

# Das XXL Ultimative Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse Kochbuch

Schnelle & Einfache Air Fryer Rezepte für Doppelte Vielfalt |  
Fleisch, Fisch, Vegan & Mehr | Inklusive Nährwertangaben

# Inhalt

Tipps für die optimale Nutzung der Dual Zone Technologie** .....	14
Frühstück für Zwei .....	23
Knusprige Speckstreifen & Rührei-Muffins** .....	23
Süßkartoffel-Hash Browns & Avocado-Toasts** .....	24
French Toast-Sticks & Heidelbeer-Scones** .....	25
Vegane Pancakes & knusprige Kichererbsen .....	26
Mini-Omelettes & Rösti im Air Fryer .....	27
Proteinreiche Ei-Muffins & gebackene Bohnen .....	28
Gefüllte Croissants & Spinat-Tomaten-Quiche** .....	29
Zimtige Frühstücksrollen & Bananenbrot .....	30
Smashed Avocado & Käse-Quesadillas .....	31
Knusprige Tofu-Würfel & Vollkorn-Toast .....	32
Kartoffelpfannkuchen & Fruchtspieße .....	33
Bacon-Wraps & gebratene Champignons** .....	34
Gebackene Eier im Brot & gegrillte Tomaten** .....	35
Vollkorn-Waffeln & Zucchini-puffer** .....	36
English Muffins mit Käse & knusprige Süßkartoffelpommes** .....	37
Gebackenes Granola & gegrillte Pfirsiche** .....	38
Rührei-Muffins & Spinat-Feta-Blätterteigtaschen** .....	39
Süße Quarkbällchen & knusprige Baconstreifen** .....	40
Blätterteig-Würstchen & Apfelringe** .....	41
Bananenpfannkuchen & knusprige Zimt-Chips** .....	42
Eier-Bacon-Cups & Grillgemüse .....	43
Knusprige Frühstücks-Burritos & Rösti .....	44
Apfel-Zimt-Pfannkuchen & knusprige Kartoffelwürfel .....	45

Herzhafte Eiermuffins & Frühstücks-Wraps .....	46
Avocado-Eierspeisen & Tomaten-Oliven-Bruschetta** .....	47
Snacks & Beilagen in der Dual Zone .....	49
Knusprige Süßkartoffelpommes & Zucchini-chips** .....	49
Mozzarella-Sticks & Chili-Käse-Nuggets** .....	50
Geröstete Kichererbsen & Pita-Chips** .....	51
Knoblauch-Parmesan-Kartoffelspalten & Kräuter-dip** .....	52
Mini-Frühlingsrollen & Sesam-Gemüse-Sticks** .....	53
Buffalo Blumenkohl-Wings & Selleriesticks** .....	54
Feta im Filoteig & Honig-Balsamico-Rösttomaten** .....	55
Süße Kartoffelbällchen & Avocado-Dip** .....	56
Crispy Onion Rings & BBQ-Hähnchenbällchen** .....	57
Zucchini-Frites & Aioli** .....	58
Polenta-Pommes & Tomaten-Oliven-Tapenade** .....	59
Knusprige Tofu-Nuggets & Hoisin-Gemüse** .....	60
Mini-Pizza-Brötchen & Kräuterbutter** .....	61
Halloumi-Sticks & gegrillte Paprika** .....	62
Gebratene Pilze & Süßkartoffel-Pommes** .....	63
Knusprige Falafelbällchen & Gurken-Joghurt-Dip** .....	64
Knoblauchbrot & Käsedip** .....	65
Käse-Quesadilla-Wedges & Guacamole** .....	66
Samosas mit Kartoffelfüllung & Mango-Chutney** .....	67
Röstkartoffeln & Zitronen-Knoblauch-Spargel** .....	68
Mini-Calzone & Rucola-Salat** .....	69
Parmesan-Hähnchenbissen & Kürbis-Frites .....	70
Mini-Käse-Schinken-Croissants & Tomaten-Basilikum-Salat** .....	71
Cheddar-Popcorn & Jalapeño-Poppers** .....	72

Geröstete Maronen & Honig-Karottensticks** .....	73
Geflügel & Beilagen gleichzeitig zubereiten .....	74
Zitronen-Knoblauch-Hähnchenbrust & Süßkartoffelwedges** .....	75
BBQ-Hähnchenflügel & Maiskolben** .....	76
Cajun-Hähnchenstreifen & Knoblauchkartoffeln** .....	77
Knusprige Chicken Nuggets & Zucchini-Fritten** .....	78
Honig-Senf-Hähnchenkeulen & Rosmarinkartoffeln** .....	79
Marinierte Hähnchenschenkel & gerösteter Blumenkohl** .....	80
Teriyaki-Hähnchen & gebratene Reisgemüsepfanne** .....	81
Buttermilch-Hähnchenfilets & Parmesan-Pommes** .....	82
Scharfe Buffalo-Hähnchenflügel & Selleriesticks** .....	83
Kräuter-Hähnchenbrust & geröstete Karotten** .....	84
Marinierte Hähnchenschenkel & gerösteter Blumenkohl** .....	85
Teriyaki-Hähnchen & gebratene Reisgemüsepfanne** .....	86
Buttermilch-Hähnchenfilets & Parmesan-Pommes** .....	87
Scharfe Buffalo-Hähnchenflügel & Selleriesticks** .....	88
Kräuter-Hähnchenbrust & geröstete Karotten** .....	89
Pikante Hähnchenspieße & Ofengemüse** .....	90
Knusprige Hähnchenbrust & gebackene Süßkartoffelscheiben** .....	91
Gefüllte Putenbrust & Ofenkartoffeln.....	92
Mediterrane Hähnchenschenkel & gegrillte Paprika .....	93
Tandoori-Hähnchen & knusprige Kartoffelecken** .....	94
Süß-sauer-Hähnchen & gebratener Brokkoli** .....	95
Balsamico-Hähnchen & gerösteter Spargel** .....	96
Paprika-Hähnchenbrust & Tomaten-Zucchini-Auflauf .....	97
Hähnchen im Speckmantel & Parmesan-Zucchini.....	98
Garam Masala-Hähnchen & gebratene Auberginen .....	99

