



# DUAL-ZONE- HEISSLUFTFRITTEUSEN DAS ULTIMATIVE REZEPTBUCH

EINFACH, GESUND UND LECKER – UNIVERSELLE  
REZEPTE FÜR ALLE MARKEN UND MODELLE  
NINJA FOODI MAX DUAL, COSORI, PRINCESS,  
PHILIPS, TEFAL, CECOTEC, TOWER, RUSSELL  
HOBBS & CO.



# Inhalt

Frühstückskombinationen .....	16
Rezepte: Frühstückskombinationen für die Dual Zone	
Heißluftfritteuse .....	16
Frühstückswraps + knusprige Baconstreifen** .....	16
Süßer Blaubeer-Quark-Auflauf mit Haferflocken** .....	18
Omelett-Muffins + geröstetes Brot** .....	20
Süße Croissants + Mini-Würstchen** .....	21
Granola + Apfelchips** .....	22
Pancakes + karamellisierte Bananenscheiben** .....	23
Rührei mit Käse + Gemüse-Sticks** .....	24
Blätterteigtaschen + Zimtschnecken** .....	25
Haferflockenriegel + gegrillte Birnenscheiben** .....	26
Frühstückswürstchen + Kartoffelpuffer** .....	27
Spiegelei + getoastetes Vollkornbrot** .....	27
Snack-Kombinationen .....	28
Hirschschenken auf Pizza oder Flammkuchen .....	28
Hirschschenken-Röllchen mit Frischkäse .....	28
Chicken Wings + Pommes Frites** .....	29
Mozzarella-Sticks + Zucchini-Chips** .....	30
Mini-Frühlingsrollen + Knoblauchbrot** .....	32
Nachos + Käse-Dip** .....	32
Gemüsechips + Hummus** .....	33
Kartoffelwedges + Käse-Maisbällchen** .....	34
Falafel-Bällchen + Pitabrot** .....	35
Tofu-Sticks + pikante Süßkartoffelspalten** .....	36
Guacamole-Dip + Tortilla-Chips** .....	37

Knusprige Fischstäbchen + Kartoffel-Pommes**	38
Hauptgericht-Kombinationen (mit Fleisch)	39
Zitronen-Hähnchen + Ofengemüse**	39
Lammkoteletts + Rosmarin-Kartoffeln	40
Geschmorte Lammkeule mit Ofenkartoffeln und Gemüse	42
Lammkoteletts mit Couscous und Minz-Joghurt**	44
Lammhackbällchen mit Tomatensauce und Fladenbrot	46
BBQ-Rippchen + Maiskolben	48
Kalbsfilet + Paprika-Zucchini-Mix**	49
Gefüllte Putenbrust + Brokkoli**	50
Geschmortes Schaffleisch mit Wurzelgemüse**	52
Schaffleisch-Kebab mit Joghurt-Dip**	53
Gegrilltes Schaffleisch mit Bulgur und Gemüse**	54
Schaffleisch-Burger mit Topinambur-Pommes**	55
Hackbällchen + Ratatouille-Gemüse**	57
Knusprige Entenbrust + asiatisches Wokgemüse**	58
Hähnchenspieße + Süßkartoffelpommes**	59
Wiener Schnitzel + Kartoffelspalten**	59
Steakstreifen + gerösteter Blumenkohl**	60
Heidschnucken – Das Fleisch und seine Besonderheiten	61
Merkmale von Heidschnuckenfleisch:**	61
Rehfilet mit Blumenkohlreis – Ein edles und gesundes Hauptgericht	64
Rehgeschnetzeltetes mit Maronenpüree	65
Hirschrücken mit Rotkohl und Kartoffelknödeln**	67
Hirschfilet mit Kürbispüree und Rosenkohl**	68
Hirschsteak mit Blumenkohlreis und Preiselbeerkompott	69
Hirschragout mit Polenta und Pilzen**	70

