

# Ninja Combi 12-in-1 Koch- und Backbuch für jede Gelegenheit

Über 300 Rezepte mit Nährwerten – für süße und herzhafte  
Gerichte





# Inhalt

Was ist das Ninja Combi 12-in-1 Gerät? .....	20
Die verschiedenen Kochfunktionen und ihre Anwendungen .....	20
Vorteile und Tipps zur Nutzung des Ninja Combi .....	21
Frühstück & Brunch .....	24
Fluffige Blaubeer-Pancakes .....	24
Low-Carb Eierspeise mit Gemüse .....	24
Schnelles Bananenbrot mit Walnüssen .....	24
Gebackene Haferflocken mit Beeren .....	25
Proteinreiche Frühstücks-Burritos .....	26
French Toast Auflauf mit Zimt und Apfel .....	26
Veganes Kürbisbrot mit Kokos .....	27
Süßkartoffel-Frühstücksschalen mit Avocado .....	27
Avocado-Toast mit pochierten Eiern .....	28
Quinoa-Porridge mit Früchten .....	28
Bauernfrühstück mit Kartoffeln und Speck .....	29
Heißluft-frittierte Zimtschnecken .....	29
Hirsebrei mit Mandelmilch und Zimt .....	30
Geröstete Haferflocken mit Mandeln und Honig .....	30
Herzhafte Frühstücks-Muffins mit Gemüse .....	31
Mini-Quiches im Glas .....	31
Gebackene Avocadohälften mit Ei .....	32
Schnelle Frühstückspizza mit Ei und Spinat .....	32
Mediterraner Frühstücksauflauf mit Feta .....	33
Fluffige Scrambled Eggs mit Kräutern .....	33
Croissants .....	34

Geröstete Süßkartoffel-Toast mit Hummus .....	35
Protein-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt .....	35
Knuspriges Granola aus der Heißluftfritteuse .....	36
Käse-Schinken-Croissants .....	36
Rührei-Muffins mit Spinat und Käse .....	37
Vegane Bananen-Pancakes .....	37
French Toast Sticks mit Ahornsirup .....	38
Gebratener Frühstücksreis mit Gemüse .....	38
Mini-Frittatas mit Brokkoli .....	39
Dinkelpfannkuchen mit Beerenkompott .....	39
Low-Carb Ei-Muffins mit Speck .....	40
Vegane Frühstücks-Tacos mit Tofu .....	41
Pochierte Eier mit Spinat und Tomaten .....	42
Bananen-Walnuss-Muffins .....	42
Energieriegel mit Nüssen und Früchten .....	43
Snacks & Fingerfood .....	44
Knusprige Gemüsechips aus Süßkartoffeln und Zucchini .....	44
Mini-Calzone mit Spinat und Feta .....	44
Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse .....	45
. Crispy Falafel-Bällchen .....	45
Blätterteig-Twister mit Pesto .....	46
Käse-Paprika-Taschen .....	46
Heißluft-frittierte Mozzarella-Sticks .....	47
Asiatische Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung .....	47
Mini-Quiches mit Zucchini und Schinken .....	48
Hummus-Dip mit hausgemachten Tortilla-Chips .....	49
Süße Apfel-Zimt-Chips .....	50

Gefüllte Mini-Paprika mit Frischkäse .....	50
Kichererbsen-Snack mit Gewürzkruste .....	51
Mini-Frittatas mit Brokkoli und Käse .....	51
Laugenbällchen mit Sesam und Mohn .....	52
Knusprige Tofu-Nuggets .....	52
Mini-Frikadellen aus Rindfleisch oder Linsen .....	53
Quesadilla-Ecken mit Käse und Paprika .....	54
Süßkartoffel-Pommes mit Paprika-Dip .....	54
Mini-Gemüsespieße mit Grillgemüse .....	55
Cremiger Spinat-Artischocken-Dip .....	56
Blumenkohl-Buffalo-Wings .....	56
Suppen & Eintöpfe.....	57
Cremige Tomaten-Basilikum-Suppe.....	57
Klassische Hühnersuppe mit Gemüse .....	57
Würzige Kürbissuppe mit Kokosmilch .....	58
Schnelle Minestrone mit frischem Gemüse .....	58
Mexikanische Tortilla-Suppe.....	59
Cremige Blumenkohlsuppe mit geröstetem Knoblauch .....	60
Herzhafter Rindfleischeintopf mit Kartoffeln und Karotten .....	60
Karotten-Ingwer-Suppe für kalte Tage.....	61
Französische Zwiebelsuppe mit Käse-Croutons.....	61
Asiatische Misosuppe mit Tofu und Algen.....	62
Herzhafter Rindfleischeintopf mit Kartoffeln und Karotten .....	62
Kartoffel-Lauch-Suppe mit knusprigem Speck.....	63
Vegetarische Linsensuppe mit Curry.....	63
Italienische Ribollita mit Bohnen und Grünkohl .....	64
Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Limettenaroma .....	65