Knusprige Hähnchenschenkel & Zitronen-Kartoffeln.....	100
Scharfe Hähnchenstreifen & Avocado-Pommes** .....	101
Asiatische Hähnchenspieße & Sesam-Brokkoli .....	102
Grillhähnchen & Ofenkartoffeln mit Kräuterbutter** .....	103
Knoblauch-Hähnchenkeulen & Rosmarin-Kartoffeln** .....	104
Fleischgerichte perfekt kombiniert .....	105
Pulled Lamb & Krautsalat mit Apfel** .....	105
Pulled Beef & Süßkartoffelpommes .....	107
Scharfe Hähnchenschenkel & Zucchini-Frites.....	108
Gefüllte Putenbrust & gerösteter Brokkoli** .....	109
Lammkeule & Ofenkartoffeln mit Kräutern .....	110
Würzige Lammkoteletts & mediterranes Gemüse** .....	111
Knusprige Entenbrust & Honig-Karotten.....	112
Teriyaki-Hähnchen & gebratener Spargel .....	113
Würstchen aus Rindfleisch .....	114
Schmorbraten & Kartoffelklöße** .....	116
Pfeffersteak & grüne Bohnen mit Speck .....	117
Pulled Chicken & Süßkartoffel-Fries** .....	118
Gefüllte Hähnchenkeulen & geröstetes Gemüse** .....	119
Tandoori-Hähnchen & Blumenkohl-Pakorast** .....	120
Gegrilltes Rumpsteak & Parmesan-Zucchini** .....	121
Rinderfilet mit Kräuterbutter & Pommes** .....	122
Asiatische Rinderrippchen & Sesam-Brokkoli** .....	123
Knoblauch-Hähnchenkeulen & Paprika-Kartoffel-Ecken** .....	124
Cajun-Hähnchen & knusprige Gemüsechips** .....	125
Rinderbauch & karamellisierte Zwiebeln.....	126
Kalbsmedaillons & Parmesan-Kartoffeln** .....	127

Hackbällchen & gegrillte Zucchini** .....	128
Kalbsfilet mit gebackenen Süßkartoffelscheiben** .....	129
Spicy Hähnchenstreifen mit Kochbananen und Paprika .....	130
Rinderfilet mit Kräuterbutter & Zucchini-Pommes** .....	132
Rinderroulade & Rotkohl mit Apfel.....	134
Pastrami-Sandwich & hausgemachte Pommes** .....	135
Rindfleischspieße & geröstetes Wurzelgemüse** .....	136
Kalbsmedaillons & Parmesan-Zucchini** .....	137
Marinierte Rinderstreifen & Süßkartoffel-Fries .....	138
Fisch- und Meeresfrüchte-Gerichte mit passenden Beilagen, .....	139
Knuspriger Lachs & Rosmarin-Kartoffeln .....	139
Garnelen-Spieße & Zitronen-Risotto** .....	140
Fischfilet in Parmesan-Kruste & Zucchini-Chips** .....	141
Seezunge & gerösteter Spargel** .....	142
Kabeljau im Teigmantel & Süßkartoffelpommes** .....	143
Knoblauch-Garnelen & gebratene Paprika .....	144
Thunfisch-Steaks & Avocado-Salat** .....	145
Schollenfilet & knusprige Kartoffelwedges** .....	146
Tilapia & gegrilltes Gemüse** .....	147
Lachsfilet & Quinoa mit Kräutern** .....	148
Gebackene Dorade & Fenchelsalat** .....	149
Tintenfischringe & Zucchini-frites** .....	150
Krebsfleisch-Küchlein & geröstete Karotten .....	151
Schwertfisch-Steaks & gegrillte Auberginen** .....	152
Muscheln & Knoblauchbrot .....	153
Forellenfilet & Ofengemüse** .....	154
Panierte Garnelen & Avocado-Pommes** .....	155