Hirsch-Knackwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree** .....	71
Hirsch-Knackwurst mit Ofengemüse** .....	72
Kaninchenbraten mit Knödeln .....	73
Filet Wellington in der Dual Zone Heißluftfritteuse** .....	75
Paprika-Putenpfanne mit Gnocchi – Ein schnelles und köstliches Gericht .....	77
Fisch- und Meeresfrüchte-Kombinationen.....	79
Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten für die Dual Zone Heißluftfritteuse** .....	79
Lachsfilet + Dillkartoffeln** .....	79
Garnelen + gebratenes Gemüse** .....	80
Kabeljaufilet + Zucchinischeiben** .....	81
Thunfisch-Steak + Bohnen-Mix** .....	82
Calamari-Ringe + Knoblauchbrot** .....	84
Forelle + Kartoffelchips** .....	85
Lachswürfel + grüner Spargel** .....	86
Seelachs + Ofenkartoffeln** .....	87
Jakobsmuscheln + gegrillte Paprika** .....	88
Vegetarische Kombinationen .....	89
Halloumi-Streifen + Blumenkohl bites .....	89
Falafel-Bällchen + Tabouleh** .....	91
Zucchini-Pommes + Kichererbsen-Salat** .....	92
Gegrillter Spargel + Kartoffelpüree** .....	93
Gemüse-Spieße + Polenta** .....	94
Knusprige Tofu-Würfel + Süßkartoffelwürfel** .....	95
Veggie-Burger + Kürbisspalten** .....	95
Mücver mit Spitzkohl – Ein türkischer Klassiker neu interpretiert..	96
Blumenkohl-Steaks + Brokkoli** .....	98

Gefüllte Champignons + Ofenkartoffeln .....	99
Vegane Nuggets + grüne Bohnen** .....	100
Süße Kombinationen .....	101
Dessert-Kombinationen für die Dual Zone Heißluftfritteuse .....	101
Apfelringe mit Zimt + Vanille-Muffins .....	101
Donuts + warme Schokoladensauce** .....	102
Zimtäpfel + Quarkbällchen** .....	103
Fruchtige Muffins + Kokos-Chips** .....	104
Pfannkuchen-Röllchen + Obstspieße** .....	105
Warmer Schokokuchen + kandierte Nüsse** .....	106
Gebackene Ananas + Kokos-Reis** .....	107
Knusprige Apfelchips + Schokodip** .....	108
Waffeln + karamellisierte Pfirsiche** .....	109
Kinderfreundliche Kombinationen .....	110
Mini-Pizzen + Käse-Nachos** .....	110
Kartoffel-Lachsgesichter + Gemüse-Sticks** .....	112
Hähnchen-Nuggets + Süßkartoffelpommes** .....	114
Selbstgemachte Fischstäbchen + Erbsen** .....	116
Mini-Hotdogs + Apfelspalten .....	117
Snack- und Fingerfood-Kombinationen für die Dual Zone	
Heißluftfritteuse .....	118
Blätterteig-Schnecken + Kartoffelchips** .....	118
Veggie-Sticks + Dips** .....	119
Waffeln + Fruchtspieße** .....	120
Pommes Frites + Mini-Burger** .....	121
Avocado-Pommes mit Garnelen .....	122
Mini-Quiches + knusprige Brotsticks** .....	124
Low-Carb-Kombinationen .....	125

Zucchini-Nudeln + gebratener Tofu** .....	125
Blumenkohlreis + gegrilltes Gemüse** .....	126
Brokkoli + Lachsfilet** .....	127
Kohlrabi-Pommes + Hähnchenbrust** .....	128
Blumenkohl-Pizza + Kräutersalat** .....	129
Vegetarische und Low-Carb-Hauptgericht-Kombinationen für die Dual Zone Heißluftfritteuse** .....	130
Gegrillte Auberginen + Falafel** .....	130
Zucchini-Chips + Avocado-Dip** .....	131
Spinat mit Tofu-Würfeln** .....	132
Gebackene Pilze + Tomaten-Spalten** .....	133
Spargel + Paprika-Würfel** .....	134
Internationale Kombinationen.....	135
Spanische Patatas Bravas + Aioli** .....	135
Indisches Butter Chicken + Naanbrot** .....	136
Asiatische Frühlingsrollen + Gemüsepfanne** .....	137
Griechische Souvlaki-Spieße + Tsatsiki** .....	138
Mexikanische Tacos + Bohnen-Dip** .....	139
Türkische Börek + Gefüllte Paprika** .....	140
Japanische Tempura + Teriyaki-Gemüse** .....	141
Italienische Arancini + Tomatensauce** .....	142
Thailändisches Hähnchen + Jasminreis** .....	143
Chinesische Dumplings + Gemüse-Sticks** .....	144
Kalorienarme Kombinationen .....	146
Leichte und gesunde Hauptgericht-Kombinationen für die Dual Zone Heißluftfritteuse .....	146
Hähnchenbrust + gedämpfte Möhren** .....	146
Zucchini-scheiben + Lachs** .....	148

