

# Ninja Double Stack XL

## Heißluftfritteuse Kochbuch

Knusprige & Leckere Rezepte für Perfekte Ergebnisse – Die  
besten Gerichte Schritt für Schritt



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Einführung in die Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse .....       | 15 |
| Funktionen und Besonderheiten des Ninja Double Stack XL .....         | 16 |
| Grundlagen des Heißluftfrittierens .....                              | 18 |
| Temperatur und Zeit: Grundlagen für perfekte Ergebnisse .....         | 18 |
| Reinigung und Pflege.....   | 19 |
| Frühstücksideen mit der Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse ..... | 21 |
| Knuspriger Bacon** .....  | 21 |
| Vegane Frühstücks-Bowl mit Süßkartoffeln** .....                      | 22 |
| Eier-Muffins mit Gemüse** .....                                       | 22 |
| Mini-Pancakes** .....   | 23 |
| Avocado-Toast mit knusprigem Speck** .....                            | 23 |
| Frühstücks-Burritos** .....   | 24 |
| French Toast Sticks.....  | 24 |
| Gebackene Frühstückskartoffeln mit Paprika** .....                    | 25 |
| Gefüllte Champignons mit Ei und Käse** .....                          | 26 |
| Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Ei** .....                         | 27 |
| Knusprige Rösti-Taler**.....  | 28 |
| Porridge Bites mit Hafer und Beeren** .....                           | 29 |
| Schinken-Käse Croissants**.....                                       | 30 |
| Mini-Frittatas mit Spinat und Tomaten** .....                         | 32 |
| Käse-Brot-Röllchen** .....  | 32 |
| Gebackene Bananen-Hafer-Bällchen** .....                              | 33 |
| Zucchini-Bratlinge mit Kräuterquark** .....                           | 33 |
| Frühstücks-Sandwich mit Ei, Speck und Käse** .....                    | 34 |
| Kartoffel-Waffeln** .....   | 34 |

|   |    |
|---|----|
| Süße Waffelsticks**                               | 35 |
| Scones mit Blaubeeren**                           | 36 |
| Omelette im Muffin-Format**                       | 37 |
| Gefüllte Paprikaschoten mit Ei und Gemüse**       | 37 |
| Gebackene Toast-Cups mit Ei und Schinken**        | 38 |
| Knusprige Churros mit Zimt und Zucker**           | 39 |
| Bagels mit Knoblauchbutter und Kräutern**         | 40 |
| Süße Zimt-Äpfel mit Honig**                       | 40 |
| Spinat-Feta-Quiche-Muffins**                      | 41 |
| Gefüllte Blätterteigtaschen mit Rührei und Käse** | 41 |
| Snack- und Beilagen-Ideen                         | 42 |
| Knusprige Pommes frites**                         | 42 |
| Süßkartoffel-Wedges**                             | 42 |
| Knoblauch-Parmesan-Kartoffelecken**               | 43 |
| Mozzarella-Sticks**                               | 44 |
| Kichererbsen-Snacks**                             | 44 |
| Zucchini-Pommes mit Kräuter-Dip**                 | 45 |
| Gebackene Avocado-Scheiben mit Limetten-Dip**     | 46 |
| Gefüllte Jalapeños mit Käse**                     | 47 |
| Knusprige Blumenkohl-Bites**                      | 47 |
| Zwiebelringe im Tempura-Teig**                    | 48 |
| Süße Kartoffelbällchen mit Zimt**                 | 48 |
| Knusprige Pilzchips**                             | 49 |
| Mini-Paprika mit Frischkäse-Füllung**             | 49 |
| Falafel-Bällchen**                                | 50 |
| Gebackene Polenta-Sticks**                        | 51 |
| Knoblauch-Rosmarin-Brotsticks**                   | 52 |
| Crispy Chicken Nuggets**                          | 53 |
| Kokos-Garnelen mit Chili-Dip**                    | 54 |