Hummer & Zitronen-Butter-Spargel** .....	156
Lachs-Burger & Süßkartoffel-Pommes .....	157
Miesmuscheln & knuspriges Baguette .....	158
Goldbrasse & gerösteter Brokkoli** .....	159
Kabeljaufilet & Blumenkohlreis .....	160
Gebratene Sardinen & Kartoffelsalat .....	161
Fischstäbchen & hausgemachte Pommes** .....	162
Shrimp-Tacos & gegrillte Paprika-Mais-Salsa.....	163
Seelachsfilet mit Kochbananen und Erdnussoße** .....	164
vegetarische und vegane Rezepte .....	166
Knusprige Süßkartoffel-Pommes & Avocado-Dip .....	166
Blumenkohl-Wings & BBQ-Dip .....	167
Zucchini-Frikadellen & geröstete Karotten** .....	168
Vegane Falafel-Bällchen & Tabouleh** .....	169
Kichererbsen-Nuggets mit gebackenen Süßkartoffeln** .....	170
Gebackene Auberginen & Tahini-Soße** .....	172
Süße Kartoffel-Tacos & gegrillte Paprika** .....	173
Vegane Burger-Patties mit Süßkartoffelspalten** .....	174
Gegrillter Tofu & Sesam-Brokkoli** .....	176
Crispy Tempeh & asiatisches Gemüse** .....	177
Gefüllte Paprika mit Quinoa & Avocado-Salat** .....	178
Ofen-Rösti & gebratene Pilze** .....	179
Gemüsepudder & Zitronen-Knoblauch-Dip** .....	180
Knusprige Polenta-Sticks & Tomatensalsa** .....	181
Vegane Samosas & Mango-Chutney .....	182
Kichererbsen-Frites & Kräuter-Dip .....	183
Spinat-Tomaten-Strudel & Kartoffelgratin** .....	184

Auberginen-Pommes & Avocado-Aioli**	185
Gemüse-Kebabs & gegrillte Zucchini**	186
Knusprige Tofu-Würfel & gebratener Spargel	187
Vegane Kartoffel-Wedges & Paprika-Hummus**	188
Gerösteter Blumenkohl & Curry-Soße**	189
Knoblauch-Pilze & Rosmarin-Kartoffeln**	190
Vegane Pizza-Röllchen & gegrilltes Gemüse**	191
Rote-Bete-Chips & Guacamole-Dip**	192
Vegane Kartoffel-Wedges & Paprika-Hummus**	193
Low-Carb und Keto Gerichte für die Dual Zone	194
Knusprige Hähnchenschenkel & Blumenkohlpüree**	194
Lachsfilet & Zucchini-Nudeln**	195
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch & Käse**	196
Pikante Zucchini-Chips & Guacamole**	197
Hähnchenflügel in Knoblauchbutter & Brokkoli	198
Keto-Burger ohne Brötchen & Röstkohlr**	199
Putenfilet mit gebratenem Spargel**	200
Ziegenkäse-gefüllte Champignons & Spinat**	201
Steakstreifen & gegrillte Paprika**	202
Gebratener Kabeljau & Blumenkohlreis**	203
Beef Bacon Crispy mit gebratenen Eiern**	204
Mediterrane Lammkoteletts & Blumenkohl-Gratin**	205
Gegrillte Garnelen & Avocado-Salat**	206
Rinderrippchen mit Rosenkohlchips**	207
Zucchini-frites & Kräuterquark**	208
Lachs im Speckmantel & Rahmspinat**	209
Gegrillte Putenbrust & Parmesan-Rosenkohl	210

Cheddar-Hühnchen & gebratener Brokkoli .....	211
Tacoschalen aus Käse & Rinderhack .....	212
Thunfischsteaks & Spargel-Pommes .....	213
Gefüllte Champignons mit Frischkäse & Spinat.....	214
Knusprige Käsechips & Avocado-Dip .....	215
Lammspieße & gegrillte Zucchini** .....	216
Gebratener Tofu & Blumenkohl-Couscous .....	217
Würzige Hähnchenspieße & gegrillte Auberginen**.....	218
Süße Leckereien und Desserts mit der Dual Zone .....	219
Low-Carb Cheesecake Muffins .....	219
Keto Zimt-Donuts**.....	220
Gebackene Apfelringe mit Zimt .....	221
Schokoladen-Erdnussbutter-Cookies.....	221
Vegane Brownies aus Süßkartoffeln .....	222
Low-Carb Schoko-Chip-Kekse .....	223
Zitronen-Käsekuchen-Bars .....	224
Bananenbrot ohne Zucker .....	225
Kokosnuss-Makronen.....	226
Knusprige Zimt-Churros** .....	226
Vegane Kokos-Donuts .....	227
Apfel-Zimt-Crumble .....	228
Schoko-Protein-Bällchen** .....	229
Low-Carb Blaubeer-Muffins.....	230
Mini Käsekuchen mit Beeren* .....	231
Gebackene Birnen mit Honig und Zimt.....	232
Pekan-Karamell-Taschen .....	233
Keto Erdnussbutter-Cups .....	234

Mandel-Florentiner** .....	234
Schokoladen-Fondant-Küchlein.....	235
Vanille-Pudding aus Kokosmilch .....	236
Gefüllte Feigen mit Mandeln und Honig .....	237
Süße Kürbis-Cupcakes** .....	238
Low-Carb Rhabarber-Streuselkuchen** .....	239
Gefüllte Datteln mit Frischkäse und Walnüssen .....	240
Bonus: Gesundes Meal Prep mit der Dual Zone** .....	241
**Linsen-Bulgur-Bowl mit gebackenem Kürbis und Spinat** .....	243
Gebackener Kabeljau mit Spinat und Blumenkohlreis.....	244
Veganer Bowl mit Quinoa, Süßkartoffeln und Kichererbsen .....	245
Gegrillte Garnelen mit Zitronenreis und Brokkoli .....	246
Hähnchen-Tacoschalen aus Käse mit Avocado und Paprika .....	247
Hähnchenbrust und Brokkoli mit gerösteten Süßkartoffeln** .....	248
Lachsfilet mit Quinoa und gegrilltem Gemüse.....	249
Tofu und Blumenkohlreis mit gerösteten Karotten .....	250
Low-Carb Hackfleischpfanne mit Zucchininudeln und Paprika.....	251
Quinoa-Salat mit gegrilltem Gemüse und Hühnchenstreifen** .....	252
Vegane Falafel und Ofenkartoffeln mit Zucchini** .....	253
Kichererbsen-Bällchen mit geröstetem Rosenkohl und Süßkartoffel-Wedges .....	254
Rindersteak mit Blumenkohlpüree und gegrilltem Spargel .....	255
Gebackene Lammkoteletts und mediterranes Ofengemüse** .....	256
Marinierte Putenbrust mit gerösteten Paprika und Brokkoli** .....	257
Hausgemachte Brezeln** .....	258