Spargel + Hähnchenspieße** .....	149
Tomatensalat + Fischfilet** .....	150
Ofengemüse + Tofu-Spieße** .....	151
Proteinreiche Hauptgericht-Kombinationen mit Gemüse für die Dual Zone Heißluftfritteuse .....	152
Brokkoli + Lammkoteletts** .....	152
Blumenkohl + Steakstreifen** .....	153
Tomaten-Bohnen-Mix + Seelachs** .....	154
Blumenkohlpüree + Garnelen** .....	155
Partytaugliche Kombinationen .....	156
Snack-Kombinationen für die Dual Zone Heißluftfritteuse .....	156
Käsebällchen + Mini-Würstchen** .....	156
Mozzarella-Sticks + Nachos** .....	158
Frühlingsrollen + Mini-Quiches** .....	159
Falafel + Gemüsechips** .....	160
Knusprige Tortilla-Ecken + Salsa.....	161
Chicken Wings + Kartoffelspalten** .....	161
Käse-Brezeln + Tomatendip** .....	162
Mini-Pizza-Stücke + Kräuterbrot** .....	162
Zucchini-Chips + Kräuterdip** .....	163
Blätterteigtaschen + Oliven** .....	164
Komplette Mahlzeiten.....	165
Komplette Hauptgericht-Kombinationen für die Dual Zone Heißluftfritteuse .....	165
Steakstreifen + Ofenkartoffeln + Gemüse** .....	165
Hähnchen + Süßkartoffelpommes + Brokkoli** .....	166
Fischfilet + Blumenkohlreis + Paprika** .....	167
Lammkoteletts + Ofengemüse + Kartoffeln** .....	168



Putenbrust + Spargel + Quinoa** .....	169
Hähnchen-Spieße + Kartoffelspalten + Salat** .....	170
Lachsfilet + Bohnen + Kürbiswürfel** .....	171
Hackbällchen + Ratatouille + Brot** .....	172
Entenbrust + Rotkohl + Kartoffelknödel** .....	173
Tofu + Zucchini-Nudeln + Spinat** .....	174
Lachsfilet + Dillkartoffeln + grüne Bohnen** .....	175
Hähnchenschenkel + Gemüse + Süßkartoffeln** .....	176
Kalbsbraten mit Topinambur-Gratin und Gemüse** .....	177
Gänsebrust mit Topinambur-Püree.....	179
Knusprige Ente + asiatische Beilagen** .....	181
Fischfilet + Mediterrane Gemüsepfanne** .....	182
Putenkeule mit Kartoffel-Möhren-Stampf – Ein herzhaftes und einfaches Gericht.....	183
Gebratene Garnelen + Kürbis + Kräutersalat** .....	185
Vegane Gemüsespieße + Couscous** .....	186
Knusprige Puten-Unterkeulen mit Rosenkohl und Bratensauce** .....	187
Kokos-Curry-Reis mit Tilapia und Gemüse – Eine leichte, aromatische Mahlzeit .....	189
Fruchtiges Hähnchencurry mit Basmati-Reis – Ein exotisches Geschmackserlebnis** .....	191
Puten-Hähnchenfrikadellen mit Steckrübenspaghetti und Kräuter- Joghurt-Dip .....	193
Dorade – Ein komplettes Gericht mit Gemüse und Beilage .....	195
Kalbsschnitzel mit Wildreis und Pilzen – Ein elegantes und herzhaftes Gericht.....	197
Gefüllte Paprika mit Couscous – Leicht und lecker.....	199
Pulled Kalbfleisch mit cremiger Polenta – Eine harmonische und sättigende Mahlzeit .....	201

