

# **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse Kochbuch für Anfänger**

*120+ schnelle & einfache Rezepte für Hauptgericht und Beilage  
gleichzeitig – mit Zone-1- & Zone-2-Garzeiten, Sync-Tipps und  
Nährwertangaben*

Nele Hartmanns



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Nele Hartmanns. 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 zu Mengen, Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerten dienen als Orientierung und können je nach Gerät, Zutaten, Füllmenge und persönlicher Zubereitung abweichen.

Die Verwendung von Geräte- oder Funktionsbezeichnungen wie Airfryer, Dual Zone, Doppelkammer, Zone 1, Zone 2, Sync oder Match erfolgt ausschließlich beschreibend. Etwaige Marken- und Produktnamen gehören den jeweiligen Rechteinhabern. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu einem bestimmten Hersteller.

# 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
Kleine Abendessen .....	6
Aromatische Lachsfilet mit Maisrippen .....	6
Leichte Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	7
Pikante Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	8
Kräuterfrische Tofu mit Karottenstifte .....	9
Saftige Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	10
Einfache Falafel mit Maisrippen .....	11
Milde Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	12
Würzige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	13
Knusprige Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	14
Zitronige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	15
Mediterrane Lachsfilet mit Maisrippen .....	16
Familienfreundliche Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	17

Schnelle Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	18
Goldbraune Tofu mit Karottenstifte .....	19
Date-Night aus zwei Zonen .....	20
Aromatische Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	20
Leichte Falafel mit Maisrippen .....	21
Pikante Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	22
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	23
Saftige Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	24
Einfache Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	25
Milde Lachsfilet mit Maisrippen .....	26
Würzige Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	27
Knusprige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	28
Zitronige Tofu mit Karottenstifte .....	29
Mediterrane Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	30
Familienfreundliche Falafel mit Maisrippen .....	31
Schnelle Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	32
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	33
Mini-Beilagen .....	34
Aromatische Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	34
Leichte Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	35
Pikante Lachsfilet mit Maisrippen .....	36

Kräuterfrische Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	37
Saftige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	38
Einfache Tofu mit Karottenstifte .....	39
Milde Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	40
Würzige Falafel mit Maisrippen .....	41
Knusprige Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	42
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	43
Mediterrane Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	44
Familienfreundliche Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	45
Schnelle Lachsfilet mit Maisrippen .....	46
Goldbraune Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	47
Fisch für zwei .....	48
Aromatische Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	48
Leichte Tofu mit Karottenstifte .....	49
Pikante Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	50
Kräuterfrische Falafel mit Maisrippen .....	51
Saftige Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	52
Einfache Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	53
Milde Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	54
Würzige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	55
Knusprige Lachsfilet mit Maisrippen .....	56

Zitronige Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	57
Mediterrane Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	58
Familienfreundliche Tofu mit Karottenstifte .....	59
Schnelle Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	60
Goldbraune Falafel mit Maisrippen .....	61
Vegetarisch für zwei .....	62
Aromatische Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	62
Leichte Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	63
Pikante Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	64
Kräuterfrische Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	65
Saftige Lachsfilet mit Maisrippen .....	66
Einfache Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	67
Milde Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	68
Würzige Tofu mit Karottenstifte .....	69
Knusprige Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	70
Zitronige Falafel mit Maisrippen .....	71
Mediterrane Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	72
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	73
Schnelle Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	74
Wenig Reste .....	75
Goldbraune Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	75

Aromatische Lachsfilet mit Maisrippen .....	76
Leichte Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	77
Pikante Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	78
Kräuterfrische Tofu mit Karottenstifte .....	79
Saftige Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	80
Einfache Falafel mit Maisrippen .....	81
Milde Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	82
Würzige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	83
Knusprige Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	84
Zitronige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	85
Mediterrane Lachsfilet mit Maisrippen .....	86
Familienfreundliche Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	87
Schnelle Weekküche .....	88
Schnelle Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	88
Goldbraune Tofu mit Karottenstifte .....	89
Aromatische Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	90
Leichte Falafel mit Maisrippen .....	91
Pikante Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	92
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	93
Saftige Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	94
Einfache Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	95

Milde Lachsfilet mit Maisrippen .....	96
Würzige Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	97
Knusprige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	98
Zitronige Tofu mit Karottenstifte .....	99
Mediterrane Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	100
Kleine Snacks .....	101
Familienfreundliche Falafel mit Maisrippen .....	101
Schnelle Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	102
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	103
Aromatische Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	104
Leichte Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	105
Pikante Lachsfilet mit Maisrippen .....	106
Kräuterfrische Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	107
Saftige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	108
Einfache Tofu mit Karottenstifte .....	109
Milde Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	110
Würzige Falafel mit Maisrippen .....	111
Knusprige Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	112
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	113
Leichte Dessert-Ideen .....	114
Mediterrane Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	114

Familienfreundliche Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	115
Schnelle Lachsfilet mit Maisrippen .....	116
Goldbraune Kabeljau mit Knoblauchbrot .....	117
Aromatische Garnelen mit Süßkartoffelwürfel .....	118
Leichte Tofu mit Karottenstifte .....	119
Pikante Halloumi mit Blumenkohlröschen .....	120
Kräuterfrische Falafel mit Maisrippen .....	121
Saftige Hackbällchen mit Knoblauchbrot .....	122
Einfache Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel .....	123
Milde Hähnchenbrust mit Karottenstifte .....	124
Würzige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen .....	125
Knusprige Lachsfilet mit Maisrippen .....	126
Schlusswort .....	127
Danksagung .....	127
Häufige Kombinationen für den Alltag .....	128
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen .....	128
Reste clever verwenden .....	129
Häufige Fehler und einfache Lösungen .....	130
Persönliche Rezeptnotizen .....	131

# 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, Gemüsegewürfel, 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.