# Einleitung

## Was ist die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse?

Die **\*\*Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse\*\*** ist ein innovatives Küchengerät, das es ermöglicht, Lebensmittel mit wenig bis gar keinem Öl zuzubereiten und gleichzeitig den einzigartigen Vorteil bietet, zwei verschiedene Gerichte parallel in separaten Fächern zu garen. Diese moderne Heißluftfritteuse gehört zu einer neuen Generation von Geräten, die speziell darauf ausgelegt sind, das Kochen einfacher und schneller zu gestalten, ohne dabei auf Geschmack oder Textur zu verzichten. Besonders nützlich ist die Dual Zone Funktion, die es ermöglicht, verschiedene Zutaten mit unterschiedlichen Garzeiten und Temperaturen zu kombinieren, was das Kochen für Familien oder in größeren Mengen vereinfacht.

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse unterscheidet sich von herkömmlichen Modellen durch die zwei voneinander unabhängigen Frittierfächer. Diese bieten mehr Flexibilität und Kontrolle beim Zubereiten von Mahlzeiten. Während herkömmliche Heißluftfritteusen nur ein großes Fach haben, in dem alle Zutaten gleichzeitig gegart werden, bietet die Dual Zone die Möglichkeit, beispielsweise Fleisch in einem Fach und Beilagen im anderen zuzubereiten – ohne dass die Aromen sich vermischen oder man auf verschiedene Garzeiten achten muss. Das Gerät ermöglicht es sogar, beide Fächer so zu synchronisieren, dass beide Gerichte zur gleichen Zeit fertig sind.

### **Vorteile der Dual Zone Funktion: Zwei Gerichte gleichzeitig\*\***

Die Dual Zone Technologie der Ninja Heißluftfritteuse bringt zahlreiche Vorteile mit sich, die das Kochen effizienter und angenehmer gestalten:

1. **\*\*Zwei Fächer für mehr Flexibilität\*\***: Die zwei Fächer ermöglichen es, zwei völlig unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zuzubereiten. Beispielsweise können Sie in einem Fach Fisch garen, während im anderen Kartoffelwedges zubereitet werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie, da Sie nicht zwei Geräte gleichzeitig laufen lassen müssen. Diese Funktion ist besonders praktisch für Familien, bei denen verschiedene Geschmäcker bedient werden müssen, oder für Mahlzeiten mit mehreren Gängen.

2. **\*\*Unabhängige Temperatureinstellungen\*\***: Jedes Fach kann separat in Bezug auf Temperatur und Garzeit eingestellt werden. Das bedeutet, dass Sie ein Gericht bei einer höheren Temperatur braten können, während das andere schonend gegart wird. Dadurch wird die Zubereitung von komplexen Mahlzeiten vereinfacht, bei denen die Zutaten unterschiedliche Temperaturen erfordern, um ihre perfekte Konsistenz zu erreichen.

3. **\*\*Sync-Finish-Funktion\*\***: Die Synchronisationsfunktion ist ein weiteres Highlight der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse. Sie ermöglicht es, beide Fächer so einzustellen, dass die Gerichte trotz unterschiedlicher Garzeiten gleichzeitig fertig sind. Dies ist besonders praktisch, wenn man Fleisch und Gemüse oder andere Kombinationen zubereitet, die normalerweise nacheinander gegart werden müssten.

4. **\*\*Mehr Effizienz und Zeitersparnis\*\***: Die Möglichkeit, zwei Gerichte gleichzeitig zu kochen, reduziert die gesamte Kochzeit erheblich. Anstatt erst das eine Gericht zuzubereiten und danach das andere, können Sie beide parallel garen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie, was sich positiv auf Ihre Stromrechnung auswirken kann.

5. **\*\*Reduzierter Aufwand\*\***: Die Dual Zone Funktion reduziert den Stress beim Kochen. Mit der Möglichkeit, zwei verschiedene Rezepte gleichzeitig zuzubereiten, entfällt die Notwendigkeit, ständig zwischen Pfannen und Töpfen zu wechseln oder den Ofen und Herd parallel zu bedienen. Das Kochen wird entspannter und sauberer, da weniger Geräte und Utensilien benötigt werden.

6. **\*\*Einfache und gesunde Zubereitung\*\***: Wie bei allen Heißluftfritteusen wird auch in der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse mit sehr wenig Öl gekocht. Das bedeutet, dass Sie knusprige und schmackhafte Gerichte mit einem Bruchteil des Fetts genießen können, das bei herkömmlichen Frittiermethoden verwendet wird. Besonders für gesundheitsbewusste Menschen ist das ein großer Vorteil, da fettreiche Lebensmittel reduziert und dennoch knusprig zubereitet werden können.