|  |    |
|--|----|
| Rosenkohl-Chips**                          | 55 |
| Knusprige Tofu-Würfel mit Sesam**          | 56 |
| Maiskolben-Stücke mit Kräuterbutter**      | 57 |
| Kürbis-Spalten mit Curry**                 | 58 |
| Brokkoli-Bites mit Käse**                  | 58 |
| Gebackene Tomatenhälften mit Parmesan**    | 59 |
| Röstkartoffeln mit mediterranen Gewürzen** | 59 |
| Würzige Auberginen-Pommes**                | 60 |
| Karotten-Wedges mit Honig-Glasur**         | 61 |
| Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung**        | 62 |
| Paprika-Chips mit Knoblauch-Dip**          | 63 |
| Käsebällchen im Kräutermantel**            | 64 |
| Kichererbsen-Bratlinge**                   | 65 |
| Süßkartoffel-Quinoa-Bratlinge**            | 66 |
| Zucchini-Parmesan-Bratlinge**              | 66 |
| Linsen-Bratlinge**                         | 67 |
| Spinat-Feta-Bratlinge**                    | 67 |
| Kartoffel-Karotten-Bratlinge**             | 68 |
| Brokkoli-Käse-Bratlinge**                  | 68 |
| Tofu-Gemüse-Bratlinge**                    | 69 |
| Mais-Zucchini-Bratlinge**                  | 69 |
| Rote-Bete-Bratlinge**                      | 70 |
| Vorspeisen und leichte Gerichte            | 71 |
| Hähnchenflügel in BBQ-Sauce**              | 71 |
| Vegetarische Frühlingsrollen**             | 72 |
| Knusprige Garnelen mit Zitronen-Dip**      | 73 |
| Falafel-Bällchen mit Tahini-Dip**          | 74 |
| Zucchini-Chips**                           | 75 |
| Mini-Samosas mit Gemüsefüllung**           | 75 |

|   |    |
|---|----|
| Tempura-Gemüse**                                      | 76 |
| Süßkartoffel-Kroketten**                              | 77 |
| Frittierte Mozzarella-Kugeln**                        | 77 |
| Spinat-Feta-Taschen**                                 | 78 |
| Knusprige Blumenkohl-Wings**                          | 79 |
| Gefüllte Champignons mit Frischkäse**                 | 80 |
| Kichererbsen-Snacks mit Paprika**                     | 81 |
| Mini-Frikadellen mit Kräutern**                       | 81 |
| Linsen-Bällchen mit Joghurt-Dip**                     | 82 |
| Knoblauch-Parmesan-Kartoffelwedges**                  | 83 |
| Kokos-Garnelen mit Limetten-Dip**                     | 83 |
| Brokkoli-Käse-Bällchen**                              | 84 |
| Kürbis-Pommes mit Curry-Dip**                         | 85 |
| Mini-Pizza-Bällchen**                                 | 86 |
| Gebackene Tofu-Würfel mit Sesam**                     | 87 |
| Knusprige Ravioli mit Marinara-Dip**                  | 88 |
| Gefüllte Paprikahälften mit Hummus**                  | 88 |
| Kartoffel-Rösti-Taler mit Kräutern**                  | 89 |
| Hauptgerichte mit Fleisch                             | 90 |
| Saftige Hähnchenschenkel mit Knoblauchmarinade**      | 90 |
| Kalbskoteletts mit Kräuterkruste**                    | 91 |
| Knusprige Entenbrust mit Orangensauce**               | 92 |
| Rindersteak mit Kräuterbutter**                       | 93 |
| Gegrillte Fleischbällchen mit mediterranen Gewürzen** | 94 |
| BBQ-Hähnchenflügel mit Honig-Senf-Dip**               | 95 |
| Pikante Lammerippchen mit rauchiger BBQ-Sauce**       | 96 |
| Gefüllte Putenbrust mit Spinat und Käse**             | 97 |
| Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch**            | 98 |
| Teriyaki-Hähnchenspieße**                             | 99 |

|   |     |
|---|-----|
| Lammkoteletts in Senfmarinade**                     | 100 |
| Hackbraten mit Zwiebeln und Kräutern**              | 101 |
| Asiatisches Rindfleisch mit Ingwer und Knoblauch**  | 102 |
| Chili-Limetten-Hähnchenbrust**                      | 103 |
| Pfeffersteak mit Knoblauch-Kartoffeln**             | 104 |
| Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch**           | 105 |
| Putenfilet mit Honig-Senf-Glasur**                  | 106 |
| Scharfes Jerk-Chicken**                             | 107 |
| Kräuterhähnchen mit Zitrone und Thymian**           | 108 |
| Rindfleisch-Burger-Patties mit Käsefüllung**        | 109 |
| Italienische Hackbällchen mit Tomatensauce**        | 110 |
| Cajun-Hähnchenschenkel**                            | 111 |
| Lambbällchen mit Minzjoghurt-Dip**                  | 112 |
| Rinderbraten mit Knoblauch und Kräutern**           | 113 |
| Hähnchenbrust mit Bacon und Mozzarella**            | 114 |
| Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Käse**        | 115 |
| Rinderfilet mit Rosmarin-Kartoffeln**               | 116 |
| Gefüllte Champignons mit Speck und Käse**           | 117 |
| Süß-Sauer-Kalbfleisch**                             | 118 |
| Rinderkeule mit Roter-Traubensaft-Trauben-Reduktion | 119 |
| Geflügelfrikadellen mit mediterranem Gemüse**       | 120 |
| Indisches Butterhähnchen**                          | 121 |
| Marokkanische Lammkeule**                           | 122 |
| Szechuan-Rindfleischstreifen**                      | 123 |
| Gefüllte Hähnchenschenkel mit Frischkäse**          | 124 |
| Schaschlikspieße mit Paprika und Zwiebeln**         | 125 |
| BBQ-Bacon-Burger**                                  | 126 |
| Gyros-Hähnchen mit Tsatsiki**                       | 127 |
| Lamnbraten mit Minzsoße**                           | 128 |

