

**Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse Kochbuch: über 90
leckere, schnelle und einfache Rezepte aus der
Heißluftfritteuse für jedermann**

1. Lachs aus der Heißluftfritteuse	4
2. Knuspriges Chili-Rindfleisch aus der Heißluftfritteuse	5
3. Hähnchenbrust aus der Heißluftfritteuse	7
4. Chicken Nuggets aus der Heißluftfritteuse	8
5. Maisküchlein aus der Heißluftfritteuse	9
6. Heißluftfritteuse-Süßkartoffeljacken mit Tahini-Joghurt	10
7. Toast mit Käse und Schinken aus der Heißluftfritteuse	12
8. Ofenkartoffeln aus der Heißluftfritteuse	13
9. Brownies aus der Heißluftfritteuse	14
10. Speck aus der Heißluftfritteuse	15
11. Büffel-Blumenkohlflügel aus der Heißluftfritteuse	17
12. Abendessen mit Heißluftfritteuse	18
13. Hähnchen aus der Luftfritteuse	20
14. Muffins aus der Heißluftfritteuse	21
15. In der Heißluftfritteuse geröstete Dosenkartoffeln	22
16. Heißluftfritteuse-Rind in Decken	23
17. Truthahnkrone aus der Heißluftfritteuse	24
18. Donuts aus der Heißluftfritteuse	25
19. Bratkartoffeln aus der Heißluftfritteuse	27
20. Rosenkohl in der Heißluftfritteuse	28
21. Heißluftfritteusen-Tofu (Popcorn-Nuggets)	29
22. Zitronen-Niesel-Kuchen aus der Heißluftfritteuse	31
23. Chips aus der Heißluftfritteuse	32
24. Heißluftfritteuse-Kröte im Loch	33
25. Hähnchenschenkel aus der Heißluftfritteuse	35
26. Süßkartoffel-Pommes aus der Heißluftfritteuse	36
27. Würstchen aus der Heißluftfritteuse	37
28. Halloumi aus der Heißluftfritteuse	38
29. Wurstbrötchen aus der Heißluftfritteuse	39
30. Steak aus der Heißluftfritteuse	
31. In der Heißluftfritteuse oder im Ofen zubereitete Fish & Chips	40
32. Arancini aus der Heißluftfritteuse	42
33. Bramley-Apfelstreusel aus der Heißluftfritteuse	44
34. Bananenbrot aus der Heißluftfritteuse	45
35. Thunfisch-Nudelauflauf in der Heißluftfritteuse	47
36. Heißluftfritteuse-Frittata mit Speck und Cheddar	48
37. Frühlingsrollen aus der Heißluftfritteuse	49
38. Hähnchenschenkel aus der Heißluftfritteuse mit Honig, Chili und Sojaglasur	51
39. Falafel aus der Heißluftfritteuse	53
40. Blumenkohlflügel aus der Heißluftfritteuse	54
41. Gnocchi aus der Heißluftfritteuse mit Pesto-Dip	56
42. Süßkartoffel-Pommes aus der Heißluftfritteuse	57
43. In der Luftfritteuse gerollte Putenbrust	58
44. Chipotle-Paprika und Gnocchi in der Heißluftfritteuse zubereiten	60
45. Mozzarella-Sticks aus der Heißluftfritteuse	61
46. Ofenkartoffeln aus der Heißluftfritteuse	62
47. Knuspriger Tofu aus der Heißluftfritteuse	64
48. Heißluftfritteuse-Kekse mit 4 Zutaten	65
49. Blaubeer-Haferflocken in der Heißluftfritteuse	66
50. Klassische Lasagne	67
51. Joghurt-Pudding-Toast aus der Heißluftfritteuse	69
52. Zucchini-, Mandel- und Pinienkernkuchen aus der Heißluftfritteuse	70