## Tipps für die optimale Nutzung der Dual Zone Technologie\*\*

Damit Sie das volle Potenzial der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ausschöpfen können, hier einige nützliche Tipps:

1. **\*\*Wählen Sie kompatible Gerichte\*\***: Planen Sie Gerichte, die ähnliche Garzeiten oder -methoden haben. Obwohl die Fächer unabhängig arbeiten, erleichtert es die Zubereitung, wenn Sie Lebensmittel mit ähnlichen Anforderungen wählen. Zum Beispiel eignen sich Hähnchenflügel und Kartoffelwedges hervorragend für eine parallele Zubereitung, da beide bei hoher Temperatur knusprig werden.
2. **\*\*Optimieren Sie die Garzeiten\*\***: Nutzen Sie die „Match Cook“-Funktion, wenn Sie in beiden Fächern das gleiche Gericht zubereiten. Diese Funktion stellt sicher, dass beide Fächer die gleichen Einstellungen für Temperatur und Zeit verwenden, was besonders praktisch ist, wenn Sie größere Mengen des gleichen Gerichts zubereiten.
3. **\*\*Nutzen Sie die „Smart Finish“-Funktion\*\***: Falls Sie zwei verschiedene Gerichte zubereiten, die unterschiedliche Garzeiten haben, aber zur gleichen Zeit fertig sein sollen, sollten Sie die „Smart Finish“-Funktion nutzen. Diese passt die Garzeiten der beiden Fächer so an, dass beide Gerichte zur gleichen Zeit servierbereit sind, ohne dass eines zu lange warmgehalten werden muss.
4. **\*\*Probieren Sie neue Rezepte aus\*\***: Die Dual Zone Heißluftfritteuse bietet viele Möglichkeiten, kreative und abwechslungsreiche Mahlzeiten zuzubereiten. Experimentieren Sie mit verschiedenen Zutatenkombinationen und nutzen Sie die Flexibilität der Fächer, um neue Gerichte zu testen. Auch die Kombination von Fleisch und vegetarischen Beilagen wird so vereinfacht.
5. **\*\*Vorheizen nicht vergessen\*\***: Obwohl viele Heißluftfritteusen kein Vorheizen benötigen, empfiehlt es sich, die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse für bestimmte Gerichte vorzuheizen. Besonders bei empfindlichen Lebensmitteln wie Fisch oder Backwaren kann dies helfen, gleichmäßige Garergebnisse zu erzielen.

6. **\*\*Schütteln und Wenden\*\***: Wie bei allen Heißluftfritteusen ist es auch bei der Dual Zone wichtig, die Lebensmittel während des Garens gelegentlich zu schütteln oder zu wenden. Dadurch wird sichergestellt, dass die Speisen gleichmäßig gegart und von allen Seiten knusprig werden.

7. **\*\*Die richtige Menge\*\***: Überfüllen Sie die Fächer nicht. Auch wenn die Dual Zone große Kapazitäten bietet, ist es wichtig, dass die heiße Luft gleichmäßig zirkulieren kann. Für ein optimales Ergebnis sollten die Lebensmittel gleichmäßig im Fach verteilt werden.

## **Reinigung und Pflege deiner Heißluftfritteuse\*\***

Die regelmäßige Reinigung und Pflege der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ist entscheidend, um ihre Langlebigkeit zu gewährleisten und die besten Garergebnisse zu erzielen. Hier einige wichtige Reinigungstipps:

1. **\*\*Reinigung nach jedem Gebrauch\*\***: Es ist wichtig, die Fächer und das Zubehör nach jedem Gebrauch zu reinigen. Entfernen Sie Speisereste und Fettablagerungen sofort, um ein Anbrennen und schwieriges Entfernen zu vermeiden. Die meisten Teile der Heißluftfritteuse, wie die Körbe und Einsätze, sind spülmaschinenfest, was die Reinigung erheblich erleichtert.

2. **\*\*Verwenden Sie mildes Reinigungsmittel\*\***: Zum Reinigen der Fächer und Körbe verwenden Sie ein mildes Spülmittel und warmes Wasser. Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel oder scheuernde Schwämme, da diese die Antihafbeschichtung beschädigen können.

3. **\*\*Die Heizelemente säubern\*\***: Mindestens einmal pro Woche sollten Sie das Heizelement vorsichtig reinigen. Verwenden Sie ein weiches Tuch oder eine Bürste, um eventuelle Fettablagerungen zu entfernen. Dies verhindert Rauchbildung und sorgt dafür, dass das Gerät effizient arbeitet.

4. **\*\*Außenseite abwischen\*\***: Die Außenseite der Heißluftfritteuse kann einfach mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, die Kontrollknöpfe und das Display vorsichtig zu reinigen, um Beschädigungen zu vermeiden.

5. **\*\*Gerüche beseitigen\*\***: Wenn sich nach mehreren Anwendungen Gerüche in der Heißluftfritteuse festgesetzt haben, können Sie eine Mischung aus Wasser und Zitrone in den Fächern erhitzen. Das entfernt unangenehme Gerüche und hinterlässt einen frischen Duft.

