58
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
Ninja Air Fryer Süßspeisen & Backklassiker	68
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

Mini-Donuts	75
Vegane Schoko-Cookies	76
Vanille-Pudding-Törtchen	77
Veggie-Genuss mit dem Ninja Air Fryer	78
Knusprige Süßkartoffel-Pommes	78
Knoblauch-Zucchini-Chips	79
Gebackene Maiskolben mit Kräuterbutter	80
Knusprige Rosenkohl-Hälften	81
Knusprige Kartoffelspalten 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
Weltküche aus dem Ninja Air Fryer	88
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
Saucen & Marinaden für den Ninja Air Fryer	98
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
Ninja Air Fryer Meal-Prep Spezialitäten	108
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 Antihaftbeschichtung 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 Schöner**

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
- ½ 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.