53. Apfel-, Birnen- und Himbeer-Crumble aus der Heißluftfritteuse	71
54. Pfirsichtaschen aus der Heißluftfritteuse	72
55. Miso-knoblauch-Hühner Flügel	73
56. Klebrige Fleischbällchen mit Honig und Knoblauch	74
57. Mit Speck umwickelte Jalapeño-Poppers (Luftfritteuse	76
58. Mexikanische Garnelen aus der luftfritteuse	78
59. Luftfritteuse Brokkoli	79
60. Griechischer lachs	80
61. Hähnchentender aus der Heißluftfritteuse	82
62. Geröstete grüne Knoblauchbohnen (Luftfritteuse oder Ofen)	83
63. Babykartoffeln aus der Heißluftfritteuse	84
64. Blumenkohlhäppchen aus der Heißluftfritteuse	85
65. Air fryer gemüse „stir-fry“	86
66. Spargel aus der luftfritteuse	87
67. Butternusskürbis aus der Heißluftfritteuse	88
68. Falafel	89
69. Die besten panierten frittierten chicken wings (air fryer)	91
70. Süsse chili-hühnchenhähnchen	92
71. Huhn shawarma	94
72. Mexikanische Hühnerbrust	96
73. Mediterrane hühnerpattes	98
74. Putenfleischbällchen mit süßem Chili	100
75. Einfache Lammkoteletts aus der Heißluftfritteuse mit DIJON-Knoblauchmarinade	102
76. Mit Speck umwickelter Rosenkoh	103
77. Schwedische fleischbällchen	105
78. Hausgemachte tater tots mit speck	107
79. Air fryer kurze rippen	109
80. Koreanische rindsteak-reisschüssel	110
81. Griechische fleischbällchen	112
82. Quiche aus der Heißluftfritteuse	113
83. Heißluftfritteusen-Wurst-Paprika-Eintopf	115
84. Karotten und Kichererbsen mit Ricotta in der Luft frittieren	116
85. Brathähnchen aus der Heißluftfritteuse	117
86. Lachsfilets in der Luft frittieren	118
87. Hähnchenbrustsalat aus der Heißluftfritteuse	119
88. Blumenkohlflügel aus der Heißluftfritteuse	121
89. Chipotle-Paprika und Gnocchi in der Heißluftfritteuse zubereiten	123
90. Mozzarella-Sticks aus der Heißluftfritteuse	124
91. Bananenchips	125
92. Gebackene Gemüsechips	126
93. Blaubeer-Haferflocken in der Heißluftfritteuse	127
94. Pfirsichtaschen aus der Heißluftfritteuse	128
95. Einfache Zwiebelringe	130
96. Klebrige Ofen-BBQ-Rippche	132

Lachs aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 5 Min. Kochen: 8 Min. – 10 Min. Einfache Portionen: 4

Zutaten

- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL gemischte Kräuter
- 1 TL Knoblauchgranulat (optional)
- 4 Lachsfilets (wir haben 4 x 130 g Filets verwendet), mit oder ohne Haut
- ½ EL Olivenöl
- Gekochtes saisonales Gemüse und Getreide wie Quinoa oder brauner Reis zum Servieren (optional)

Vorbereitung

SCHRITT 1

Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter und ggf. Knoblauchgranulat in einer Schüssel vermengen und auf einen Teller streuen. Reiben Sie jedes Lachsfilet mit etwas Olivenöl ein und wälzen Sie es in den Gewürzen, um es zu bestreichen.

SCHRITT 2

In einer Schicht in den Heißluftfritteusenkorb geben und 8–10 Minuten bei 180 °C garen, bis alles durchgegart ist. Wenn Sie größere Lachsfilets haben, müssen diese länger gegart werden – überprüfen Sie dies nach 10 Minuten und garen Sie sie in 1-2-minütigen Schüben, bis sie fertig sind. Nach Belieben mit Gemüse und Quinoa oder Reis servieren.

Nährwert: Pro Portion

kcal 264, Fett 17g sättigt 3g, Kohlenhydrate 0,1 g Zucker 0g, Ballaststoffe 0,1 g, Eiweiß 27g, Salz 1,36 g

Knuspriges Chili-Rindfleisch aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 15 Min. Kochen: 15 Min. plus optionales Marinieren. Einfache Portionen 2

Zutaten

250 g dünn geschnittenes Minutensteak, in dünne Streifen geschnitten

2 EL Speisestärke

2 EL Pflanzenöl, plus ein Schuss

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

Daumengroßes Stück Ingwer, geschält und in Streichhölzer geschnitten

1 rote Chilischote, in dünne Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in Stücke geschnitten

4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten, grüne und weiße Teile getrennt

4 EL Reisweinessig oder Weißweinessig

1 EL Sojasauce

2 EL süße Chilisauce

2 EL Tomatenketchup

kcal 440 Fett 19g sättigt 3g, Kohlenhydrate 34g, Zucker 20g, Ballaststoffe 3g, Protein 31g, Salz 3,1g

Für die Marinade

- ½ TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Puderzucker

Vorbereitung

SCHRITT 1

Kombinieren Sie zunächst die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel. Die Steakstreifen dazugeben und vermengen. Wenn möglich bis zu 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen oder mit Schritt 2 fortfahren.