Ungarisches Gulasch mit Paprika .....	66
Brokkoli-Cheddar-Suppe .....	67
Erbsensuppe mit Minze und Schinken.....	68
Thai-Curry-Kokossuppe mit Hähnchen.....	68
Bunter Bohneneintopf mit Räuchertofu .....	69
Indische Dal-Suppe mit roten Linsen .....	69
Gemüse-Eintopf mit Kichererbsen und Kurkuma .....	70
Marokkanische Harira mit Linsen und Kichererbsen.....	70
Schnelle Ramen-Nudelsuppe mit Gemüse.....	71
Weißer Bohnensuppe mit Speck und Kräutern .....	71
Rote-Bete-Suppe mit Apfel und Meerrettich .....	72
Herzhafter Bohneneintopf mit Wursteinlage .....	72
Schwedische Kartoffelsuppe mit Dill und Lachs .....	73
Vegane Champignon-Cremesuppe .....	74
Paprika-Tomaten-Eintopf mit Chorizo.....	74
Kichererbsen-Spinat-Suppe mit Zitronengeschmack .....	75
Salate & Beilagen .....	76
Puten-Avocado-Burger mit Süßkartoffel-Pommes .....	76
Süßkartoffel-Wedges mit Knoblauch-Dip .....	77
Knusprige Bratkartoffeln mit Rosmarin und Thymian .....	78
Kartoffelgratin mit Käsekruste .....	78
Ofengemüse mit Balsamico-Glasur .....	79
Gegrillter Zucchini-Salat mit Feta .....	79
Mediterraner Auberginen-Salat.....	80
Würzige Maiskolben mit Kräuterbutter .....	81
Gerösteter Rosenkohl mit Ahornsirup und Pekannüssen .....	82
Scharfe Süßkartoffel-Ecken mit Avocado-Dip .....	82

Hauptgerichte – Fleisch und Geflügel .....	83
Saftiger Kalbsbraten mit Knusperkruste .....	83
Rinderbraten mit Wurzelgemüse und Kräutern.....	83
Wiener Schnitzel mit hausgemachtem Kartoffelsalat .....	84
Kalbsrahmgeschnetzeltes mit Pilzen.....	85
Klassischer Hackbraten mit Zwiebeln und Gewürzen .....	85
Kasseler Braten mit Sauerkraut und Kartoffeln.....	86
Gebratene Leber mit Apfel und Zwiebelringen .....	86
Hirschbraten in Traubensaftsoße mit Preiselbeeren .....	87
Gefüllte Rinderrouladen mit Speck und Gurke .....	87
Süß-Saures Kalbfleisch mit Ananas** .....	88
Zitronen-Hähnchen aus dem Ofen mit Rosmarin .....	89
Knusprige Hähnchenschenkel mit Honig-Senf-Glasur.....	89
Hähnchenbrust in cremiger Knoblauch-Sahne-Soße.....	90
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Feta .....	90
Scharfes Cajun-Hähnchen mit Paprika und Zwiebeln.....	91
BBQ-Hähnchenkeulen mit hausgemachter Barbecue-Soße.....	91
Hähnchen-Curry mit Kokosmilch und Koriander .....	92
Marokkanisches Hähnchen mit Kichererbsen und Gewürzen.....	92
Jägerschnitzel vom Hähnchen mit Pilzrahmsoße.....	93
Hähnchenspieße mit Paprika und Ananas .....	93
Filetsteak mit Pfeffersoße und Ofenkartoffeln.....	94
Boeuf Bourguignon – Rindfleisch in Rotweinsauce .....	95
Beef Tacos mit Guacamole und Salsa .....	96
Chili con Carne mit Mais und Bohnen .....	97
Schmorbraten mit Kräutern und Gemüse .....	98
Philly Cheesesteak-Sandwich mit Paprika und Zwiebeln .....	99



Rinderfilet in Granatapfelsaftsoße mit Kartoffelpüree.....	100
Asiatisches Rindfleisch mit Brokkoli und Sesam .....	101
Lammkoteletts mit Kräuter-Knoblauch-Marinade .....	101
Geschmortes Lamm mit Rosmarin und Cranberrysaft.....	102
Indisches Lammcurry mit Koriander und Joghurt .....	103
Moussaka mit Lammhackfleisch und Auberginen .....	104
Lammkeule mit Minz-Joghurt-Soße.....	105
Lammspieße mit Paprika und Zwiebeln .....	106
Lamm-Biryani mit Safranreis .....	107
Lammragout mit Kartoffeln und Karotten.....	108
Lammkebab mit Fladenbrot und Joghurdip.....	109
Griechische Lammfrikadellen mit Tsatsiki .....	110
Low-Carb Hähnchensalat mit Avocado und Gurke .....	111
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Quinoa.....	111
Zucchini-Nudeln mit Bolognese aus Rinderhack.....	112
Pikante Putenstreifen mit Brokkoli und Paprika .....	112
Hähnchenbrust auf Salatbett mit Zitronen-Dressing .....	113
Hauptgerichte – Fisch und Meeresfrüchte .....	114
Reis im Ninja Combi 12-in-1** perfekt zu kochen: .....	114
Gegrilltes Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Soße .....	115
Knuspriger Kabeljau in Kräuterpanade .....	115
Mediterrane Dorade mit Rosmarinkartoffeln.....	116
Garnelen-Pasta mit Knoblauch und Weißwein .....	117
Lachs-Teriyaki mit Sesam und Frühlingszwiebeln.....	117
Fisch-Tacos mit Limetten-Crema und Salsa.....	118
Zanderfilet auf Ratatouille-Gemüse .....	119
Knusprige Tempura-Garnelen mit Chili-Dip.....	120

