

Das ultimative Cosori Dual Zone Heißluftfritteusen Rezeptbuch

**Schnelle, einfache und gesunde Gerichte
für die Doppelkammer-Heißluftfritteuse**





INHALT

Frühstücks-Duos.....	15
Knuspriger Speck & goldbraune Rösti**	15
Frühstücksbrötchen & fluffiges Rührei**	16
Süße Pancakes & Bananen-Zimt-Chips**	18
Croissants & Mini-Würstchen**	20
French Toast & knusprige Apfelscheiben**	21
Gefüllte Frühstücks-Tortillas & gebackene Bohnen**	22
Avocado-Toasts & Spiegeleier**	23
Käseomelett & geröstete Paprika**	24
Vollkorn-Toast & herzhafter Lachsaufstrich**	25
Müsli-Riegel & Granola-Häppchen**	26
Quark-Pfannkuchen & karamellisierte Birnen**	27
Frühstücks-Muffins & Mini-Hash Browns**	28
Haferkekse & getrocknete Früchte**	29
Kartoffelwaffeln & Kräuterquark**	30
Gemüse-Omelett & Vollkorn-Bagels**	31
Mini-Crepes & Erdbeerkompott**	32
Pikante Frühstücks-Muffins & Tomaten-Salsa**	33
Toast mit Bacon Jam & Avocado-Ecken**	34
Vegane Frühstückswürstchen & Tofu-Rührei**	35
Zimtschnecken & frische Beeren**	36
Bananenbrot & geröstete Nüsse**	38
Kokos-Porridge & karamellisierte Ananas**	39
Mini-Frittatas & Parmesan-Chips**	40
Chia-Pudding & geröstete Mandelsplitter**	41

Pikante Waffeln & Mais-Tomaten-Salat**	42
Herzhafte Frühstücks-Burritos & Nacho-Chips**	43
Mandel-Muffins & Blaubeer-Topping**	44
Toast mit Tomatenpesto & gekochte Eier**	45
Gefüllte Wraps & Zucchini-Pommes**	46
Würzige Kartoffel-Muffins & Sour Cream-Dip	48
Hauptgerichte – Zwei Gerichte gleichzeitig	49
Vegetarisch	49
Gefüllte Paprika & knusprige Süßkartoffelwürfel**	49
Grillgemüse & Kräuter-Quinoa**	50
Halloumi-Sticks & Blumenkohl-Wings**	51
Spinat-Feta-Strudel & Rosmarinkartoffeln**	52
Auberginen-Röllchen & Ofenkarotten**	53
Zucchini-Frikadellen & Tomatensalat**	54
Vegetarische Lasagne & Knoblauchbrot**	55
Falafel & Couscous-Salat**	56
Kürbis-Gnocchi & Parmesan-Chips**	57
Fleisch & Geflügel	58
Hähnchenschenkel & knusprige Kartoffelspalten**	58
Putenfilet mit BBQ-Marinade & Maiskolben**	60
Hackbällchen in Tomatensoße & Zucchini-Nudeln**	62
Entenbrust mit Orangensoße & Selleriepüree**	64
Hähnchenbrust in Kräuterkruste & mediterranes Gemüse**	65
Currywurst & Süßkartoffelpommes**	66
Truthahnsteaks & Blumenkohlpüree**	67
Rindfleischspieße & Paprika-Zwiebel-Mix**	68
Lammkoteletts & Minz-Joghurt-Dip mit Süßkartoffelspalten**	69

