

Dual Zone Heißluftfritteuse Kochbuch für Anfänger

*500 Tage schnelle Abendessen für Hauptgericht und Beilage gleichzeitig
– mit klaren Zone-1- & Zone-2-Garzeiten, Sync-Tipps und
Nährwertangaben*

Miriam Kellerhoff

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Miriam Kellerhoff. 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.

Marken- und Produktbezeichnungen werden ausschließlich beschreibend verwendet. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu einem bestimmten Gerätehersteller und wird von keinem Hersteller gesponsert, geprüft oder autorisiert.

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	4
Sicherheit, Reinigung und Pflege	4
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch	5
20-Minuten-Teller	6
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	6
Aromatische Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	7
Leichte Putenstreifen mit Rosenkohl	8
Pikante Lachsfilet mit Pilzpfanne	9
Kräuterfrische Kabeljau mit Kartoffelspalten	10
Saftige Garnelen mit Brokkoli	11
Einfache Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	12
Milde Halloumi mit Rosenkohl	13
Würzige Falafel mit Pilzpfanne	14
Knusprige Hackbällchen mit Kartoffelspalten	15
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	16
Mediterrane Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	17

Familienfreundliche Putenstreifen mit Rosenkohl	18
Schnelle Lachsfilet mit Pilzpfanne	19
30-Minuten-Klassiker	20
Goldbraune Kabeljau mit Kartoffelspalten	20
Aromatische Garnelen mit Brokkoli	21
Leichte Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	22
Pikante Halloumi mit Rosenkohl	23
Kräuterfrische Falafel mit Pilzpfanne	24
Saftige Hackbällchen mit Kartoffelspalten	25
Einfache Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	26
Milde Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	27
Würzige Putenstreifen mit Rosenkohl	28
Knusprige Lachsfilet mit Pilzpfanne	29
Zitronige Kabeljau mit Kartoffelspalten	30
Mediterrane Garnelen mit Brokkoli	31
Familienfreundliche Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	32
Schnelle Halloumi mit Rosenkohl	33
Schnelle Fischgerichte	34
Goldbraune Falafel mit Pilzpfanne	34
Aromatische Hackbällchen mit Kartoffelspalten	35
Leichte Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	36

Pikante Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	37
Kräuterfrische Putenstreifen mit Rosenkohl	38
Saftige Lachsfilet mit Pilzpfanne	39
Einfache Kabeljau mit Kartoffelspalten	40
Milde Garnelen mit Brokkoli	41
Würzige Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	42
Knusprige Halloumi mit Rosenkohl	43
Zitronige Falafel mit Pilzpfanne	44
Mediterrane Hackbällchen mit Kartoffelspalten	45
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	46
Schnelle Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	47
Schnelle vegetarische Teller	48
Goldbraune Putenstreifen mit Rosenkohl	48
Aromatische Lachsfilet mit Pilzpfanne	49
Leichte Kabeljau mit Kartoffelspalten	50
Pikante Garnelen mit Brokkoli	51
Kräuterfrische Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	52
Saftige Halloumi mit Rosenkohl	53
Einfache Falafel mit Pilzpfanne	54
Milde Hackbällchen mit Kartoffelspalten	55
Würzige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	56

Knusprige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	57
Zitronige Putenstreifen mit Rosenkohl	58
Mediterrane Lachsfilet mit Pilzpfanne	59
Familienfreundliche Kabeljau mit Kartoffelspalten	60
Schnelle Garnelen mit Brokkoli	61
Hähnchen ohne Aufwand	62
Goldbraune Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	62
Aromatische Halloumi mit Rosenkohl	63
Leichte Falafel mit Pilzpfanne	64
Pikante Hackbällchen mit Kartoffelspalten	65
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	66
Saftige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	67
Einfache Putenstreifen mit Rosenkohl	68
Milde Lachsfilet mit Pilzpfanne	69
Würzige Kabeljau mit Kartoffelspalten	70
Knusprige Garnelen mit Brokkoli	71
Zitronige Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	72
Mediterrane Halloumi mit Rosenkohl	73
Familienfreundliche Falafel mit Pilzpfanne	74
Schnelle Hackbällchen mit Kartoffelspalten	75
Reste-Gerichte	76

Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	76
Aromatische Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	77
Leichte Putenstreifen mit Rosenkohl	78
Pikante Lachsfilet mit Pilzpfanne	79
Kräuterfrische Kabeljau mit Kartoffelspalten	80
Saftige Garnelen mit Brokkoli	81
Einfache Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	82
Milde Halloumi mit Rosenkohl	83
Würzige Falafel mit Pilzpfanne	84
Knusprige Hackbällchen mit Kartoffelspalten	85
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	86
Mediterrane Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	87
Familienfreundliche Putenstreifen mit Rosenkohl	88
Feierabend-Snacks	89
Schnelle Lachsfilet mit Pilzpfanne	89
Goldbraune Kabeljau mit Kartoffelspalten	90
Aromatische Garnelen mit Brokkoli	91
Leichte Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	92
Pikante Halloumi mit Rosenkohl	93
Kräuterfrische Falafel mit Pilzpfanne	94
Saftige Hackbällchen mit Kartoffelspalten	95

Einfache Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	96
Milde Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	97
Würzige Putenstreifen mit Rosenkohl	98
Knusprige Lachsfilet mit Pilzpfanne	99
Zitronige Kabeljau mit Kartoffelspalten	100
Mediterrane Garnelen mit Brokkoli	101
Express-Beilagen	102
Familienfreundliche Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	102
Schnelle Halloumi mit Rosenkohl	103
Goldbraune Falafel mit Pilzpfanne	104
Aromatische Hackbällchen mit Kartoffelspalten	105
Leichte Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	106
Pikante Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	107
Kräuterfrische Putenstreifen mit Rosenkohl	108
Saftige Lachsfilet mit Pilzpfanne	109
Einfache Kabeljau mit Kartoffelspalten	110
Milde Garnelen mit Brokkoli	111
Würzige Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse	112
Knusprige Halloumi mit Rosenkohl	113
Zitronige Falafel mit Pilzpfanne	114
Schlusswort	115

Danksagung	115
Häufige Kombinationen für den Alltag	116
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen	116
Reste clever verwenden	117
Häufige Fehler und einfache Lösungen	118
Persönliche Rezeptnotizen	119

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