Gedämpfter Wolfsbarsch mit Ingwer und Sojasauce .....	121
Cremiges Fisch-Curry mit Kokosmilch und Koriander .....	121
Gebackene Forelle mit Kräuterbutter und Gemüse.....	122
Seezungenfilet in Zitronen-Kapern-Soße .....	122
Miesmuscheln in Weißwein-Soße mit Baguette .....	123
Shrimps-Salat mit Avocado und Mango .....	123
Paella mit Meeresfrüchten und Safran .....	124
Gebackener Heilbutt mit Zitronen-Knoblauch-Marinade .....	125
Schwarzer Reis mit gegrillten Jakobsmuscheln .....	125
Lachs-Spinat-Lasagne mit Béchamelsoße .....	126
Thunfischsteak mit Sesamkruste und Sojadip .....	127
Fischauflauf mit Gemüse und Käsekruste .....	128
Risotto mit Garnelen und frischem Basilikum .....	129
Cajun-Garnelen mit Avocado-Tomaten-Salsa .....	130
Pikantes Fischfilet in Tomatensoße .....	131
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Apfelsaft .....	132
Seelachsfilet auf Gemüsebett mit Dillsoße.....	132
Linguine mit Venusmuscheln und Knoblauch .....	133
Fisch-Ceviche mit Limette und Koriander .....	134
Kabeljau in Kokoskruste mit Mango-Chutney.....	134
Gebackene Austern mit Parmesan-Kräuter-Kruste .....	135
Eintopf mit Meeresfrüchten und Gemüse .....	136
Vegetarische und Vegane Gerichte .....	137
Gebratene Gemüsepfanne mit Tofu und Sesam .....	137
Ofengeröstete Süßkartoffeln mit Avocado-Dip.....	138
Cremiges Kichererbsen-Curry mit Spinat .....	139
Linsen-Bolognese mit Vollkornspaghetti .....	139

Quinoa-Gemüse-Bowl mit Tahini-Dressing .....	140
Veganes Pilz-Risotto mit Trüffelöl.....	141
Mediterraner Kichererbsensalat mit Oliven und veganem Feta .....	141
Knusprige Blumenkohl-Wings mit BBQ-Sauce .....	142
Gefüllte Auberginen mit Tomaten und Pinienkernen .....	142
Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto .....	143
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Kokosmilch.....	143
Gebratene Polenta mit Tomatensalsa.....	144
Tofu-Scramble als vegane Rührei-Alternative.....	145
Falafel-Bowl mit Hummus und Taboulé.....	145
Vegane Lasagne mit Spinat und Cashew-Ricotta .....	146
Bowl mit geröstetem Gemüse und Kichererbsen.....	147
Spinat-Quiche ohne Ei mit pflanzlichem Käse.....	148
Gegrillte Portobello-Pilze mit Kräuterfüllung .....	148
Ratatouille mit frischen Kräutern und Olivenöl .....	149
Veganes Thai-Curry mit Gemüse und Reis .....	150
Indisches Dal aus roten Linsen mit Reis .....	151
Pikante Auberginen-Steaks mit Tahini-Soße.....	152
Scharfe Kartoffel-Wedges mit Knoblauch-Joghurt-Dip (vegan möglich). 153	
Gefüllte Paprika mit Reis und schwarzen Bohnen.....	154
Kichererbsen-Omelett mit frischem Gemüse .....	154
Veganer Cauliflower-Cheese-Auflauf mit Brokkoli .....	155
Mangold-Röllchen gefüllt mit Gemüse und Quinoa .....	156
Italienische Minestrone mit frischem Basilikum.....	156
Low-Carb und Keto-Gerichte.....	157
Fluffige Blaubeer-Pancakes .....	157
Low-Carb Eierspeise mit Gemüse.....	157