Kalbsmedaillons mit Pfeffersoße & grüner Spargel**	70
Rehrbraten & Preiselbeerrotkohl**	71
Lammragout mit Rosmarin & Polenta**	72
Kalbsschnitzel & Trüffelpüree**	73
Rehrücken mit Kräuterkruste & Haselnusspüree**	74
Hirschgulasch & Spätzle**	75
Lammhackbällchen mit Harissa & Couscous**	76
Kalbfleisch-Rouladen & Ofen-Möhren**	77
Entenconfit & Kartoffelgratin**	78
Gefüllte Hähnchenbrust mit Mozzarella und Tomaten & Rosmarinkartoffeln.....	80
Gefüllte Kalbsrouladen mit Spinat und Feta & Ofengemüse**	81
Gefülltes Hirschfilet mit Maronen und Preiselbeeren & Kartoffelgratin**	82
Gefüllte Putenbrust mit Kräutern und Frischkäse & Süßkartoffelspalten	83
Gefülltes Hähnchen mit Kräutern und Zitrone**	84
Gefüllte Ente mit Äpfeln und Maronen**	85
Gefüllte Pute mit Brot, Kräutern und Zwiebeln**	85
Gefüllte Gans mit Dörrobst und Nüssen**	85
Gefüllte Wachteln mit Couscous und Granatapfel**	86
Gefülltes Perlhuhn mit Pilzen und Speck**	86
Gefüllte Taube mit Datteln und Mandeln**	86
Gefüllte Ente mit Orangen und Cranberries**	88
Gefüllte Gans mit Rotkohl und Äpfeln	88
Gefülltes Hähnchen mit Ricotta und Kräutern**	88
Fisch & Meeresfrüchte	89
Lachsfilet mit Honig-Senf & Dillkartoffeln**	89
Panierte Fischstäbchen & Knoblauchbrokkoli**	90

Garnelen in Knoblauchbutter & geröstete Paprika**	92
Seezungenfilet & Zitronenreis**	93
Thunfischsteaks & Avocado-Mango-Salat**	94
Süßkartoffel-Puffer mit Lachs**	95
Lachs mit Mandelfüllung**	96
Gefüllte Sardinen mit Kapern und Tomaten**	97
Gefüllte Seezunge mit Garnelen und Kräutern**	98
Gefüllte Dorade mit Gemüse und Basilikum**	99
Apfel und Lauch vom Blech mit Süßkartoffel-Fächern**	100
Gefüllter Kabeljau mit Speck und Lauch**	102
Lachs im Wirsingmantel mit Kartoffelpüree**	103
Gefüllte Regenbogenforelle mit Walnüssen und Äpfeln**	104
Gemischte Gerichte (Kreative Kombinationen)	105
Lachssteak & Süßkartoffelchips**	105
Zucchini-Lasagne & Parmesan-Cracker**	106
Pilz-Wellington	108
Lachs im Blätterteig**	109
Pute braten & Ofengemüse**	110
Vegetarisches Curry & Basmati-Reis**	111
Shrimps-Tacos & Avocado-Salsa**	112
Ratatouille & Wildreis**	113
Hirschfilet & roter Traubensaft-Pilz-Soße mit Kartoffelgratin**	114
Lachs in Blätterteig & Dillsoße mit Babyspinat**	115
Scharfe Chorizo-Spieße & geröstete Kartoffelwürfel**	116
Snacks & Beilagen-Duos**	117
Mozzarella-Sticks & würzige Chicken Wings**	117
Pommes Frites & Zwiebelringe**	118

Käse-Knoblauch-Stangen**	119
Zimt-Zucker-Stangen**	119
Pizzastangen**	120
Parmesan-Kräuter-Stangen**	120
Schokoladen-Stangen**	122
Blätterteig-Lachs-Schnecken**	123
Süße Kartoffel-Chips & geröstete Mandeln**	124
Mini-Frühlingsrollen & Gemüsetempura**	124
Nachos mit Käse & Guacamole-Dip**	125
Hummus & Pita-Chips**	125
Kartoffel-Käse-Sticks mit Joghurt-Dip**	126
Überbackene Brezeln mit Putenbierschinken und Käse	127
Sucuk Bites**	128
Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta**	130
Calamari-Ringe & Aioli**	131
Polenta-Sticks & Kräuterquark**	131
Zucchini-Chips & Salsa-Dip**	132
Mini-Brezeln & Käsesoße**	132
Kürbisschnitzel mit Kartoffel-Wedges**	133
Blumenkohl-Bites & Ranch-Dip**	134
Süße Kürbis-Wedges & Joghurt-Honig-Dip**	134
Corn Dogs & Senf-Dip**	135
Gemüse-Sticks & Avocado-Creme**	135
Käsebällchen & Jalapeño-Poppers**	136
Entenbratwurst auf Rotkohlbett mit Preiselbeersoße**	137
Entenbratwurst-Sandwich mit karamellisierten Zwiebeln**	137
Merguez mit Couscous-Salat und Joghurt-Minz-Soße**	138