6. **\*\*Regelmäßige Kontrolle\*\***: Überprüfen Sie die Fritteuse regelmäßig auf Abnutzungserscheinungen oder Schäden. Insbesondere die Antihafbeschichtung der Körbe sollte keine Kratzer aufweisen, da diese das Garen beeinträchtigen könnten.

7. **\*\*Lagerung\*\***: Lagern Sie die Heißluftfritteuse an einem trockenen, gut belüfteten Ort. Lassen Sie die Fächer nach dem Reinigen vollständig trocknen, bevor Sie das Gerät wegräumen, um Schimmelbildung zu verhindern.

**Mit diesen Tipps und Tricks nutzen Sie die **\*\*Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse\*\*** optimal und profitieren von den zahlreichen Funktionen, die dieses Gerät bietet. Ob knusprige Beilagen, saftige Hauptgerichte oder gesunde Snacks – die Heißluftfritteuse ist ein vielseitiges und leistungsstarkes Küchengerät, das Ihnen die Zubereitung Ihrer Lieblingsgerichte erleichtert.**

# Grundlagen & Vorbereitung

## Heißluftfritteuse richtig vorbereiten: Temperatur und Garzeit\*\*

Um die besten Ergebnisse mit deiner Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse zu erzielen, ist es wichtig, die richtigen Temperaturen und Garzeiten für die jeweiligen Lebensmittel zu kennen. Da die Dual Zone Technologie es ermöglicht, verschiedene Gerichte gleichzeitig zuzubereiten, ist es besonders hilfreich, die individuellen Anforderungen der Zutaten im Auge zu behalten.

### \*\*1. Temperatur richtig wählen\*\*

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse kann Lebensmittel in einem Temperaturbereich von etwa 40°C bis 240°C garen, was eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten bietet, von schonendem Trocknen bis hin zu schnellem Braten. Generell gilt:

- **\*\*Frittieren und Braten\*\***: Für die meisten frittierten oder gebratenen Lebensmittel (z.B. Pommes, Chicken Wings oder Fischstäbchen) liegt die optimale Temperatur bei etwa 180°C bis 200°C. Diese Temperaturen sorgen für eine knusprige Textur, ohne dass die Speisen austrocknen.
- **\*\*Backen und Rösten\*\***: Beim Backen von Gebäck oder Rösten von Gemüse empfiehlt sich eine etwas niedrigere Temperatur von etwa 160°C bis 180°C. Dies hilft, eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen, ohne die Zutaten zu verbrennen.
- **\*\*Dehydrieren und Trocknen\*\***: Einige Heißluftfritteusen wie die Ninja Dual Zone bieten auch eine Dehydrierfunktion, die sich für das Trocknen von Obst oder Gemüse eignet. Hier liegt die Temperatur in der Regel zwischen 40°C und 90°C.

## **\*\*2. Garzeiten beachten\*\***

Die Garzeit variiert je nach Art der Lebensmittel, der Dicke der Stücke und der gewählten Temperatur. Hier einige grundlegende Richtlinien:

- **\*\*Pommes frites (tiefgefroren)\*\***: 180°C für etwa 18–20 Minuten
- **\*\*Hähnchenflügel\*\***: 190°C für 25–30 Minuten
- **\*\*Fischfilets\*\***: 200°C für 10–15 Minuten
- **\*\*Gemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl)\*\***: 180°C für 12–15 Minuten
- **\*\*Steak (medium)\*\***: 200°C für 10–12 Minuten
- **\*\*Blätterteiggebäck\*\***: 170°C für 8–10 Minuten

Achte darauf, die Lebensmittel nach der Hälfte der Garzeit zu wenden oder den Korb zu schütteln, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.

## **\*\*3. Vorheizen nicht immer notwendig\*\***

Viele Heißluftfritteusen benötigen kein Vorheizen, und die Ninja Dual Zone ist hier keine Ausnahme. Allerdings kann es in manchen Fällen nützlich sein, das Gerät für 2–3 Minuten vorzuheizen, um bei empfindlichen oder besonders dicken Lebensmitteln wie Steak oder Gebäck gleichmäßige Garergebnisse zu erzielen. Die Vorheizfunktion sorgt für eine sofortige Hitzeverteilung, was besonders beim schnellen Anbraten von Fleisch oder Fisch von Vorteil ist.

## **Nützliche Zubehörteile für Dual Zone Rezepte\*\***

Um das Beste aus deiner Dual Zone Heißluftfritteuse herauszuholen, können einige Zubehörteile den Kochvorgang erleichtern und die Vielseitigkeit der Fritteuse erweitern. Hier einige empfohlene Accessoires:

### **\*\*1. Trennwände und Einsätze\*\***

Einige Heißluftfritteusen bieten Einsätze oder Trennwände an, die in die Fächer passen. Diese ermöglichen es, verschiedene Lebensmittel in einem Fach zu trennen, ohne dass sie miteinander in Berührung kommen. Besonders nützlich ist dies bei der Zubereitung von Speisen mit unterschiedlichen Aromen, wie z.B. Fisch und Gemüse, oder bei Rezepten, bei denen Flüssigkeiten wie Soßen verwendet werden, die nicht auf die anderen Speisen überlaufen sollen.

### **\*\*2. Backformen und Auflaufformen\*\***

Für Rezepte, die eher einem Backvorgang gleichen, wie Kuchen, Muffins oder Lasagne, sind spezielle kleine Backformen, die in die Fritteusenächer passen, äußerst nützlich. Diese Formen bestehen meist aus hitzebeständigem Silikon oder Metall und helfen dabei, dass Teigwaren gleichmäßig gebacken werden, ohne auszulaufen.