SCHRITT 2

Streuen Sie die Maisstärke über das Steak und vermischen Sie es, bis jedes Stück mit einer mehligten Paste überzogen ist. Die Streifen auseinanderziehen und auf einem Teller anrichten. Jedes Steakstück mit etwas Öl beträufeln. Erhitzen Sie die Heißluftfritteuse auf 220 °C, wenn sie über eine Vorheizfunktion verfügt.

SCHRITT 3

Legen Sie das Rindfleisch vorsichtig auf den Grillrost in der Heißluftfritteuse, garen Sie es 6 Minuten lang, drehen Sie es dann um und garen Sie es weitere 4–6 Minuten lang, bis es knusprig ist.

SCHRITT 4

In der Zwischenzeit 2 EL Pflanzenöl in einem Wok bei starker Hitze erhitzen und Knoblauch, Ingwer, Chili, Pfeffer und die weißen Enden der Frühlingszwiebeln 2–3 Minuten lang anbraten, bis der Pfeffer weich wird. Achten Sie darauf, dass Ingwer und Knoblauch nicht verbrennen. Essig, Soja, süße Chilisauce und Tomatenketchup hinzufügen, gut vermischen und eine weitere Minute kochen lassen, bis sich Blasen bilden.

SCHRITT 5

Das Rindfleisch in den Wok geben und durch die Soße schwenken. Noch eine Minute kochen, bis es kochend heiß ist, dann mit den Frühlingszwiebeln und etwas zusätzlicher Soße als Beilage bestreut servieren.

Hähnchenbrust aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 5 Min. Kochen: 18 Min. – 20 Min. Einfach für 4 Personen

Zutaten

4 Hähnchenbrüste

½ EL Rapsöl

1 TL Salz

1 ½ TL Knoblauchgranulat

1 TL geräucherter süßer Paprika

2 TL gemischte Kräuter

½ TL Pfeffer

gedämpfter Reis und Gemüse wie Brokkoli oder grüne Bohnen oder ein grüner Salat zum Servieren (optional)

Vorbereitung

SCHRITT 1

Das Hähnchen mit Öl bestreichen und beiseite stellen. In einer Schüssel Salz, Knoblauch, Paprika und gemischte Kräuter mit einer guten Prise schwarzem Pfeffer vermischen und dann auf einen Teller streuen.

SCHRITT 2

Rollen Sie jede geölte Hähnchenbrust in den Gewürzen und legen Sie sie in den Korb Ihrer Heißluftfritteuse. Bei 180 °C 18–20 Minuten garen, nach 10 Minuten wenden. Um zu überprüfen, ob es gar ist, stechen Sie das Hähnchen an der dicksten Stelle mit einem Messer ein und prüfen Sie, ob der Bratensaft klar austritt. Oder setzen Sie ein Temperaturthermometer ein und es sollte 70 °C anzeigen. Mit Reis und Gemüse oder einem Salat servieren.

Nährwert: Pro Portion

Kca 215 fett 7g sättigt 2g Kohlenhydrate 1g zucker 0g Ballaststoffe 0,5 g Eiweiß 38g

Chicken Nuggets aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 20 Min. Kochen: 10 Min. Einfach für 4 Personen

Zutaten

50 g einfaches Mehl

½ TL Knoblauchpulver

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1-2 Eier, geschlagen

120 g Panko-Semmelbrösel

3 Hähnchenbrüste (ca. 600 g), in mundgerechte Stücke geschnitten

Ketchup zum Servieren

Vorbereitung

SCHRITT 1

Mehl, Knoblauchpulver, Paprika, ½–1 TL Salz und ein paar frisch gemahlene schwarze Pfefferkörner auf einem Teller vermischen. Geben Sie das geschlagene Ei auf einen anderen Teller und die Semmelbrösel auf einen dritten.

SCHRITT 2

Die Hähnchenstücke in der Mehlmischung wenden, dann das Ei und zum Schluss die Semmelbrösel. Auf einem Tablett beiseite stellen. Erhitzen Sie die Heißluftfritteuse auf 200 °C und kochen Sie die Chicken Nuggets dann in einer einzigen Schicht (möglicherweise müssen Sie dies in mehreren Portionen tun) 10–12 Minuten lang, bis sie durchgegart und goldbraun sind. Nach Belieben mit Ketchup servieren.