Schnelles Bananenbrot mit Walnüssen .....	158
Gebackene Haferflocken mit Beeren.....	158
Herzhafter Frühstücksauflauf mit Speck .....	159
Veggie-Omelett mit Paprika und Pilzen .....	159
Gefüllte Croissants mit Schinken und Käse .....	160
Keto-Ratatouille mit Zucchini, Aubergine und Paprika .....	160
Garnelen in Knoblauch-Zitronen-Butter .....	161
Lachs auf Blumenkohlpüree mit Kapern und Dill.....	161
Kohlrouladen gefüllt mit Hackfleisch und Kräutern.....	162
Keto-Pizza mit Blumenkohlboden und Gemüsebelag .....	162
Keto-Brokkoli-Cheddar-Suppe.....	163
Lachsfilet mit Zitronen-Knoblauch-Butter .....	164
Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Speck .....	164
Hähnchenbrust in cremiger Parmesan-Spinat-Soße.....	165
Gegrillte Zucchini-Wraps mit Avocado und Speck .....	165
Keto-Eier-Muffins mit Käse und Gemüse .....	166
Auberginen-Röllchen mit Frischkäse und Pesto .....	166
Hähnchen-Curry mit Kokosmilch und Blumenkohlreis .....	167
Low-Carb Cheeseburger-Auflauf mit Salatgarnitur .....	168
Gebratene Zucchini-Burger mit Knoblauch-Joghurt-Dip.....	169
Cremiger Thunfisch-Auflauf mit Brokkoli .....	170
Keto-Rouladen mit Champignon-Füllung .....	170
Lachs-Spinat-Rolle mit Frischkäsefüllung .....	171
Low-Carb Kürbissuppe mit Kokosmilch .....	171
Rindersteak mit Knoblauch-Kräuter-Butter .....	172
Mediterraner Blumenkohlsalat mit Oliven und Feta .....	172
Keto-Salat-Bowl mit Hähnchen und Avocado .....	173

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Käse .....	174
Lauwarmer Spargelsalat mit Ei und Senf-Dressing .....	174
Pasta & Risotto.....	175
Spaghetti Bolognese – Klassisch und herzhaft .....	175
Sahnige Knoblauch-Hähnchen-Pasta mit Spinat.....	176
Risotto mit Safran und Meeresfrüchten .....	176
Gnocchi in cremiger Tomaten-Basilikum-Soße .....	177
One-Pot-Lasagne mit Gemüse und Hackfleisch.....	177
Pasta Alfredo mit Blumenkohl-Creme .....	178
Mediterranes Risotto mit Oliven und getrockneten Tomaten .....	178
Pasta Primavera mit frischem Gemüse.....	179
Butternusskürbis-Risotto mit Thymian .....	180
Ravioli in Salbei-Butter-Soße .....	181
Low-Carb Zoodles mit Pesto und Pinienkernen .....	181
Risotto mit grünem Spargel und Zitrone.....	182
Shrimp-Scampi mit Linguine .....	182
Pasta alla Puttanesca mit Oliven und Kapern .....	183
Käse-Makkaroni mit knuspriger Brotkruste .....	184
Tomaten-Risotto mit Mozzarella und Basilikum.....	185
Pasta Carbonara – ohne Sahne, authentisch italienisch .....	186
Risotto mit Erbsen, Minze und Pecorino .....	187
Lasagnette mit Zucchini und Ricotta .....	188
Vegetarische Pasta mit Pesto Rosso.....	189
Risotto mit Zucchini und Parmesanchips .....	190
Tortellini-Auflauf mit Käse und Schinken .....	191
Linguine mit Lachs und Zitronen-Dill-Soße .....	192
Frühlingsrisotto mit Erbsen und grünem Spargel.....	193

Pasta alla Norma mit Auberginen.....	194
Champignon-Risotto mit Trüffelöl.....	195
Spaghetti mit Avocado-Zitronen-Soße.....	196
Hähnchen-Pasta in cremiger Paprikasoße.....	197
Risotto mit Radicchio und Walnüssen.....	198
Backen & Süßspeisen.....	199
Klassischer Käsekuchen mit knusprigem Boden.....	199
Zitronen-Mohn-Kuchen mit Zitronenglasur.....	200
Saftiger Schokoladenkuchen mit Schokoglasur.....	201
Apfelkuchen mit Zimt und Streuseln.....	202
Himbeer-Vanille-Käsekuchen.....	203
Marmor-Gugelhupf mit Vanille und Kakao.....	204
Birnen-Karamell-Tarte.....	205
Cremiger Bananenkuchen mit Frischkäse-Topping.....	206
Blaubeer-Joghurt-Kuchen.....	207
Karamellisierter Pflaumenkuchen mit Mandeln.....	208
Kekse, Muffins & Brownies.....	209
Klassische Chocolate Chip Cookies.....	209
Saftige Blaubeer-Muffins.....	210
Zitronen-Cranberry-Cookies mit weißer Schokolade.....	211
Kürbis-Gewürz-Muffins mit Zimtglassur.....	212
Brownies mit Walnüssen und Kakao.....	213
Erdnussbutter-Kekse mit Schokostückchen.....	214
Doppelt-Schoko-Brownies mit Himbeeren.....	215
Kokos-Makronen ohne Zucker.....	216
Mohn-Orangen-Muffins.....	216
Apfel-Zimt-Muffins mit Streuseln.....	217