Ganze Hähnchen mit Polenta-Pommes – Knusprig und herzhaft**	203
Putenschnitzel mit Steckrübenpüree – Leicht, herzhaft und aromatisch**	205
Süße	207
Köstliche Dessert-Kombinationen für die Dual Zone Heißluftfritteuse	207
Apfelringe + Vanillesauce**	207
Donuts + Karamellisierte Nüsse**	208
Zimtsterne + Gebackene Birnen**	209
Schoko-Brownies + Himbeeren**	209
Warmer Schokoladenkuchen + Sahne**	210
Croissants + Orangenmarmelade**	211
Fruchtige Muffins + warme Schokolade**	211
Schokoladenfondant und Schokokekse	212
Ananasstücke mit Kokos-Crumble	213
Mango-Crumble & Passionsfrucht-Muffins – Ein tropisches Dessert-Duo	214
Lava Cakes und Shortbread – Die perfekte Dessertkombination	216
Kardamom-Cookies und Dattelkuchen – Orientalische Dessertträume	218
Zitronengras-Pudding & Ingwer-Plätzchen – Eine harmonische Kombination**	220
Sesam-Krokant & Matcha-Cookies – Zubereitung in der Dual Zone Heißluftfritteuse**	222
Kreative Kombinationen	224
Pizza-Wraps + Knoblauchsticks**	224
Süßkartoffelpommes + Burger-Patties**	225
Kartoffel-Wedges + Tofu-Bällchen**	225
Ofengemüse + Mini-Frikadellen**	226

Chicken-Nuggets + Karottensticks** .....	227
Lachsfilet + Gedämpfter Spargel** .....	228
Knuspriger Blumenkohl + Zucchinischeiben** .....	229
Avocado-Chips + Falafel** .....	230
Lammkoteletts + Couscous-Gemüse** .....	231
Tipps, Tricks und FAQs zur Dual Zone Heißluftfritteuse .....	232





## Willkommen in der Welt der Dual Zone Heißluftfritteusen – Markenunterschiede und Auswahl

Wenn Sie sich auf die Suche nach einer Dual Zone Heißluftfritteuse machen, werden Sie feststellen, dass es eine Vielzahl von Marken und Modellen gibt. Jedes Gerät hat seine eigenen Besonderheiten und Vorteile, die für unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben geeignet sind. In diesem Abschnitt beleuchten wir die Unterschiede zwischen den führenden Marken, ihre Stärken und Schwächen sowie Tipps, wie Sie das richtige Modell für Ihre Küche auswählen können.

### Bekannte Marken und ihre Besonderheiten\*\*

#### 1. Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteusen\*\*

##### Hauptmerkmale: \*\*

- Sehr robust und langlebig.
- Zwei großzügige Garkörbe mit jeweils eigenem Heizelement und Lüfter.
- „Sync“- und „Match“-Funktion: Ermöglicht entweder synchrone Fertigstellung unterschiedlicher Speisen oder identische Einstellungen in beiden Zonen.
- Vorprogrammierte Modi für einfache Bedienung (Pommes, Fleisch, Fisch, Backen etc.).
- Großes Fassungsvermögen, ideal für Familien.

**Vorteile: \*\*** - Sehr vielseitig, ideal für ambitionierte Köche.

- Perfekte Synchronisation der Garzeiten.
- Hochwertige Verarbeitung.

**Mögliche Nachteile: \*\*** - Teurer als viele Konkurrenzmodelle.

- Größer und schwerer, benötigt mehr Platz auf der Arbeitsfläche.

#### 2. Philips Airfryer XL Connected\*\*

##### Hauptmerkmale: \*\*

- Fokus auf intelligente Technologie: App-gesteuerte Bedienung und Rezeptvorschläge.
- Dual Zone Funktion mit präziser Temperaturkontrolle.
- Sehr energieeffizient dank innovativer Heiztechnologie.

**Vorteile: \*\*** - Benutzerfreundlich mit intuitiver Steuerung.

- Kompakter als viele andere Modelle, passt gut in kleinere Küchen.
- Philips-Qualität mit langlebigen Materialien.