Nährwert: Pro Portion

kcal 345, Fett 6g, sättigt 2g, Kohlenhydrate 31g Zucker 1g Ballaststoffe 2g Eiweiß 41g Salz 1,3g

Maisküchlein aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 15 Minuten, Kochen: 12 Minuten. Einfache Portionen: 10–12

Zutaten

175 g einfaches Mehl

1½ TL Backpulver

½ TL Knoblauchpulver

1 TL geräuchertes Paprikapulver

100 ml Milch

2 Eier, geschlagen

½ kleiner Bund Petersilie, fein gehackt

4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

500 g Zuckermais (siehe Tipp unten)

Vorbereitung

SCHRITT 1

Mehl, Backpulver, Knoblauchpulver, Paprika und jeweils eine gute Prise Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen. Milch und Eier nach und nach unterrühren, bis ein glatter, dicker Teig entsteht. Petersilie, Frühlingszwiebeln und Mais untermischen. Machen Sie 10-12 Krapfen, indem Sie einen Löffel der Mischung (ungefähr so groß wie ein Golfball) nehmen und flach drücken. Auf ein Tablett oder einen Teller legen.

SCHRITT 2

Legen Sie eine Schicht Backpapier auf den Boden des Heißluftfritteusenkorbs. Erhitzen Sie die Heißluftfritteuse auf 200 °C und backen Sie die Krapfen portionsweise 12–15 Minuten lang. Wenden Sie sie nach 8 Minuten, bis sie goldbraun und fest sind.

Nährwert: Pro Portion (12)

kcal 101 Fett 2g sättigt 1g Kohlenhydrate 15g Zucker 2g Ballaststoffe 2g Eiweiß 4g Salz 0,2g

Heißluftfritteuse-Süßkartoffeljacken mit Tahini-Joghurt



Zubereitung: 10 Min. Kochen: 55 Min. Einfache Portionen: 2

Zutaten

- 2 Süßkartoffeln
- 1 EL Olivenöl, plus 2 TL
- 1 kleine Knoblauchknolle
- 150 g griechischer Joghurt
- 3 EL Tahini
- 1 Zitrone, abgerieben und entsaftet
- 1 EL Ahornsirup
- 5 g frische Curryblätter
- kleine Handvoll Koriander, fein gehackt

Prise Chiliflocken

Vorbereitung

SCHRITT 1

Wenn Ihre Heißluftfritteuse über eine Vorheizoption verfügt, heizen Sie sie auf 200 °C auf. Mit einem scharfen Messer ein paar Löcher in die Süßkartoffeln stechen, dann mit 1 EL Olivenöl einreiben und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. 1 TL Öl über die Knoblauchknolle träufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und dann in Folie einwickeln. Geben Sie sowohl den Knoblauch als auch die Süßkartoffeln in die Heißluftfritteuse und kochen Sie sie 35 Minuten lang. Entfernen Sie den Knoblauch und lassen Sie ihn etwas abkühlen. Geben Sie dann die Süßkartoffeln für 15 Minuten wieder hinein, bis ein Besteckmesser ohne Widerstand durch die Mitte geht.

SCHRITT 2

In der Zwischenzeit den griechischen Joghurt in eine kleine Schüssel geben und mit Tahini, Zitronenschale und -saft, Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Wenn der Knoblauch abgekühlt ist, drücken Sie die Zehen in die Tahini-Joghurt-Mischung und rühren Sie gut um.

SCHRITT 3

Die Curryblätter, 1 TL Olivenöl und eine Prise Salz in eine kleine Schüssel geben. Mit den Händen massieren, damit sie gut bedeckt sind. Geben Sie die Curryblätter in die Heißluftfritteuse und legen Sie einen kleinen, ofenfesten Teller darauf. Stellen Sie sicher, dass die Platte auf dem Kopf steht, damit die Luft um sie herum zirkulieren kann. 5–6 Minuten bei 200 °C knusprig garen. Entfernen Sie den Teller vorsichtig mit einer Zange oder Ofenhandschuhen.

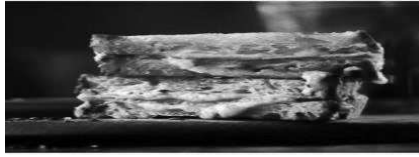
SCHRITT 4

Die Süßkartoffeln aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einer Gabel leicht auflockern. Die Joghurtmischung über die Süßkartoffeln geben und mit den knusprigen Curryblättern, gehacktem Koriander und Chiliflocken belegen.