Desserts im Glas .....	218
Apfel-Crumble mit Vanillesauce .....	218
Low-Carb- und Keto-Süßspeisen .....	219
Keto-Schoko-Brownies ohne Mehl .....	219
Mandel-Mehl-Kekse mit dunkler Schokolade .....	219
Keto-Zitronenkuchen mit Glasur .....	220
Low-Carb-Käsekuchen ohne Boden .....	220
Mandelbutter-Kekse mit Stevia .....	221
Keto-Kokosmakronen .....	221
Low-Carb-Blaubeer-Muffins .....	222
Internationale Spezialitäten .....	223
Asiatische Küche .....	223
Grünes Thai-Curry mit Hähnchen und Kokosmilch .....	223
Japanisches Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse .....	224
Knusprige Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung .....	225
Koreanisches Bibimbap mit Rindfleisch und Gemüse .....	225
Gebratener Reis mit Shrimps und Gemüse .....	226
Vietnamesische Pho-Suppe mit Rindfleisch .....	226
Szechuan-Nudeln mit Erdnusssoße .....	227
Thai-Pad-Thai mit Garnelen und Erdnüssen .....	228
Ramen-Nudelsuppe mit würziger Brühe und Ei .....	229
Italienische Klassiker .....	230
Knusprige Pizza Margherita aus dem Ofen .....	230
Spaghetti Carbonara mit knusprigem Speck .....	231
Lasagne alla Bolognese mit Käsekruste .....	232
Cremiges Pilz-Risotto mit Parmesan .....	233
Lachs-Spinat-Lasagne mit Bechamelsoße .....	234

Mexikanische Leckereien.....	235
Burrito-Bowl mit Reis, Bohnen und Guacamole .....	235
Enchiladas mit Käse und Hähnchenfüllung .....	236
Quesadillas mit Käse und Jalapeños .....	236
Mexikanischer Street-Corn-Salat (Esquites) .....	237
Chiles Rellenos – gefüllte Paprika mit Käse .....	237
Huevos Rancheros mit Tomatensoße und Ei .....	238
Tortilla-Suppe mit Avocado und Käse .....	239
Nachos mit Käse, Hackfleisch und Salsa.....	240
Gebackene Empanadas mit Rindfleischfüllung.....	241
Türkische Köstlichkeiten.....	242
Lahmacun – Türkische Pizza mit Hackfleisch und Kräutern .....	242
İmam Bayıldı – Gefüllte Aubergine mit Tomaten und Zwiebeln.....	243
Türkische Linsensuppe (Mercimek Çorbası) mit Zitrone.....	244
Pide mit Spinat und Käse .....	245
Köfte – Türkische Fleischbällchen mit Kräutern .....	246
Sucuklu Yumurta – Eier mit würziger Sucuk-Wurst.....	247
Sigara Böreği – Knusprige Teigröllchen mit Feta .....	247
Hähnchen-Döner mit Joghurtsoße und Fladenbrot.....	248
Türkisches Menemen – Rührei mit Tomaten und Paprika.....	248
Baklava mit Pistazien und Honig .....	249
Arabische Spezialitäten .....	250
Shakshuka – Würzige Tomaten-Paprika-Pfanne mit Eiern .....	250
Falafel – Kichererbsenbällchen mit Tahini-Soße .....	251
Hummus mit geröstetem Knoblauch und Olivenöl .....	252
Moutabal – Auberginen-Dip mit Sesampaste .....	252
Shawarma mit gegrilltem Lamm und Gemüse .....	253



Fattoush-Salat mit knusprigem Fladenbrot.....	254
Maqluba – Geschichteter Reis mit Gemüse und Fleisch .....	255
Muhallebi – Arabischer Milchpudding mit Rosenwasser .....	256
Kinderfreundliche Rezepte .....	257
Frühstück und Snacks .....	257
Fluffige Mini-Pfannkuchen mit frischem Obst .....	257
Bananen-Walnuss-Muffins ohne Zucker .....	257
Ofengebackene French Toast Sticks mit Zimt.....	258
Knusprige Apfelchips mit Zimt und Honig .....	258
Selbstgemachte Mini-Käsebrötchen .....	259
Vegane Hafer-Bananen-Kekse .....	259
Warme Mini-Frühstückspitzen mit Ei und Käse .....	260
Gemüsemuffins mit Karotten und Zucchini .....	261
Frühstücks-Quesadillas mit Käse und Schinken .....	261
Power-Granola-Bars mit Nüssen und getrockneten Früchten .....	262
Mittagessen.....	263
Kinder-Burger mit Puten- oder Gemüsepatties .....	263
Bunte Gemüsespieße mit Käse und Hähnchen .....	264
Spaghetti mit cremiger Tomatensoße und Parmesan.....	264
Mini-Lasagne mit Gemüse und Hackfleisch.....	265
Hähnchen-Nuggets aus dem Airfryer mit Joghurt-Dip .....	266
Selbstgemachte Fish Sticks mit knuspriger Panade.....	267
Mac and Cheese mit Blumenkohl .....	267
Mini-Pizzen mit Lieblingsbelag.....	268
Gemüse-Reis-Pfanne mit bunten Paprika .....	268
Kartoffelbrei mit Möhren und kleinen Frikadellen .....	269
Abendessen .....	270