|   |     |
|---|-----|
| Enchiladas mit Hackfleisch und Käse**                           | 129 |
| Pfeffrige Rindfleischstreifen mit Gemüse**                      | 130 |
| Knusprige Rinderbauchspalten**                                  | 131 |
| Ofenkartoffeln in der Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse** | 132 |
| Gefüllte Hackfleischbällchen mit Mozzarella**                   | 133 |
| Rinderrouladen mit Speck und Zwiebeln**                         | 134 |
| Puten-Avocado-Burger mit Süßkartoffel-Pommes**                  | 135 |
| Hähnchenfilet mit Mango-Chutney**                               | 136 |
| Italienisches Osso Buco**                                       | 137 |
| Rinderfiletspieße mit Paprika und Zucchini**                    | 138 |
| Vegetarische Hauptgerichte                                      | 139 |
| Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse**                        | 139 |
| Blumenkohl-Steaks mit Knoblauch und Kräutern**                  | 140 |
| Gebackene Auberginen mit Tomatensauce und Käse**                | 141 |
| Gemüse-Spieße mit Paprika, Zucchini und Champignons**           | 142 |
| Lasagne aus der Heißluftfritteuse**                             | 143 |
| Süßkartoffel-Kichererbsen-Bällchen**                            | 144 |
| Gefüllte Zucchini mit Tomaten und Mozzarella**                  | 145 |
| Bulgur-Pilz-Pfanne mit mediterranen Kräutern**                  | 146 |
| Mini-Spinat-Feta-Kuchen**                                       | 147 |
| Zucchini-Röllchen mit Ricotta**                                 | 148 |
| Auberginen-Piccata mit Tomatensalsa**                           | 149 |
| Gemüsecurry mit Kokosmilch und Basmatireis**                    | 150 |
| Süßkartoffel-Quinoa-Auflauf mit Käsekruste**                    | 151 |
| Tofu-Gemüse-Pfanne mit Sojasauce und Sesam**                    | 152 |
| Knusprige Polenta-Sticks mit Kräuterdip**                       | 153 |
| Grünkohl-Chips mit Knoblauch und Olivenöl**                     | 154 |
| Gefüllte Kohlrabi mit Gemüse und Béchamelsauce**                | 154 |
| Gefüllte Kohlrabi mit Gemüse und Béchamelsauce**                | 155 |



|  |     |
|--|-----|
| Knusprige Falafel mit Joghurt-Dip**                  | 156 |
| Ratatouille aus der Heißluftfritteuse**              | 157 |
| Kürbis-Spalten mit Honig und Zimt**                  | 158 |
| Ofenkartoffeln mit Sauerrahm und Schnittlauch**      | 158 |
| Moussaka mit Linsen und Auberginen**                 | 159 |
| Gemüse-Lasagne mit Spinat und Pilzen**               | 160 |
| Linsenbratlinge mit Kräuterquark**                   | 161 |
| Pizza Margherita aus der Heißluftfritteuse**         | 162 |
| Gebackene Zucchini-Fries mit Parmesan**              | 163 |
| Fisch und Meeresfrüchte                              | 164 |
| Knuspriger Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce**           | 164 |
| Gebackene Fisch-Tacos mit frischem Krautsalat**      | 165 |
| Garnelen-Spieße mit Knoblauch und Zitrone**          | 166 |
| Fischstäbchen selbstgemacht mit Panko-Kruste**       | 167 |
| Muscheln mit Knoblauch und Kräutern**                | 168 |
| Kabeljau in Parmesan-Panade**                        | 169 |
| Gebackene Thunfisch-Küchlein mit Kräutermayo**       | 170 |
| Gegrillte Jakobsmuscheln mit Chili-Limetten-Butter** | 171 |
| Fisch-Curry mit Kokosmilch und Koriander**           | 172 |
| Gebratene Calamari-Ringe mit Zitronen-Aioli**        | 173 |
| Seezungenröllchen mit Spinat und Ricotta**           | 174 |
| Lachsfilet in Teriyaki-Marinade**                    | 175 |
| Kabeljau-Piccata mit Kapern und Tomaten**            | 176 |
| Gebackene Forelle mit frischen Kräutern**            | 177 |
| Garnelen-Paella mit Safran und Gemüse**              | 178 |
| Lachs-Wraps mit Avocado und Rucola**                 | 179 |
| Fisch-Ceviche mit Limette und Koriander**            | 180 |
| Schollenfilets mit Zitronenbutter**                  | 181 |
| Kokos-Garnelen mit Chili-Dip**                       | 182 |