Merguez-Wraps mit Harissa und Gemüse**	139
Linsen-Bällchen & Mango-Chutney**	140
Spinat-Taschen & Joghurtdip**	140
Apfelringe & Vanillesoße**	141
Chili-Cheese-Nuggets & Tortilla-Chips**	141
Karotten-Pommes & Erdnussbutter-Dip**	142
Tofu-Bites & Hoisin-Dip**	142
Backen & Desserts-Kombinationen	143
Mini-Pizzen & Schokokuchen**	143
Apfelkrapfen & Vanille-Muffins**	143
Brownies & Blaubeer-Muffins**	144
Käsekuchen & Apfelstreusel**	144
Zitronenkuchen & Schokoladensticks**	145
Kirsch-Muffins & Nussecken**	145
Vanillekipferl & Schokokuchen**	146
Vegane Macadamia-Erdnuss-Cookies**	147
Würstel im Blätterteigmantel**	148
Birnen-Tartes & Schoko-Cookies**	149
Haferflocken-Stangen**	150
Muffins mit Streuseln & Butterplätzchen**	151
Zitronen-Tartes & Nussstangen**	151
Waffeln & Kirschkompott**	152
Haferflocken-Cookies & Zimtrollen**	152
Vanillepudding-Auflauf & Heidelbeer-Taschen**	153
Obstkuchen & Butterstreusel**	153
Himbeer-Schnitten & Kokosmakronen**	154
Apfelaufbau & Muffins mit Schokokern**	154

Honigplätzchen & Schoko-Brownies**	155
Alltagshelfer – Meal-Prep mit der Dual Zone	156
Gemüsepfanne & Reis in einem Schritt**	156
Hähnchenbrust & mediterrane Kartoffeln**	156
Mediterrane Kartoffeln:**	156
Tofu-Teriyaki & gebratene Nudeln**	156
Fischfilet & Ofengemüse**	157
Hackbällchen & Couscous**	157
Veggie-Burger-Patties & Süßkartoffel-Wedges**	157
Hähnchenschenkel & Quinoa**	157
Garnelen & Asia-Gemüse**	157
Kalbsfilet & Blumenkohlpüree**	158
Falafel & Tabouleh**	158
Individuelle Kombinationen und Garzeit-Tabelle**	159
Schlusswort	162
Ihre Meinung ist uns wichtig!	162



Einleitung*

Willkommen zur Cosori Dual Zone Heißluftfritteuse**

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer neuen Cosori Dual Zone Heißluftfritteuse! Mit diesem modernen Küchengerät eröffnen sich Ihnen unzählige Möglichkeiten, gesunde, köstliche und schnelle Gerichte zuzubereiten. Die Dual Zone-Technologie ist eine echte Revolution in der Welt der Heißluftfritteusen, denn sie ermöglicht es Ihnen, zwei völlig unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zuzubereiten – in nur einem Gerät!

Ob Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Snacks: Dieses Rezeptbuch wurde speziell entwickelt, um Ihnen zu zeigen, wie einfach und vielseitig das Kochen mit Ihrer Cosori Heißluftfritteuse sein kann.

Vorteile des gleichzeitigen Kochens in zwei Kammern**

Die Dual Zone Heißluftfritteuse bietet einige unschlagbare Vorteile:

1. ****Zeitersparnis:**** Bereiten Sie Hauptgerichte und Beilagen gleichzeitig zu – kein Warten, bis die erste Charge fertig ist.
2. ****Flexibilität:**** Unterschiedliche Garzeiten und Temperaturen? Kein Problem! Jede Kammer kann individuell eingestellt werden.
3. ****Mehr Vielfalt:**** Zaubern Sie in einem Arbeitsgang zwei völlig verschiedene Gerichte, ohne dass Aromen sich vermischen.
4. ****Energieeffizienz:**** Statt zwei separate Geräte zu nutzen, spart die Dual Zone-Technologie Energie und Aufwand.

Ob Sie knusprige Pommes und saftiges Hähnchen gleichzeitig zubereiten oder ein vegetarisches Gericht mit einer süßen Nachspeise kombinieren möchten – Ihre Cosori Heißluftfritteuse macht es möglich!