Nährwert: Pro Portion

Kcal 581 fett 30g sättigt 9g Kohlenhydrate 59g Zucker 34g Ballaststoffen 1g

Toast mit Käse und Schinken aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 10 Min. Kochen: 10 Min. Einfache Portionen 1

Zutaten

- 20 g Butter, weich
- 2 Scheiben Sauerteig oder anderes Brot
- ½ TL englischer Senf
- 50 g geriebener reifer Cheddar oder Gruyère
- 1 EL gehackter Schnittlauch (optional)
- 1 dicke Scheibe Schinken

Vorbereitung

SCHRITT 1

Erhitzen Sie die Heißluftfritteuse auf 190 °C. Die Brotscheiben jeweils auf einer Seite einfetten, dann die restliche Butter mit Senf, Käse und Schnittlauch (falls verwendet) vermischen. Mit schwarzem Pfeffer würzen.

SCHRITT 2

Verteilen Sie die Käsemischung auf den glatten Seiten des Brotes und legen Sie dann den Schinken zwischen die beiden Scheiben, sodass die gebutterten Seiten nach außen zeigen. 10 Minuten an der Luft braten, dabei einmal wenden, bis die Außenseite goldbraun und knusprig ist und der Käse in der Mitte geschmolzen ist.

Nährwert: Pro Portion

kcal 627

Fett 38g

sättigt 22g

Kohlenhydrate 43g

Zucker 3g

Ballaststoffe 5g

Eiweiß 27g

Salz 2,88g

Ofenkartoffeln aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 2 Min. Kochen: 50 Min. Einfach für 4 Personen

Zutaten

- 4 Backkartoffeln (je ca. 250g)
- ½ EL Sonnenblumenöl
- Toppings Ihrer Wahl, wie Butter, Käse, Baked Beans oder Thunfischmayonnaise

Vorbereitung

SCHRITT 1

Schrubben Sie die Kartoffeln und tupfen Sie sie anschließend mit Küchenpapier trocken. Auf einen Teller geben, das Öl darüberträufeln und mit den Händen in die Schalen einreiben, sodass die Kartoffeln gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen – das Salz sorgt dafür, dass die Schalen knusprig werden.

SCHRITT 2

Ordnen Sie die Kartoffeln in einer einzigen Schicht in einem Heißluftfritteusenkorb an. Stellen Sie die Heißluftfritteuse auf 200 °C ein und kochen Sie sie 40–50 Minuten lang oder bis ein scharfes Messer problemlos durch die Kartoffeln geht. Überprüfen Sie die Kartoffeln nach 20 Minuten. Wenn sie auf einer Seite zu schnell braun werden, drehen Sie sie mit einer Zange um und überprüfen Sie sie nach weiteren 20 Minuten erneut, um sicherzustellen, dass sie gar sind. Wenn es fertig ist, sollte die Haut knusprig und das Innere zart und locker sein. Teilen und sofort mit den Belägen Ihrer Wahl servieren.

Nährwert: Pro Portion

kcal 206 fettarm 2g sättigt 0,4 g

Kohlenhydrate 40g

Zucker 3g Ballaststoffe 5g Protein 5g

Salz 0,01 g

Brownies aus der Heißluftfritteuse



Zubereitung: 10 Minuten, Kochen: 25–35 Minuten. Einfache Portionen: 8–9

Zutaten

- 125 g Butter
- 125 g dunkle Schokolade, grob gehackt
- 2 Eier
- 175 g Puderzucker
- 80 g einfaches Mehl
- 20g Kakaopulver
- 40 g weiße Schokoladenstückchen

Vorbereitung

SCHRITT 1

Butter und dunkle Schokolade in einer kleinen Pfanne bei schwacher Hitze oder in der Mikrowelle in 30-Sekunden-Schritten schmelzen, bis eine glatte Masse entsteht. Einige Minuten abkühlen lassen. Eine quadratische Kuchenform (die in Ihre Heißluftfritteuse passt) mit Backpapier auslegen.

SCHRITT 2

Erhitzen Sie die Heißluftfritteuse auf 160 °C. Eier, Zucker und eine Prise Salz mit einem elektrischen Schneebesen verquirlen, bis die Masse eingedickt und cremig ist.

SCHRITT 3

Mehl und Kakaopulver darübersieben und die geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung hineingießen. Mit einem Spatel alles vorsichtig zusammenfalten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht, und dann die weißen Schokoladenstückchen unterrühren.