|   |     |
|---|-----|
| Fisch-Burger mit Remouladensauce**              | 183 |
| Frittierte Sardinen mit Knoblauchöl**           | 184 |
| Miesmuscheln in Apfelsaft-Sud**                 | 185 |
| Lachs-Avocado-Bowl mit Sesam-Dressing**         | 186 |
| Gebratener Thunfisch mit Sesamkruste**          | 187 |
| Gebackene Garnelen-Frühlingsrollen**            | 188 |
| Dorade im Ganzen mit Kräutern**                 | 189 |
| Tintenfischringe in Knusperpanade**             | 190 |
| Seelachsfilet mit Tomaten-Oliven-Salsa**        | 191 |
| Scampi in Knoblauch-Kräuter-Butter**            | 192 |
| Räucherlachs-Crostini mit Frischkäse und Dill** | 193 |
| Gesunde Alternativen                            | 194 |
| Kohlrabi-Pommes mit Parmesan**                  | 194 |
| Blumenkohl-Nuggets mit Käse**                   | 195 |
| Blumenkohl-Bites mit BBQ-Sauce**                | 196 |
| Gebackene Karotten mit Honig und Thymian**      | 196 |
| Tofu-Nuggets in Knusperpanade**                 | 197 |
| Avocado-Pommes im Sesammantel**                 | 198 |
| Auberginen-Chips mit Meersalz**                 | 198 |
| Gebackene Apfelchips mit Zimt**                 | 199 |
| Spinat-Käse-Bällchen**                          | 199 |
| Quinoa-Kroketten mit Kräutern**                 | 200 |
| Paprika-Ringe in Panko-Panade**                 | 201 |
| Curry-Kichererbsen-Bällchen**                   | 202 |
| Baked Oatmeal Riegel mit Beeren**               | 203 |
| Süßkartoffel-Toast mit Avocado**                | 204 |
| Linsen-Frikadellen mit Kräuterquark**           | 204 |
| Mini-Paprika gefüllt mit Hummus**               | 205 |
| Rote Bete-Chips mit Balsamico**                 | 206 |

|   |     |
|---|-----|
| Gebackene Avocado-Hälften mit Ei** .....                      | 206 |
| Knusprige Kohlrabi-Sticks** .....                             | 207 |
| Lupinen-Bällchen mit Kräutern** .....                         | 208 |
| Desserts und Süßspeisen.....                                  | 209 |
| Gebackene Apfelringe mit Zimt und Zucker** .....              | 209 |
| Klassische Churros mit Zimt und Zucker** .....                | 210 |
| Schoko-Brownies mit knuspriger Kruste** .....                 | 211 |
| Mini-Donuts mit Vanilleglasur** .....                         | 212 |
| Gebackene Bananen mit Honig und Zimt** .....                  | 213 |
| Schokoladen-Kekse mit weichem Kern** .....                    | 214 |
| Mandel-Zimt-Brezeln** .....                                   | 215 |
| Vanille-Pudding-Donuts** .....                                | 215 |
| S'mores mit geschmolzener Schokolade und Marshmallows** ..... | 216 |
| Gebackene Birnen mit Walnüssen und Honig** .....              | 217 |
| Muffins mit Blaubeeren** .....                                | 217 |
| Apfel-Streusel-Crumbles im Glas** .....                       | 218 |
| Gebratene Ananas mit Kokosflocken** .....                     | 219 |
| Zimtrolle mit Zuckerglasur** .....                            | 219 |
| Mini-Äpfel im Teigmantel** .....                              | 220 |
| Schokoladenfüllung in Blätterteigtaschen** .....              | 221 |
| Karottenkuchen-Muffins** .....                                | 222 |
| Gebackene Quarkbällchen mit Zitronenglasur** .....            | 223 |
| Mini-Cheesecakes mit Fruchtsoße** .....                       | 224 |
| Mandel-Biscotti mit Vanillearoma** .....                      | 225 |
| Zitronen-Biskuitrollen** .....                                | 226 |
| Gefüllte Datteln mit Mandeln und Zimt** .....                 | 227 |
| Haselnuss-Cookies mit Schokostückchen** .....                 | 227 |
| Kokos-Mango-Bällchen** .....                                  | 228 |
| Pfirsich-Hafer-Crunchies** .....                              | 229 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Schoko-Himbeer-Törtchen**             | 230 |
| Erdnussbutter-Plätzchen**             | 231 |
| Vanille-Pfannkuchen-Röllchen**        | 231 |
| Mandel-Croissants mit Schokofüllung** | 232 |
| Bonus: Soßen und Dips                 | 233 |
| Klassischer Knoblauch-Dip**           | 233 |
| Avocado-Dip mit Limette**             | 233 |
| Hausgemachte BBQ-Sauce**              | 234 |
| Honig-Senf-Sauce**                    | 234 |
| Frische Salsa und Guacamole**         | 235 |
| Kräuter-Joghurt-Dip**                 | 235 |
| Zitronen-Knoblauch-Aioli**            | 236 |
| Tzatziki mit Gurke und Dill**         | 236 |
| Curry-Kokos-Dip**                     | 237 |
| Scharfe Sriracha-Mayonnaise**         | 237 |
| Zitronen-Kräuter-Dip**                | 238 |
| Mango-Chili-Sauce**                   | 238 |
| Süß-saurer Dip**                      | 239 |
| Sesam-Ingwer-Dip**                    | 239 |
| Basilikum-Pesto**                     | 240 |
| Rauchige Chipotle-Sauce**             | 240 |
| Erdnuss-Kokos-Dip**                   | 241 |
| Parmesan-Knoblauch-Dip**              | 241 |
| Scharfer Jalapeño-Dip**               | 242 |
| Blauschimmelkäse-Dip**                | 242 |
| Rosmarin-Balsamico-Dip**              | 243 |
| Paprika-Feta-Creme**                  | 243 |
| Koriander-Limetten-Dip**              | 244 |
| Scharfe Tomatensalsa**                | 244 |