Bunte Gemüsesuppe mit Mini-Pasta .....	270
Ofen-Kartoffelwedges mit hausgemachtem Ketchup .....	271
Baked Tacos mit mildem Hähnchen und Käse .....	272
Gefüllte Paprika mit Reis und Hackfleisch .....	273
Quinoa-Bowl mit Hähnchen und Mais .....	274
Schnelles Omelett mit Käse und Gemüsewürfeln .....	274
Kartoffelpuffer mit Apfelmus .....	275
Gebackene Mini-Calzones mit Tomaten und Mozzarella .....	275
Vorratshaltung und Meal-Prep .....	276
Einfache Meal-Prep-Ideen .....	276
Gerichte für die Tiefkühlung.....	276
Saucen, Chutneys und Marinaden auf Vorrat .....	277
Suppen und Eintöpfe für den Gefrierschrank .....	277
Tipps zum Lagern und Wiederaufwärmen.....	278



# Was ist das Ninja Combi 12-in-1 Gerät?

Das Ninja Combi 12-in-1 ist ein vielseitiges Multifunktionsküchengerät, das eine breite Palette an Kochmethoden in einem kompakten, benutzerfreundlichen Gerät vereint. Durch die Kombination von zwölf verschiedenen Funktionen kann es traditionelle Kochgeräte wie Backofen, Herd, Dampfgarer und Fritteuse ersetzen und bietet damit viele Möglichkeiten zur Zubereitung verschiedenster Gerichte. Dank der innovativen Technologie lässt sich das Ninja Combi 12-in-1 einfach bedienen und ermöglicht eine zeitsparende, gesunde und geschmacksintensive Zubereitung von Speisen.

## Die verschiedenen Kochfunktionen und ihre Anwendungen

1. **Druckgaren** – Zum schnellen Garen unter Druck, ideal für Fleisch, Suppen und Eintöpfe.
2. **Slow Cooking** – Für langsam gekochte, zarte Gerichte wie Schmorbraten und Gulasch.
3. **Dampfgaren** – Eine schonende Methode zum Garen von Gemüse, Fisch und Hähnchen, die Vitamine und Mineralstoffe erhält.
4. **Braten & Backen** – Für Kuchen, Muffins, Aufläufe und andere Backwaren.
5. **Anbraten & Sautieren** – Zum schnellen Anbraten von Fleisch und Gemüse, als Vorbereitung für andere Garprozesse.
6. **Heißluft-Frittieren** – Zum knusprigen Frittieren ohne oder mit minimalem Öl, für Pommes, Chicken Wings und mehr.
7. **Grillen** – Für Grillfleisch, Sandwiches und Gemüse mit typischen Grillstreifen.
8. **Dörren** – Zum Trocknen von Obst, Gemüse und sogar Fleisch für Snacks wie Trockenfrüchte und Jerky.
9. **Sous Vide** – Präzises Garen bei niedriger Temperatur, ideal für zartes Fleisch und empfindliche Lebensmittel.
10. **Joghurtzubereitung** – Zum einfachen Herstellen von hausgemachtem Joghurt.
11. **Reis- und Getreidekochen** – Für perfekt gekochten Reis, Quinoa und andere Getreidearten.
12. **Warmhalten** – Hält Speisen nach dem Kochen auf idealer Serviertemperatur.

## Vorteile und Tipps zur Nutzung des Ninja Combi

- **Zeiteinsparung**: Der Druckgärer und die Schnellkochfunktionen können die Kochzeit erheblich reduzieren. Ideal für die Zubereitung von Gerichten, die traditionell lange brauchen, wie Suppen und Schmorgerichte.
- **Vielseitigkeit**: Das Gerät ermöglicht es, mit nur einem Gerät zu backen, zu grillen, zu braten, zu frittieren und mehr – perfekt für Haushalte mit wenig Platz.
- **Energiesparend**: Da das Gerät schnell aufheizt und verschiedene Methoden kombiniert, spart es im Vergleich zum traditionellen Kochen auf dem Herd oder im Backofen Energie.
- **Gesünderes Kochen**: Funktionen wie das Dampfgaren und Heißluftfrittieren ermöglichen die Zubereitung von Speisen mit weniger Öl und Fett.
- **Einfache Reinigung**: Die meisten Teile sind antihaftbeschichtet und oft sogar spülmaschinengeeignet.

### **Tipps zur Nutzung**:

- **Vorheizen bei Bedarf**: Für einige Modi (z. B. Braten und Backen) ist ein kurzes Vorheizen sinnvoll.
- **Korrektter Einsatz der Einsätze**: Verwenden Sie Gittereinsätze zum Grillen oder für die Luftzirkulation beim Heißluftfrittieren.
- **Passende Zutatenmengen**: Füllen Sie das Gerät nicht zu voll, um eine gleichmäßige Zubereitung zu gewährleisten.
- **Experimentieren mit Funktionen**: Probieren Sie kreative Kombinationen, wie z. B. Druckgaren für schnelles Kochen und anschließend Heißluftfrittieren für knusprige Oberflächen.

