

# High Protein Dual-Zone Airfryer Kochbuch

*800 Tage schnelle, einfache und eiweißreiche Mahlzeiten für beide Körbe  
– mit Zone-1- & Zone-2-Garzeiten, Sync-Tipps, Meal Prep und  
Nährwertangaben*

Carina Feldmann



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Carina Feldmann. 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 Zutaten, Mengen, Garzeiten, Temperaturen und Nährwerten dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Airfryer-Modell, Füllmenge, Zutatenqualität und persönlicher Zubereitung abweichen.

Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Vor der Veröffentlichung, gewerblichen Nutzung oder Weitergabe an Dritte sollten Rezepte, Angaben und rechtliche Hinweise eigenständig geprüft und bei Bedarf angepasst werden.

# 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
Hähnchen und Pute .....	6
Leichte Tofu mit Brokkoli .....	6
Pikante Halloumi mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	7
Kräuterfrische Falafel mit Rosenkohl .....	8
Saftige Hackbällchen mit Pilzpfanne .....	9
Einfache Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten .....	10
Milde Hähnchenbrust mit Brokkoli .....	11
Würzige Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	12
Knusprige Lachsfilet mit Rosenkohl .....	13
Zitronige Kabeljau mit Pilzpfanne .....	14
Mediterrane Garnelen mit Kartoffelspalten .....	15
Familienfreundliche Tofu mit Brokkoli .....	16
Schnelle Halloumi mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	17

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

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

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

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

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

Schnelle Garnelen mit Kartoffelspalten .....	115
Goldbraune Tofu mit Brokkoli .....	116
Aromatische Halloumi mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	117
Leichte Falafel mit Rosenkohl .....	118
Pikante Hackbällchen mit Pilzpfanne .....	119
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten .....	120
Saftige Hähnchenbrust mit Brokkoli .....	121
Einfache Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	122
Milde Lachsfilet mit Rosenkohl .....	123
Würzige Kabeljau mit Pilzpfanne .....	124
Knusprige Garnelen mit Kartoffelspalten .....	125
Zitronige Tofu mit Brokkoli .....	126
Nach dem Training .....	127
Mediterrane Halloumi mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	127
Familienfreundliche Falafel mit Rosenkohl .....	128
Schnelle Hackbällchen mit Pilzpfanne .....	129
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten .....	130
Aromatische Hähnchenbrust mit Brokkoli .....	131
Leichte Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	132
Pikante Lachsfilet mit Rosenkohl .....	133
Kräuterfrische Kabeljau mit Pilzpfanne .....	134

Saftige Garnelen mit Kartoffelspalten .....	135
Einfache Tofu mit Brokkoli .....	136
Milde Halloumi mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	137
Würzige Falafel mit Rosenkohl .....	138
Knusprige Hackbällchen mit Pilzpfanne .....	139
Schlusswort .....	140
Danksagung .....	140
Häufige Kombinationen für den Alltag .....	141
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen .....	141
Reste clever verwenden .....	142
Häufige Fehler und einfache Lösungen .....	143
Persönliche Rezeptnotizen .....	144

# 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, Gemüsewürfel, 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.