### **\*\*3. Grillroste und Spieße\*\***

Für Fleisch- oder Gemüsespieße sind spezielle Grillroste oder Spießhalter optimal. Diese Zubehörteile ermöglichen es, Lebensmittel in einer aufrechten Position zu garen, was eine gleichmäßige Hitzezirkulation gewährleistet. Grillroste bieten zudem die Möglichkeit, Lebensmittel wie Steaks oder Gemüse „doppelt“ zu stapeln, was mehr Kapazität im Korb schafft.

#### **\*\*4. Silikonunterlagen und Backpapier\*\***

Um die Reinigung der Fächer zu erleichtern und ein Anhaften von empfindlichen Speisen zu verhindern, eignen sich Silikonmatten oder perforiertes Backpapier perfekt. Diese legen sich auf den Boden der Fritteusenkörbe und verhindern, dass Fett oder kleine Lebensmittel durch die Löcher fallen. Achte jedoch darauf, nur perforiertes Papier zu verwenden, damit die heiße Luft weiterhin zirkulieren kann.

#### **\*\*5. Sprühflasche für Öl\*\***

Auch wenn Heißluftfritteusen wenig Öl benötigen, kann es hilfreich sein, eine feine Schicht Öl auf bestimmte Lebensmittel zu sprühen, um eine noch knusprigere Textur zu erhalten. Eine feine Sprühflasche für Öl ermöglicht es, das Öl gleichmäßig auf die Zutaten zu verteilen, ohne zu viel davon zu verwenden.

#### **\*\*6. Zangen und Silikonspatel\*\***

Für das Wenden und Herausnehmen von heißen Lebensmitteln sind hitzebeständige Zangen und Spatel aus Silikon oder Edelstahl unverzichtbar. Diese Utensilien verhindern, dass empfindliche Lebensmittel wie Fischfilets oder Gemüse zerfallen, und schützen gleichzeitig die Antihafbeschichtung der Fritteusenkörbe vor Kratzern.

## Tipps für gleichzeitiges Garen verschiedener Zutaten\*\*

### \*\*1. Gerichte mit ähnlichen Garzeiten kombinieren\*\*

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Verwendung der Dual Zone Funktion ist die Auswahl von Zutaten, die ähnliche Garzeiten und -methoden haben. So verhinderst du, dass ein Gericht bereits fertig ist, während das andere noch weitere Minuten benötigt.

- **Beispiel 1**: Hähnchenflügel und Pommes haben beide eine ähnliche Garzeit von etwa 20–25 Minuten bei 180–190°C. Sie können problemlos gleichzeitig zubereitet werden.

- **Beispiel 2**: Lachsfilets und Zucchini-Pommes können bei 200°C für 10–12 Minuten zusammen gegart werden, da sie bei gleicher Temperatur knusprig und durchgegart sind.

### \*\*2. Unterschiedliche Temperaturen intelligent nutzen\*\*

Wenn du zwei Gerichte mit unterschiedlichen Garzeiten oder -temperaturen zubereitest, nutze die Sync-Finish-Funktion. Diese passt die Garzeit und Temperatur der beiden Fächer so an, dass beide Gerichte zur gleichen Zeit fertig sind. Dies ist besonders nützlich, wenn du ein Hauptgericht und eine Beilage gleichzeitig zubereiten möchtest.

- **Beispiel**: Steak (12 Minuten bei 200°C) und Gemüse (15 Minuten bei 180°C) lassen sich synchronisieren, sodass beide zum selben Zeitpunkt fertig sind.

### \*\*3. Den richtigen Garmodus wählen\*\*

Je nach Gericht kann es hilfreich sein, verschiedene Garmodi wie „Bake“ (Backen), „Air Fry“ (Frittieren) oder „Roast“ (Rösten) zu verwenden. Nutze den „Roast“-Modus für gleichmäßiges Braten von Fleisch und den „Air Fry“-Modus für knusprige Pommes oder Gemüse.

- **Beispiel**: Während im einen Fach Kartoffeln im „Roast“-Modus gegart werden, kannst du im anderen Fach knuspriges Hähnchen im „Air Fry“-Modus zubereiten.

#### **\*\*4. Aromen separat halten\*\***

Vermeide es, stark aromatische Gerichte (wie Fisch oder Knoblauchgerichte) zusammen mit neutraleren Speisen (wie Brot oder Gemüse) zu garen, wenn du nicht möchtest, dass sich die Aromen vermischen. Nutze die Dual Zone Fächer, um diese Gerichte separat zu halten und zu verhindern, dass der Geschmack beeinträchtigt wird.

#### **\*\*5. Schütteln und Wenden nicht vergessen\*\***

Auch wenn die Dual Zone Technologie für eine gleichmäßige Zubereitung sorgt, ist es bei manchen Gerichten wichtig, die Zutaten während des Garens zu wenden oder den Korb zu schütteln. Dies gilt insbesondere für kleinere Lebensmittel wie Pommes oder Gemüsewürfel, die ansonsten ungleichmäßig gebräunt werden könnten.

#### **\*\*6. Experimentiere mit Portionen\*\***

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse eignet sich nicht nur für das Zubereiten von Hauptgerichten und Beilagen, sondern auch für kleinere Portionen oder Vorspeisen. Experimentiere mit kleineren Mengen, um zu sehen, wie du deine Lieblingsrezepte anpassen kannst.