## **Hinweise zur Portionsgröße, Kalorienangaben und Nährwertberechnung**

- **Portionsgrößen anpassen**: Bei der Zubereitung im Ninja Combi können Rezepte für größere Portionen angepasst werden. Überlegen Sie sich die Portionsgrößen im Vorfeld und denken Sie daran, dass das Gerät oft schneller kocht, wenn es nicht vollständig gefüllt ist.
- **Kalorien- und Nährwertangaben**: Die Rezepte im Buch enthalten Kalorienangaben sowie Angaben zu Makronährstoffen wie Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett. Diese sind als Durchschnittswerte angegeben und können je nach Marke der Zutaten leicht variieren.
- **Möglichkeit zur Anpassung**: Beachten Sie, dass Sie je nach Diät oder Ernährungsziel Zutaten anpassen können (z. B. fettarme oder kohlenhydratarme Alternativen).

## **Praktische Tipps für die Vor- und Zubereitung**

- **Zutaten vorbereiten**: Schneiden, würfeln oder marinieren Sie Zutaten vor dem Kochen und stellen Sie sicher, dass alles griffbereit ist.
- **Portionsgerechte Vorbereitung**: Planen Sie Mahlzeiten im Voraus und bereiten Sie bei Bedarf mehrere Portionen zu, die Sie einfrieren oder für die Woche aufbewahren können.
- **Fett reduzieren**: Verwenden Sie sprühbares Öl, wenn Sie frittieren oder braten, um eine knusprige Oberfläche zu erhalten, ohne viel Fett zu benötigen.
- **Auf die richtige Garzeit achten**: Die Garzeiten können je nach Menge und Art des Lebensmittels variieren. Bei Unsicherheit lieber mit kürzeren Zeiten starten und nach Bedarf verlängern.
- **Gerät nach jeder Nutzung reinigen**: Um den Geschmack und die Qualität Ihrer Gerichte zu bewahren, reinigen Sie das Gerät gründlich nach jedem Gebrauch.



# Frühstück & Brunch

## Fluffige Blaubeer-Pancakes

## Low-Carb Eierspeise mit Gemüse

**\*\*Portionen\*\*:** 2

**Zutaten\*\*:**,- 4 Eier,- 1 kleine Zucchini, gewürfelt,- 1 Paprika, gewürfelt

- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten,- 1 EL Kokosöl oder Olivenöl

- Salz und Pfeffer nach Geschmack,- Frische Kräuter zum Garnieren

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

1. Ninja Combi auf die Sauté-Funktion stellen und das Öl erhitzen.
2. Gemüse hinzufügen und 5 Minuten anbraten, bis es weich ist.
3. Eier in einer Schüssel verquirlen und über das Gemüse gießen.
4. Eier langsam stocken lassen und dabei gelegentlich rühren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und servieren.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.):**- Kalorien: 210 kcal- Kohlenhydrate: 4 g- Eiweiß: 15 g- Fett: 15 g

## Schnelles Bananenbrot mit Walnüssen

**\*\*Portionen\*\*:** 8 Scheiben

**Zutaten\*\*:**,- 3 reife Bananen, zerdrückt,- 100 g Zucker,- 2 Eier- 80 ml Pflanzenöl,- 200 g Mehl,- 1 TL Backpulver,- 1/2 TL Natron,- 1 Prise Salz,- 80 g gehackte Walnüsse

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

1. In einer Schüssel die Bananen, Zucker, Eier und Öl vermischen.
2. Mehl, Backpulver, Natron und Salz hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
3. Walnüsse unterheben und den Teig in eine gefettete Form geben.
4. Im Ninja Combi auf der Backfunktion bei 180 °C etwa 45 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.):**- Kalorien: 210 kcal- Kohlenhydrate: 30 g- Eiweiß: 4 g- Fett: 9 g



## Gebackene Haferflocken mit Beeren

**\*\*Portionen\*\*:** 4

**Zutaten\*\*:**- 150 g Haferflocken- 1 TL Backpulver- 1 Prise Salz- 1 TL Zimt

- 300 ml Milch (oder Pflanzenmilch),- 1 Ei,- 2 EL Ahornsirup,- 100 g gemischte Beeren

**Zubereitung\*\*:**

1. Haferflocken, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen.
2. Milch, Ei und Ahornsirup verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben.
3. Beeren unterheben und die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben.
4. Im Ninja Combi bei 180 °C etwa 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.):**- Kalorien: 220 kcal- Kohlenhydrate: 30 g- Eiweiß: 6 g- Fett: 7 g

## Proteinreiche Frühstück-Burritos

**\*\*Portionen\*\*:** 4

**Zutaten\*\*:**- 4 Vollkorn-Tortillas,- 4 Eier,- 100 g schwarze Bohnen, abgetropft

- 50 g geriebener Käse,- 1 Paprika, gewürfelt,- 1 Tomate, gewürfelt,- 1 TL Olivenöl

- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Zubereitung\*\*:**

1. Eier verquirlen und im Ninja Combi auf der Sauté-Funktion mit etwas Olivenöl anbraten.
2. Paprika und Tomate hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. Bohnen und Käse dazugeben und alles gut vermengen.
4. Die Mischung in die Tortillas füllen, zusammenrollen und nochmals kurz im Ninja Combi grillen, bis die Tortillas leicht knusprig sind.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.):**- Kalorien: 320 kcal- Kohlenhydrate: 30 g- Eiweiß: 15 g- Fett: 15 g