Tipps für die Nutzung von „Match“ und „Sync“-Modi**

Um das Beste aus Ihrer Dual Zone Heißluftfritteuse herauszuholen, sollten Sie die beiden Hauptmodi optimal nutzen:

- ****„Match“-Modus:**** Perfekt, wenn Sie in beiden Kammern dasselbe Gericht zubereiten möchten. Einfach die Temperatur und Garzeit einmal einstellen – die Fritteuse übernimmt den Rest. Ideal für größere Mengen Pommes oder Snacks.

- ****„Sync“-Modus:**** Nutzen Sie diesen Modus, wenn zwei unterschiedliche Gerichte mit unterschiedlichen Temperaturen oder Garzeiten gleichzeitig fertig werden sollen. Die Fritteuse passt die Zubereitungszeit automatisch an, sodass beide Kammern synchron beendet werden. Perfekt für Kombinationen wie Lachs und Gemüse oder Fleisch und Beilagen.

****Tipp:**** Starten Sie mit einfachen Kombinationen, um sich mit den Funktionen vertraut zu machen. Probieren Sie zum Beispiel „Pommes & Chicken Wings“ oder „Gemüse & Fischstäbchen“.

Mit diesen Grundlagen sind Sie bestens gerüstet, um Ihre neue Heißluftfritteuse kreativ und effizient zu nutzen. Lassen Sie uns loslegen und die ersten Gerichte zaubern! 😊

1: Grundlagen der Dual Zone Heißluftfritteuse**

Doppelkammer-Technologie verstehen**

Die Doppelkammer-Technologie der Cosori Dual Zone Heißluftfritteuse macht sie zu einem vielseitigen und effizienten Küchengerät. Mit den zwei Kammern können Sie gleichzeitig unterschiedliche Gerichte zubereiten, ohne dass Aromen sich vermischen. Jede Kammer kann unabhängig voneinander eingestellt werden, sodass Sie die Flexibilität haben, zwei unterschiedliche Temperaturen, Garzeiten oder Zubereitungsarten zu nutzen.

Besonderheiten der Doppelkammer-Technologie:**

- **Zwei Gerichte, ein Arbeitsgang:**** Ideal für Hauptgericht und Beilage.
- **Keine Geschmacksübertragung:**** Durch separate Kammern bleiben die Aromen getrennt.
- **Individuelle Steuerung:**** Jede Kammer funktioniert unabhängig, was maximale Kontrolle ermöglicht.

So nutzen Sie die Modi „Match“ und „Sync“ optimal**

1. **„Match“-Modus:**** - Dieser Modus ist ideal, wenn Sie in beiden Kammern dasselbe Gericht zubereiten möchten.

- **Beispiel:**** Zwei Portionen Pommes in unterschiedlichen Mengen. Stellen Sie die Temperatur und die Zeit in einer Kammer ein, drücken Sie „Match“, und die zweite Kammer übernimmt die gleichen Einstellungen.

2. **„Sync“-Modus:**** - Verwenden Sie diesen Modus, wenn die Gerichte in den Kammern unterschiedliche Garzeiten oder Temperaturen erfordern, aber gleichzeitig fertig sein sollen.

- **Beispiel:**** Ein saftiges Hähnchen in Kammer 1 und knusprige Kartoffelspalten in Kammer 2. Die Fritteuse passt die Einstellungen so an, dass beide Gerichte perfekt synchron fertig werden.

Tipp:** Achten Sie darauf, dass die Garzeiten der Zutaten nicht zu stark voneinander abweichen, um eine optimale Synchronisation zu gewährleisten.

Perfekte Kombinationen: Welche Gerichte harmonieren?*

Nicht alle Gerichte eignen sich gleich gut, um sie gleichzeitig zuzubereiten. Hier sind einige bewährte Kombinationen, die optimal in der Dual Zone funktionieren:

- **Hauptgericht + Beilage:****

- Lachsfilet (Kammer 1) & Dillkartoffeln (Kammer 2) - Chicken Wings (Kammer 1) & Süßkartoffelpommes (Kammer 2)

- **Snacks + Snacks:**** - Mozzarella-Sticks (Kammer 1) & Zucchini-Chips (Kammer 2)

- Knusprige Falafel (Kammer 1) & geröstete Kichererbsen (Kammer 2)

- **Gesund + Süß:**** - Gemüsepfanne (Kammer 1) & Bananenchips (Kammer 2)

Pflege- und Reinigungstipps**

Damit Ihre Heißluftfritteuse lange Zeit optimal funktioniert, sollten Sie die folgenden Tipps beachten:

1. **Nach jeder Nutzung reinigen:**** - Entfernen Sie Rückstände und Fett mit einem weichen Schwamm und mildem Spülmittel.
- Die herausnehmbaren Körbe sind oft spülmaschinenfest – prüfen Sie hierzu das Handbuch.
2. **Kein Scheuermittel verwenden:**** - Um die Antihafbeschichtung der Körbe zu schützen, sollten Sie keine scheuernden Reinigungsmittel oder Utensilien verwenden.
3. **Regelmäßig überprüfen:**** - Reinigen Sie den Lufteinlass und -auslass von Zeit zu Zeit mit einem feuchten Tuch, um eine optimale Luftzirkulation zu gewährleisten.

Temperaturen und Garzeiten richtig einstellen**

Das richtige Einstellen von Temperatur und Zeit ist entscheidend für perfekte Ergebnisse. Hier ein Überblick über einige häufige Zutaten:

Zutat**	Temperatur (°C)**	Garzeit (Minuten)**	Tipp**
Pommes Frites	190	18–22	Nach der Hälfte der Zeit wenden
Chicken Wings	200	20–25	Mit Gewürzen einreiben
Lachsfilet	180	12–15	Mit Zitrone und Kräutern verfeinern
Süßkartoffelwürfel	190	18–22	Leicht mit Olivenöl beträufeln
Schokoladenlava-Kuchen	160	8–12	Körbchen leicht einfetten

Tipp:** Experimentieren Sie mit verschiedenen Temperaturen und Zeiten, um Ihre eigenen perfekten Einstellungen zu finden!

Mit diesen Grundlagen sind Sie bereit, Ihre Cosori Dual Zone Heißluftfritteuse optimal zu nutzen. Viel Spaß beim Kochen! 😊



Frühstücks-Duos

Knuspriger Speck & goldbraune Rösti**

Portionen:** Für 2 Personen

Zutaten:**

- **Speck:** 6 Scheiben - **Rösti:** - 300 g Kartoffeln - 1 kleine Zwiebel - 1 Ei - Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Öl

Funktionen & Einstellungen:**

- **Speck:**

- Kammer 1

- **Modus:** Luftfrittieren

- **Temperatur:** 200 °C

- **Zeit:** 8–10 Minuten

- **Rösti:**

- Kammer 2

- **Modus:** Luftfrittieren

- **Temperatur:** 190 °C

Zeit:** 15 Minuten (nach 8 Minuten wenden)

Zubereitung:**

1. **Rösti vorbereiten:** Kartoffeln schälen, grob reiben, ausdrücken, mit gehackter Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer vermischen. Kleine Rösti formen und leicht mit Öl bestreichen.
2. **Speck und Rösti gleichzeitig zubereiten:** Speckscheiben in Kammer 1 legen, Rösti in Kammer 2 geben.
3. **Funktion starten:** Dual Zone verwenden, „Sync“-Modus einstellen.

Nährwerte (pro Portion):** - Kalorien: 320 kcal - Protein: 12 g - Fett: 18 g - Kohlenhydrate: 28 g

Frühstücksbrötchen & fluffiges Rührei**

Portionen:** Für 2 Personen

Zutaten:

- **Brötchen:** 2 kleine Aufbackbrötchen
- **Rührei:**
 - 4 Eier
 - 2 EL Milch
 - 1 EL Butter
 - Salz und Pfeffer

Funktionen & Einstellungen:**

- **Brötchen:**
 - Kammer 1
 - **Modus:** Backen
 - **Temperatur:** 190 °C
 - **Zeit:** 6–8 Minuten
- **Rührei:**
 - Kammer 2
 - **Modus:** Luftfrittieren
 - **Temperatur:** 180 °C
 - **Zeit:** 10 Minuten

Zubereitung:**

1. **Brötchen vorbereiten:** Aufbackbrötchen in Kammer 1 legen.
2. **Rührei vorbereiten:** Eier mit Milch verquirlen, würzen, in einer gefetteten, hitzebeständigen Form in Kammer 2 geben.
3. **Funktion starten:** „Sync“-Modus aktivieren, damit beides gleichzeitig fertig wird.

Nährwerte (pro Portion):** - Kalorien: 310 kcal - Protein: 16 g - Fett: 15 g - Kohlenhydrate: 28 g