|   |     |
|---|-----|
| Hummus mit geröstetem Knoblauch** ..... | 245 |
| Fruchtiger Cranberry-Dip** .....        | 245 |
| Dill-Senf-Sauce** .....                 | 246 |
| Klassische Remoulade** .....            | 246 |
| Süßer Schokoladen-Dip für Obst** .....  | 247 |
| Ahorn-Dip mit Walnüssen** .....         | 247 |

# Einführung in die Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse

Mit der Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse halten Sie eine vielseitige und leistungsstarke Küchengerät in den Händen. Die Heißluftfritteuse ermöglicht es, Speisen knusprig zu garen, ohne dabei viel Öl verwenden zu müssen. Sie bietet eine hervorragende Alternative zum traditionellen Frittieren, indem sie Heißluft in Kombination mit hoher Geschwindigkeit nutzt, um das Essen gleichmäßig zu erhitzen und eine knusprige Textur zu erzielen.

## **Vorteile des Heißluftfrittierens**

1. **\*\*Weniger Fett, mehr Geschmack\*\***: Mit der Heißluftfritteuse können Sie auf viel Öl verzichten und dennoch knusprige Ergebnisse erzielen, was gesünder und leichter für die Verdauung ist.
2. **\*\*Zeitersparnis\*\***: Heißluftfritteusen heizen sich schnell auf und garen die Speisen oft schneller als herkömmliche Backöfen.
3. **\*\*Vielseitigkeit\*\***: Neben dem Frittieren können Sie mit der Heißluftfritteuse auch grillen, backen, braten und sogar dehydrieren. Dadurch eignet sie sich für eine Vielzahl an Rezepten, von Snacks bis hin zu kompletten Mahlzeiten.
4. **\*\*Einfache Reinigung\*\***: Die meisten Teile der Heißluftfritteuse sind spülmaschinenfest, was die Reinigung unkompliziert macht und die tägliche Nutzung erleichtert.

# Funktionen und Besonderheiten des Ninja Double Stack XL

Die Ninja Double Stack XL zeichnet sich durch ihre leistungsstarke Technologie und ihr großes Fassungsvermögen aus, was sie ideal für Familien oder größere Portionen macht. Hier sind einige ihrer Besonderheiten:

1. **\*\*Doppelkammern\*\***: Die Double Stack XL hat zwei getrennte Kammern, was bedeutet, dass Sie gleichzeitig verschiedene Speisen zubereiten können, ohne dass sich die Aromen vermischen.
2. **\*\*Extra großes Volumen\*\***: Mit ihrem großzügigen Fassungsvermögen können Sie größere Portionen in einem Durchgang zubereiten – ideal für Familienessen oder Gäste.
3. **\*\*Smart Finish und Match Cook\*\***: Mit der Smart-Finish-Funktion können Sie zwei unterschiedliche Gerichte mit verschiedenen Garzeiten und Temperaturen so einstellen, dass beide gleichzeitig fertig sind. Die Match-Cook-Funktion ermöglicht es, beide Kammern synchron mit den gleichen Einstellungen zu nutzen.
4. **\*\*Mehrere Kochfunktionen\*\***: Neben dem Frittieren bietet die Ninja Double Stack XL auch Einstellungen für Grillen, Backen, Braten und Dehydrieren, was eine große Flexibilität bei der Zubereitung von Mahlzeiten ermöglicht.