## French Toast Auflauf mit Zimt und Apfel

**\*\*Portionen\*\*:** 6

**Zutaten\*\*:**

- 1 Baguette oder Brioche, in Würfel geschnitten,- 3 Eier,- 250 ml Milch,- 2 EL Ahornsirup

- 1 TL Zimt,- 2 Äpfel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten,- 1 EL Butter

**Zubereitung\*\*:**

1. Brotwürfel in eine gefettete Auflaufform geben und die Apfelscheiben darauf verteilen.
2. Eier, Milch, Ahornsirup und Zimt verquirlen und über das Brot gießen.
3. Für mindestens 15 Minuten einziehen lassen, damit das Brot die Flüssigkeit aufnimmt.
4. Im Ninja Combi bei 180 °C etwa 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.):**- Kalorien: 260 kcal- Kohlenhydrate: 35 g- Eiweiß: 7 g- Fett: 9 g

## Veganes Kürbisbrot mit Kokos

**\*\*Portionen\*\***: 10 Scheiben

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

- 250 g Kürbispüree (aus Hokkaido oder Butternut-Kürbis),- 200 g Mehl
- 80 g Kokoszucker (oder brauner Zucker),- 50 ml Kokosöl, geschmolzen
- 100 ml Kokosmilch,- 1 TL Backpulver,- 1/2 TL Natron,- 1/2 TL Zimt,- 1/4 TL Muskat
- 50 g Kokosraspeln,- 1 Prise Salz

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

1. Kürbispüree, Kokosöl und Kokosmilch in einer Schüssel gut verrühren.
2. Mehl, Kokoszucker, Backpulver, Natron, Zimt, Muskat und Salz in einer separaten Schüssel vermengen.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Kokosraspeln vorsichtig unterheben.
4. Teig in eine gefettete Backform geben und im Ninja Combi auf der Backfunktion bei 175 °C etwa 45-50 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.
5. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und genießen.

**\*\*Nährwerte pro Scheibe\*\* (ca.)**:- Kalorien: 180 kcal- Kohlenhydrate: 22 g- Eiweiß: 3 g- Fett: 8 g

## Süßkartoffel-Frühstücksschalen mit Avocado

**\*\*Portionen\*\***: 2

**Zutaten\*\***:- 2 mittelgroße Süßkartoffeln,- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten

- 100 g Kirschtomaten, halbiert,- 50 g Spinat, grob gehackt,- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Paprikapulver,- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriander) zum Garnieren

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

1. Süßkartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Süßkartoffelscheiben im Ninja Combi bei 200 °C auf der Heißluftfritteusen-Funktion etwa 15 Minuten garen, bis sie weich und leicht knusprig sind.
3. Die Süßkartoffelscheiben in eine Schale geben und mit Avocadoscheiben, Kirschtomaten und Spinat anrichten.
4. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.)**:- Kalorien: 300 kcal- Kohlenhydrate: 36 g- Eiweiß: 4 g- Fett: 16 g

## Avocado-Toast mit pochierten Eiern

**\*\*Portionen\*\***: 2

**Zutaten\*\***,- 2 Scheiben Vollkornbrot,- 1 reife Avocado,- 2 Eier,- 1 TL Essig,- Salz und Pfeffer nach Geschmack,- Chiliflocken oder frische Kräuter zum Garnieren

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

1. Wasser in einem Topf erhitzen und den Essig hinzufügen. Wasser darf nur leicht köcheln.
2. Eier einzeln in kleine Schalen schlagen. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen und die Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. Etwa 3 Minuten pochieren und dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.
3. Währenddessen die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Brot im Ninja Combi auf der Grillfunktion kurz rösten.
5. Die Avocado auf den Toasts verteilen, je ein pochiertes Ei daraufsetzen und mit Chiliflocken oder frischen Kräutern garnieren.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.)**:- Kalorien: 290 kcal- Kohlenhydrate: 20 g- Eiweiß: 9 g- Fett: 20 g

## Quinoa-Porridge mit Früchten

**\*\*Portionen\*\***: 2

**Zutaten\*\***,- 100 g Quinoa,- 250 ml Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch)

- 1 TL Ahornsirup oder Honig,- 1/2 TL Zimt,- 1 Prise Salz,- Frische Früchte (z. B. Beeren, Bananenscheiben),- Toppings: Nüsse, Kokosraspeln oder Chiasamen

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

1. Quinoa gründlich abspülen und mit der Mandelmilch und einer Prise Salz in den Ninja Combi geben.
2. Auf der Slow-Cooking-Funktion etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa weich und die Milch aufgesogen ist.
3. Ahornsirup und Zimt unterrühren und den Porridge in Schalen anrichten.
4. Mit frischen Früchten und Toppings nach Wahl garnieren und warm servieren.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca.)**:- Kalorien: 220 kcal- Kohlenhydrate: 35 g- Eiweiß: 6 g- Fett: 5 g