**Mögliche Nachteile: \*\*** - Teurer im Vergleich zu anderen Marken.

- Weniger Fassungsvermögen als bei Konkurrenzprodukten wie Ninja.

### 3. Tefal Easy Fry & Grill Dual Zone\*\*

**Hauptmerkmale: \*\*** - Kombination aus Heißluftfritteuse und Grill.

- Zwei unabhängige Zonen mit „Smart Finish“-Funktion (gleichzeitige Fertigstellung).

- Antihaft-Garkörbe, leicht zu reinigen.

- Großzügige Garfläche, ideal für größere Mengen.

**Vorteile: \*\***

- Vielseitig durch Grillfunktion.

- Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

- Einfache Reinigung durch spülmaschinenfeste Teile.

**Mögliche Nachteile: \*\***

- Bedienung etwas weniger intuitiv im Vergleich zu Ninja oder Philips.

- Weniger Zubehör im Lieferumfang.

### 4. COSORI Dual Blaze Air Fryer\*\*

**Hauptmerkmale: \*\***

- Fokus auf gleichmäßiges Garen durch Dual-Heizelemente (oben und unten).

- Dual Zone Funktion für paralleles Kochen.

- Voreingestellte Programme und benutzerdefinierte Optionen.

**Vorteile: \*\***

- Günstiger Preis bei gleichzeitig hoher Funktionalität.

- Gleichmäßiges Garen ohne Umdrehen der Speisen.

- Perfekt für kleinere Haushalte.

**Mögliche Nachteile: \*\*** - Kleinere Garkörbe im Vergleich zu anderen Modellen.

- Weniger bekannt, möglicherweise eingeschränkter Kundenservice.

### 5. Instant Vortex Plus Dual Zone\*\*

**Hauptmerkmale: \*\*** - Schnelles Vorheizen und präzise Steuerung.

- Flexible Zonenanpassung: Beide Garkammern können kombiniert werden, um größere Speisen zu garen.

- Großes LED-Bedienfeld für einfache Steuerung.

**Vorteile: \*\*** - Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

- Ideal für Familien mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen.
- Vielseitige Programme für Braten, Backen, Grillen und Frittieren.

**Mögliche Nachteile: \*\*** - Weniger robust als Modelle von Ninja oder Philips.

- Kann im Betrieb etwas lauter sein.

## **Worauf Sie bei der Wahl einer Dual Zone Heißluftfritteuse achten sollten\*\***

1. **\*\* Fassungsvermögen: \*\***

Überlegen Sie, wie viele Personen Sie regelmäßig bekochen. Für größere Familien sind Modelle mit mindestens 7,5 Litern Gesamtkapazität empfehlenswert.

2. **\*\* Funktionsumfang: \*\***

- Benötigen Sie spezielle Funktionen wie Grillen, Backen oder eine App-Steuerung?
- Ist die „Sync-Funktion“ für Ihre Bedürfnisse wichtig?

3. **\*\* Größe und Design: \*\*** - Haben Sie genug Platz auf Ihrer Küchenarbeitsfläche?

- Soll die Heißluftfritteuse leicht verstaut werden können?

4. **\*\* Reinigung: \*\*** Achten Sie auf spülmaschinenfeste Teile und eine Antihaft-Beschichtung.

5. **\*\* Budget: \*\***

- Hochwertige Modelle wie Ninja oder Philips kosten mehr, bieten aber oft eine längere Lebensdauer und mehr Funktionen.

Günstigere Modelle wie COSORI eignen sich gut für Einsteiger.

6. **\*\* Markenservice: \*\***

- Bekannte Marken bieten oft besseren Kundenservice und eine größere Auswahl an Zubehör.

**Fazit: Welche Marke passt zu Ihnen? \*\***

Die Wahl der richtigen Dual Zone Heißluftfritteuse hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Wenn Sie eine robuste und vielseitige Lösung suchen, ist die **\*\*Ninja Foodi\*\*** eine ausgezeichnete Wahl. Für technikaffine Köche mit kleinerem Platzbedarf bietet der **\*\*Philips Airfryer\*\*** smarte Funktionen. Die **\*\*Tefal Easy Fry\*\*** und der **\*\*Instant Vortex Plus\*\*** überzeugen durch ihr Preis-Leistungs-Verhältnis und ihre Vielseitigkeit.