## Tipps für die optimale Nutzung

1. **\*\*Vorgeheizt starten\*\***: Auch wenn die Heißluftfritteuse sich schnell aufheizt, ist es oft hilfreich, sie kurz vorzuheizen. Dies sorgt für eine gleichmäßige Hitzeverteilung und ein besseres Garergebnis.
2. **\*\*Nicht überfüllen\*\***: Achten Sie darauf, die Kammern nicht zu überladen. Ein gleichmäßiger Luftstrom ist entscheidend für knusprige Ergebnisse. Wenn möglich, legen Sie die Speisen in einer Schicht aus und schütteln Sie sie gelegentlich.
3. **\*\*Ölspray für optimale Knusprigkeit\*\***: Verwenden Sie ein leichtes Ölspray auf den Zutaten, um eine knusprigere Textur zu erzielen. Besonders bei Gemüse und Kartoffeln sorgt ein feiner Ölfilm für eine schöne goldbraune Kruste.

4. **\*\*Reinigung nach jedem Gebrauch\*\***: Damit die Heißluftfritteuse optimal funktioniert, reinigen Sie die Körbe und die Heizkammer regelmäßig. Dies verhindert, dass sich Fett und Rückstände ansammeln und beeinträchtigt die Leistung nicht.

5. **\*\*Experimentieren Sie mit den Kochzeiten\*\***: Je nach Dicke und Art der Speisen können die Garzeiten variieren. Beginnen Sie mit den empfohlenen Zeiten und passen Sie nach Bedarf an, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Mit diesen Grundlagen können Sie das volle Potenzial Ihrer Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse ausschöpfen und eine Vielzahl leckerer Gerichte zaubern!



# Grundlagen des Heißluftfrittierens

Die Heißluftfritteuse ist ein revolutionäres Küchengerät, das die Zubereitung knuspriger Speisen ermöglicht, ohne große Mengen Öl zu benötigen. Das Funktionsprinzip beruht auf der Zirkulation heißer Luft, die Speisen gleichmäßig erhitzt und knusprig macht. Um stets perfekte Ergebnisse zu erzielen, gibt es einige Grundprinzipien zu beachten:

## Temperatur und Zeit: Grundlagen für perfekte Ergebnisse

1. **\*\*Temperatur richtig wählen\*\***: - Eine zu niedrige Temperatur kann dazu führen, dass das Essen nicht knusprig genug wird oder zu lange braucht. Zu hohe Temperaturen hingegen können die Außenseite verbrennen, während das Innere noch nicht durch ist.

- Die meisten Heißluftfritteusen arbeiten gut bei Temperaturen zwischen 160°C und 200°C. Dünne oder kleinere Lebensmittel wie Pommes frites benötigen in der Regel höhere Temperaturen (180-200°C), während größere oder empfindlichere Speisen wie Fischfilets oder Gebäck besser bei niedrigeren Temperaturen (160-180°C) zubereitet werden.

2. **\*\*Richtige Garzeiten\*\***: - Ein wesentlicher Vorteil der Heißluftfritteuse ist die verkürzte Garzeit. Während in einem herkömmlichen Backofen Pommes frites etwa 30-40 Minuten brauchen, sind sie in der Heißluftfritteuse oft in 15-20 Minuten fertig.

- Die Garzeit variiert je nach Dicke und Art der Speisen. Beispielsweise benötigen dünne Zucchini-Chips nur etwa 10-12 Minuten, während Hähnchenflügel etwa 20-25 Minuten dauern. - Achten Sie darauf, das Essen während des Garens gelegentlich zu wenden oder die Kammer zu schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu gewährleisten.

3. **\*\*Vorheizen\*\***: - Manche Modelle benötigen ein kurzes Vorheizen, um die besten Ergebnisse zu erzielen. 2-3 Minuten Vorheizzeit können die Textur und Bräunung verbessern.

## Reinigung und Pflege

Regelmäßige Reinigung und Pflege sind entscheidend für eine langanhaltende Leistung der Heißluftfritteuse und die Qualität der zubereiteten Speisen.

1. **\*\*Reinigen nach jedem Gebrauch\*\***: - Entfernen Sie nach jeder Benutzung Speisereste und Fettablagerungen. Die meisten Körbe und Garkammern sind spülmaschinenfest. Alternativ können Sie diese auch mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einem weichen Schwamm von Hand reinigen.
2. **\*\*Entfernen von hartnäckigen Rückständen\*\***: - Bei hartnäckigen Rückständen oder Verkrustungen lassen Sie die Körbe in warmem Seifenwasser einweichen, bevor Sie sie reinigen. Eine weiche Bürste hilft, hartnäckige Flecken zu entfernen, ohne die Antihaftbeschichtung zu beschädigen.
3. **\*\*Wischen der Innenflächen\*\***: - Die Heizkammer und Heizspirale sollten regelmäßig mit einem weichen Tuch oder einer weichen Bürste gereinigt werden, um Fettansammlungen zu vermeiden, die zu Rauchbildung führen können.
4. **\*\*Vermeidung aggressiver Reinigungsmittel\*\***: - Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel oder Scheuerschwämme, da diese die Antihaftbeschichtung beschädigen könnten.