Mit diesen Grundlagen und Vorbereitungs-Tipps kannst du die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse optimal nutzen und verschiedenste Gerichte zeitgleich zubereiten, ohne Abstriche bei der Qualität zu machen. Die Vielseitigkeit und Effizienz dieses Geräts wird dir helfen, köstliche, gesunde Mahlzeiten einfacher als je zuvor zuzubereiten.

# Frühstück für Zwei

## Knusprige Speckstreifen & Rührei-Muffins\*\*

Portionen: 4\*\*

### Zutaten:\*\*

#### - \*\*Für die Speckstreifen:\*\*

- 8 Scheiben Speck

#### - \*\*Für die Rührei-Muffins:\*\*

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 50 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

1. **Speckstreifen**: Den Speck gleichmäßig im ersten Fach der Dual Zone Heißluftfritteuse verteilen. Bei 180°C für 8–10 Minuten knusprig braten.
2. **Rührei-Muffins**: In einer Schüssel die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die gewürfelte Tomate, Frühlingszwiebel und den Käse unterheben. Die Mischung in Muffinförmchen füllen und ins zweite Fach stellen. Bei 180°C für 10–12 Minuten backen, bis die Eier fest sind.

**Nährwerte pro Portion:**\*\* - Kalorien: 310 kcal- Fett: 24 g- Kohlenhydrate: 3 g- Eiweiß: 19 g

# Süßkartoffel-Hash Browns & Avocado-Toasts\*\*

Portionen: 2\*\*

## Zutaten:\*\*

### - \*\*Für die Süßkartoffel-Hash Browns:\*\*

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und gerieben
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### - \*\*Für den Avocado-Toast:\*\*

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Chiliflocken (optional)

## Zubereitung:\*\*

1. **Süßkartoffel-Hash Browns**: Die geriebene Süßkartoffel mit Ei, Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Kleine Patties formen und im ersten Fach bei 200°C für 12–15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

2. **Avocado-Toasts**: Währenddessen die Avocado zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Toastscheiben im zweiten Fach bei 180°C für 3–5 Minuten rösten, dann mit der Avocadomasse bestreichen und optional mit Chiliflocken bestreuen.

**Nährwerte pro Portion:\*\*** Kalorien: 370 kcal- Fett: 22 g- Kohlenhydrate: 39 g- Eiweiß: 7 g

## French Toast-Sticks & Heidelbeer-Scones\*\*

Portionen: 4

### **Zutaten:\*\***

#### **- \*\*Für die French Toast-Sticks:\*\***

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Butter (zum Einfetten)

#### **- \*\*Für die Heidelbeer-Scones:\*\***

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Zucker
- 50 g kalte Butter, gewürfelt
- 75 ml Milch
- 75 g frische Heidelbeeren

### **Zubereitung:\*\***

1. **\*\*French Toast-Sticks\*\***: Toastbrot in Streifen schneiden. Eier, Milch, Zimt und Vanille in einer Schüssel verquirlen. Die Toast-Sticks darin wenden und im ersten Fach bei 180°C für 6–8 Minuten goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

2. **\*\*Heidelbeer-Scones\*\***: Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Butter einarbeiten, bis die Mischung krümelig ist. Milch und Heidelbeeren hinzufügen und zu einem Teig formen. Scones in kleine Dreiecke schneiden und im zweiten Fach bei 190°C für 10–12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

**Nährwerte pro Portion:\*\*** Kalorien: 450 kcal- Fett: 22 g- Kohlenhydrate: 53 g- Eiweiß: 10 g

# Vegane Pancakes & knusprige Kichererbsen

Portionen: 2

## Zutaten

### - **\*\*Für die Veganen Pancakes:\*\***

- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 150 ml Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Vanilleextrakt

### - **\*\*Für die knusprigen Kichererbsen:\*\***

- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. **\*\*Vegane Pancakes\*\***: Mehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel vermengen. Mandelmilch, Apfelessig und Vanilleextrakt hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in kleinen Portionen ins erste Fach geben und bei 180°C für 8–10 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

2. **\*\*Knusprige Kichererbsen\*\***: Die Kichererbsen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Im zweiten Fach bei 200°C für 12–15 Minuten knusprig rösten.

**Nährwerte pro Portion:** - Kalorien: 380 kcal- Fett: 10 g- Kohlenhydrate: 60 g- Eiweiß: 13 g

# Mini-Omelettes & Rösti im Air Fryer

Portionen: 2

## Zutaten

### - **\*\*Für die Mini-Omelettes:\*\***

- 3 Eier
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 50 g geriebener Käse
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### - **\*\*Für die Rösti:\*\***

- 2 große Kartoffeln, geschält und gerieben
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. **\*\*Mini-Omelettes\*\***: Die Eier mit Paprika, Käse, Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Mischung in kleine Silikonförmchen füllen und im ersten Fach bei 180°C für 8–10 Minuten backen, bis die Omelettes fest sind.
2. **\*\*Rösti\*\***: Die geriebenen Kartoffeln mit Ei, Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Rösti-Patties formen und im zweiten Fach bei 200°C für 12–15 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.

**Nährwerte pro Portion:\*\*** Kalorien: 340 kcal- Fett: 20 g- Kohlenhydrate: 30 g- Eiweiß: 12 g