Mit einer fundierten Entscheidung steht Ihrer kulinarischen Reise mit der Dual Zone Heißluftfritteuse nichts mehr im Weg! 😊

# Frühstückskombinationen

## Rezepte: Frühstückskombinationen für die Dual Zone Heißluftfritteuse

### Frühstückswraps + knusprige Baconstreifen\*\*

#### **Zutaten (für 2 Personen):**

**Für die Wraps: \*\*** - 2 Weizentortillas - 2 Eier - 50 g geriebener Käse

- 50 g gewürfelter Schinken oder Gemüse (Paprika, Spinat) - Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Für den Bacon: \*\*** - 4 Puten-Bacon

Anleitung: \*\*

Zone 1:\*\*

1. Baconstreifen in den Garkorb legen.
2. 180°C für 8–10 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit wenden, bis sie knusprig sind.

Zone 2: \*\*

1. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eier in eine Silikonform oder direkt in eine gefettete Backform geben. Schinken und Käse untermischen.
3. 180°C für 10 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.
4. Die Tortillas mit der Ei-Mischung füllen, einrollen und für weitere 3 Minuten in die Zone geben, um sie zu erwärmen.

**Servieren: \*\*** Die Wraps mit dem knusprigen Bacon anrichten.





# Süßer Blaubeer-Quark-Auflauf mit Haferflocken\*\*

## Zutaten (für 4 Personen):\*\*

- 250 g Magerquark - 2 Eier - 3 EL Honig (oder Ahornsirup)
- 100 ml Milch (oder pflanzliche Alternative) - 150 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 1 TL Backpulver - 1 TL Vanilleextrakt - 150 g Blaubeeren (frisch oder TK, aufgetaut)
- 1 TL Butter oder Öl (zum Einfetten der Form)

## Optionale Garnitur:\*\*

- Frische Blaubeeren - Ein Hauch Puderzucker - Gehackte Nüsse oder Mandeln

Zubereitung in der Dual Zone Heißluftfritteuse:\*\*

### 1. Masse vorbereiten:\*\*

1. Quark, Eier, Honig, Milch und Vanilleextrakt in einer Schüssel cremig verrühren.
2. Haferflocken und Backpulver unterheben.
3. Blaubeeren vorsichtig unter die Masse heben.

### 2. Backen (Zone 1):\*\*

1. Eine hitzebeständige Auflaufform mit Butter oder Öl einfetten.
2. Die Quark-Haferflocken-Masse in die Form geben und glatt streichen.
3. In Zone 1 bei 180°C für 20–25 Minuten backen, bis der Auflauf leicht goldbraun ist und fest geworden ist.

Serviervorschlag:\*\* - Den Auflauf warm oder abgekühlt servieren.

- Mit frischen Blaubeeren, gehackten Nüssen und einem Hauch Puderzucker garnieren.

Tipps:\*\* - \*\*Variation:\*\* Statt Blaubeeren können auch Himbeeren, Äpfel oder Birnen verwendet werden.

- \*\*Protein-Booster:\*\* Für mehr Eiweiß können Sie 1 EL Proteinpulver (z. B. Vanille) in die Masse einrühren.

- \*\*Glutenfrei:\*\* Verwenden Sie glutenfreie Haferflocken, wenn nötig.

**Nährwerte pro Portion (ca.):** - \*\*Kalorien:\*\* 250 kcal - \*\*Eiweiß:\*\* 15 g - \*\*Fett:\*\* 5 g - \*\*Kohlenhydrate:\*\* 35 g



# Omelett-Muffins + geröstetes Brot\*\*

## Zutaten (für 2 Personen):\*\*

### Für die Muffins: \*\*

- 4 Eier
- 50 g gewürfeltes Gemüse (Paprika, Tomaten, Zwiebeln)
- 30 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack
- \*\*Für das Brot:\*\*
- 4 Scheiben Toastbrot oder Baguette
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

### Anleitung: \*\*

#### \*\*Zone 1: \*\*

1. Eier verquirlen und Gemüse, Käse, Salz und Pfeffer untermischen.
2. In Silikon-Muffinformen geben und in die Zone setzen.
3. 180°C für 12–15 Minuten garen, bis die Muffins aufgegangen sind.