### **#### Häufige Fehler vermeiden**

1. **\*\*Überladen der Kammer\*\***: - Ein häufiger Fehler ist es, die Kammer zu überfüllen. Dadurch kann die Luft nicht gleichmäßig zirkulieren, und die Speisen werden ungleichmäßig gegart oder bleiben matschig.  
- Für beste Ergebnisse sollten die Speisen in einer einzelnen Schicht liegen und bei Bedarf in mehreren Durchgängen gegart werden.
2. **\*\*Zu wenig oder zu viel Öl\*\***: - Ein häufiger Irrtum ist, dass in der Heißluftfritteuse komplett ohne Öl gearbeitet werden muss. Ein leichter Ölfilm sorgt jedoch oft für knusprigere Ergebnisse. Verwenden Sie ein feines Ölspray, um eine gleichmäßige Beschichtung zu gewährleisten. - Andererseits kann zu viel Öl dazu führen, dass die Speisen nicht gleichmäßig knusprig werden und die Heißluftfritteuse verschmutzt.
3. **\*\*Falsche Temperaturen und Garzeiten\*\***: - Wer die Speisen bei zu hohen Temperaturen gart, riskiert eine verbrannte Außenseite und ein nicht durchgegartes Inneres. Orientieren Sie sich an den Empfehlungen und passen Sie die Zeit und Temperatur nach Bedarf an.

4. **\*\*Unzureichendes Wenden oder Schütteln\*\***: - Wenn Speisen wie Pommes oder Gemüse lange in einer Position liegen, werden sie oft ungleichmäßig knusprig. Schütteln Sie die Kammer oder wenden Sie das Essen während des Garvorgangs mindestens einmal.

5. **\*\*Nichtbeachtung von Vorheizzeiten\*\***: - Manche Rezepte verlangen ein kurzes Vorheizen. Auch wenn es nicht immer notwendig ist, kann es die Garzeit verkürzen und gleichmäßige Ergebnisse fördern.

Mit diesen Grundlagen und der richtigen Pflege holen Sie das Beste aus Ihrer Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse heraus und erzielen immer wieder knusprige und köstliche Ergebnisse!

# Frühstücksideen mit der Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse

## Knuspriger Bacon\*\*

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

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

- 4 Streifen Bacon

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

1. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Baconstreifen in die Fritteuse legen, sodass sie sich nicht überlappen.
3. 8–10 Minuten garen, je nach gewünschtem Knusprigkeitsgrad, dabei zur Hälfte wenden.
4. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Fett zu entfernen.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (2 Streifen):**

- Kalorien: ca. 80 kcal
- Eiweiß: 6 g
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 0 g

## Vegane Frühstücks-Bowl mit Süßkartoffeln\*\*

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

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

- 1 große Süßkartoffel, gewürfelt- 1 EL Olivenöl,- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer,- 100 g Babyspinat,- ½ Avocado, in Scheiben,- 1 EL Kürbiskerne

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

1. Die gewürfelte Süßkartoffel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. In die Heißluftfritteuse geben und bei 200°C ca. 12–15 Minuten garen, bis sie weich und leicht knusprig ist.
3. Süßkartoffelwürfel in eine Schüssel geben und mit Spinat, Avocado und Kürbiskernen toppen.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\*:**- Kalorien: ca. 250 kcal- Eiweiß: 4 g- Fett: 12 g- Kohlenhydrate: 30 g

## Eier-Muffins mit Gemüse\*\*

**\*\*Portionen\*\*:** 4 Muffins (2 Portionen)

- ### **\*\*Zutaten\*\*:**
- 4 Eier,- 50 g Paprika, gewürfelt,- 50 g Spinat, gehackt
  - 30 g Käse, gerieben (optional),- Salz und Pfeffer nach Geschmack

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

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Paprika, Spinat, Käse, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Die Mischung in Silikon-Muffinförmchen füllen.
3. Muffins in die Heißluftfritteuse geben und bei 180°C ca. 10–12 Minuten garen, bis sie fest und leicht aufgegangen sind.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (2 Muffins):**- Kalorien: ca. 150 kcal- Eiweiß: 12 g- Fett: 10 g- Kohlenhydrate: 2 g

## Mini-Pancakes\*\*

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

**\*\*Zutaten\*\***:- 100 g Mehl,- 1 EL Zucker,- 1 TL Backpulver,- 1 Prise Salz

- 120 ml Pflanzenmilch,- 1 TL Vanilleextrakt

- 1 EL Pflanzenöl oder geschmolzene Margarine

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

1. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen.
2. Milch, Vanilleextrakt und Öl dazugeben und zu einem glatten Teig rühren.
3. Kleine Pancakes in Silikonformen geben und in die Heißluftfritteuse stellen.
4. Bei 180°C etwa 5–7 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\* (ca. 6 Mini-Pancakes)**:- Kalorien: ca. 200 kcal- Eiweiß: 4 g- Fett: 5 g- Kohlenhydrate: 34 g

## Avocado-Toast mit knusprigem Speck\*\*

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

**\*\*Zutaten\*\***:- 2 Scheiben Vollkorntoast,- ½ Avocado, zerdrückt,- 4 Streifen Speck

- Salz und Pfeffer nach Geschmack,- Ein paar Spritzer Zitronensaft

- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Schnittlauch oder Koriander)

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

1. Die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen.
2. Die Speckstreifen ca. 8–10 Minuten knusprig braten, dabei einmal wenden.
3. Toastscheiben in der Fritteuse ca. 3 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind.
4. Die Avocado zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf den Toast streichen.
5. Den knusprigen Speck auf die Avocado legen und mit frischen Kräutern garnieren.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\***:- Kalorien: ca. 270 kcal- Eiweiß: 8 g- Fett: 19 g- Kohlenhydrate: 18 g

## Frühstücks-Burritos\*\*

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

**\*\*Zutaten\*\*:**- 2 große Tortilla-Wraps,- 3 Eier,- 50 g geriebener Käse

- 1 kleine Paprika, gewürfelt,- 1 kleine Tomate, gewürfelt

- 50 g schwarze Bohnen (abgetropft und abgespült),- Salz und Pfeffer

- 1 EL Pflanzenöl

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

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Paprika, Tomate, schwarzen Bohnen, Salz und Pfeffer vermengen.

2. Öl in eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform geben und die Eiermasse bei 180°C in der Heißluftfritteuse ca. 5–7 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.

3. Eimasse in die Tortilla-Wraps geben, mit Käse bestreuen und die Wraps einrollen.

4. Die gefüllten Burritos in die Heißluftfritteuse legen und bei 200°C etwa 4 Minuten erhitzen, bis sie knusprig sind.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\*:**,- Kalorien: ca. 350 kcal- Eiweiß: 15 g- Fett: 16 g- Kohlenhydrate: 35 g

## French Toast Sticks

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

**\*\*Zutaten\*\*:**,- 4 Scheiben Toastbrot,- 2 Eier,- 60 ml Milch,- 1 TL Zimt,- 1 EL Zucker

- 1 Prise Salz,- 1 TL Vanilleextrakt (optional),- Ahornsirup oder Puderzucker zum Servieren

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

1. Toastbrot in dicke Streifen schneiden.

2. Eier, Milch, Zimt, Zucker, Salz und Vanilleextrakt verquirlen.

3. Toaststreifen in die Eiermischung tauchen und in die Heißluftfritteuse legen.

4. Bei 180°C etwa 8–10 Minuten garen, bis sie goldbraun und knusprig sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

5. Mit Ahornsirup oder Puderzucker servieren.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\*:**,- Kalorien: ca. 200 kcal- Eiweiß: 8 g- Fett: 7 g- Kohlenhydrate: 26 g

## Gebackene Frühstückskartoffeln mit Paprika\*\*

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

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

- 2 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL frische Kräuter (z.B. Rosmarin oder Thymian)

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

1. Kartoffeln und Paprika mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen.
2. In die Heißluftfritteuse geben und bei 200°C ca. 15–18 Minuten garen, bis die Kartoffeln knusprig und goldbraun sind. Zwischendurch einmal umrühren.
3. Mit frischen Kräutern garnieren und warm servieren.

**\*\*Nährwerte pro Portion\*\*:**

- Kalorien: ca. 180 kcal
- Eiweiß: 3 g
- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 25 g



## Gefüllte Champignons mit Ei und Käse\*\*

\*\*Portionen\*\* : 2

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

- 4 große Champignons
- 2 Eier
- 40 g geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Mozzarella)
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie) zum Garnieren

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

1. Die Stiele der Champignons entfernen und die Hüte aushöhlen.
2. Die Eier verquirlen, mit Käse, Salz und Pfeffer vermengen und in die Champignonhüte füllen.
3. Champignons in die Heißluftfritteuse legen und bei 180°C etwa 10–12 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen und die Eiermasse gestockt ist.
4. Mit frischen Kräutern garnieren und warm servieren.

### **\*\*Nährwerte pro Portion\*\*:**

- Kalorien: ca. 150 kcal
- Eiweiß: 10 g
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 3 g