#### \*\*Zone 2: \*\*

1. Das Brot mit Olivenöl bestreichen und mit Knoblauch einreiben.
2. 200°C für 5–7 Minuten garen, bis es goldbraun ist.

**Servieren: \*\*** Die Omelett-Muffins auf dem gerösteten Brot anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

## Süße Croissants + Mini-Würstchen\*\*

### Zutaten (für 2 Personen):\*\*

**Für die Croissants:** \*\* - 1 Packung Fertig-Blätterteig - 50 g Nutella oder Marmelade

**Für die Würstchen:** \*\* - 8 Mini-Würstchen (Cocktailwürstchen oder Nürnberger)

Anleitung:\*\*

\*\*Zone 1:\*\*

1. Den Blätterteig ausrollen und in Dreiecke schneiden.
2. Nutella oder Marmelade auf den breiten Teil der Dreiecke geben, aufrollen und zu Croissants formen.
3. 180°C für 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

\*\*Zone 2:\*\*

1. Mini-Würstchen in den Garkorb legen.
2. 180°C für 8–10 Minuten garen, bis sie gleichmäßig gebräunt sind.

**Servieren:** \*\* Die Croissants und Würstchen zusammen auf einem Teller anrichten.



# Granola + Apfelchips\*\*

## Zutaten (für 2 Personen):\*\*

### Für das Granola:\*\*

- 200 g Haferflocken
- 50 g gehackte Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl

### Für die Apfelchips: \*\*

- 1 großer Apfel
- 1 TL Zimt

### Anleitung: \*\*

#### Zone 1:\*\*

1. Haferflocken, Nüsse, Honig und Kokosöl in einer Schüssel vermengen.
2. Gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen.
3. 160°C für 10–12 Minuten rösten, gelegentlich umrühren.

#### \*\*Zone 2:\*\*

1. Apfel in dünne Scheiben schneiden und mit Zimt bestreuen.
2. 160°C für 10–12 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

Servieren:\*\* Das Granola mit den Apfelchips als Topping für Joghurt oder Milch genießen.

# Pancakes + karamellierte Bananenscheiben\*\*

## Zutaten (für 2 Personen):\*\*

### Für die Pancakes: \*\*

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- \*\*Für die Bananen:\*\*
- 1 Banane
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker

### Anleitung: \*\*

#### \*\*Zone 1:\*\*

1. Mehl, Ei, Milch, Backpulver und Zucker zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig in gefettete Pancake-Formen geben.
3. 180°C für 10 Minuten backen, bis die Pancakes fluffig und goldbraun sind.

#### \*\*Zone 2:\*\*

1. Banane in Scheiben schneiden.
2. Butter und Zucker in einer kleinen hitzebeständigen Form mischen und die Bananenscheiben darin wenden.
3. 180°C für 8–10 Minuten karamellisieren.

Servieren: \*\* Die Pancakes mit den karamellisierten Bananenscheiben garnieren und nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup beträufeln.

# Rührei mit Käse + Gemüse-Sticks\*\*

## Zutaten (für 2 Personen):\*\*

### Für das Rührei: \*\*

- 4 Eier
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- 1 EL Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- \*\*Für die Gemüse-Sticks:\*\*
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Gurke

### Zubereitung: \*\*

#### \*\*Zone 1:\*\*

1. Eier in einer Schüssel mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Geriebenen Käse untermischen und in eine gefettete Silikonform geben.
3. 180°C für 8–10 Minuten garen, bis das Rührei gestockt ist.

#### \*\*Zone 2:\*\*

1. Gemüse in Sticks schneiden und in den Garkorb legen.
2. 180°C für 5 Minuten garen, damit es leicht warm, aber noch knackig bleibt.

**Nährwerte pro Portion:\*\*** - Kalorien: 250 kcal - Eiweiß: 18 g - Fett: 16 g - Kohlenhydrate: 5 g