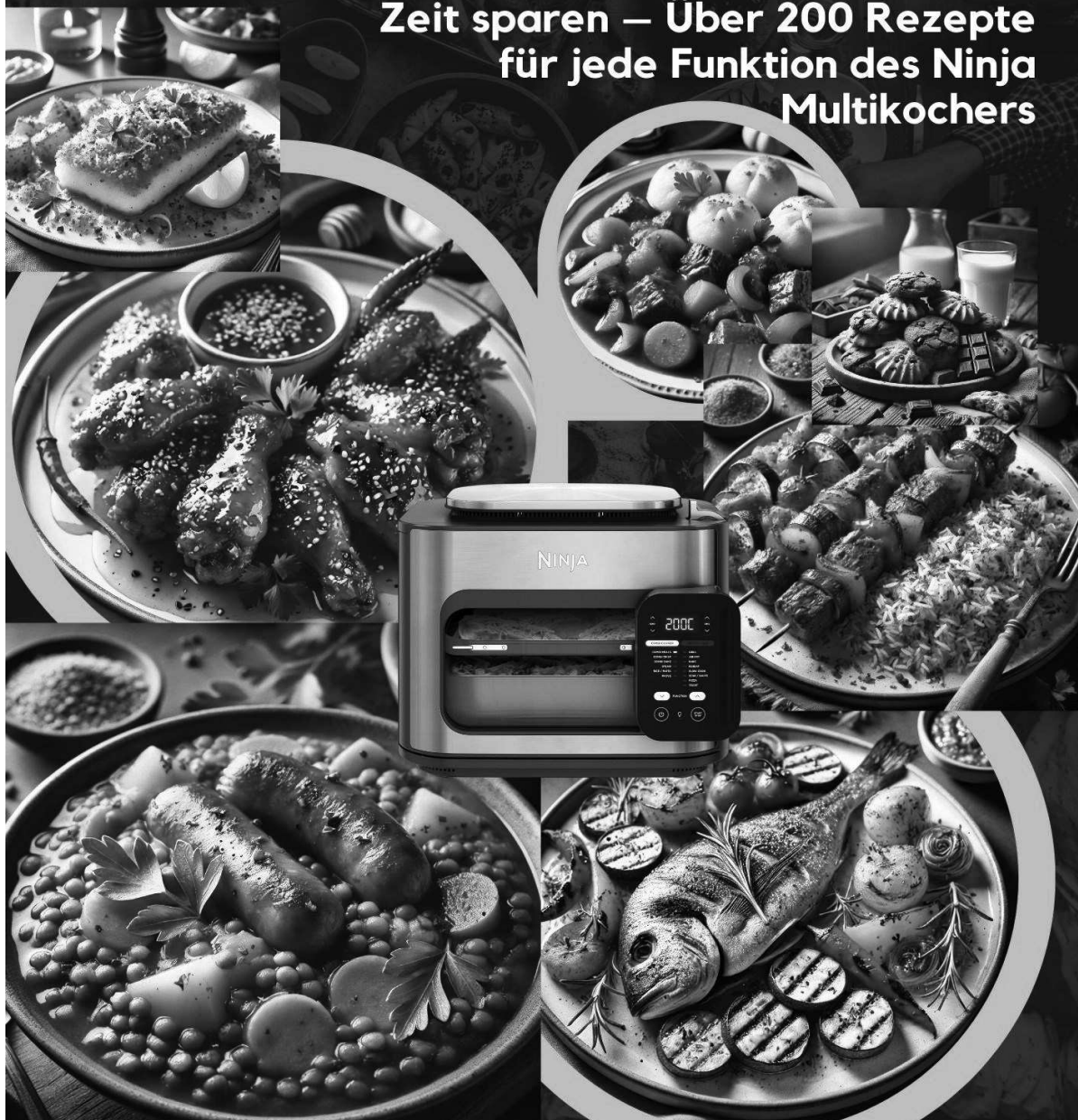


# NINJA COMBI 12-IN-1 MULTIKOCHER: ALL-IN-ONE REZEPTE FÜR HEISSLUFTFRITTEUSE, GRILL, BACKOFEN & MEHR – SFP700EU

Einfach kochen, genießen und  
Zeit sparen – Über 200 Rezepte  
für jede Funktion des Ninja  
Multikochers





# Inhalt

Combi Meals-Funktion .....	19
Fleisch & Geflügel.....	19
Hähnchenbrust in Honig-Senf-Marinade mit Kartoffelwürfeln und grünem Spargel .....	19
Hackbällchen in Tomatensoße mit Spaghetti und Brokkoli** .....	20
Asiatische Hähnchenschenkel mit Jasminreis und gedämpftem Pak Choi** .....	21
Gefüllte Putenrouladen mit Ofenkartoffeln und Möhrenscheiben** .....	22
Gyros-Hähnchen mit knusprigen Kartoffelecken und Zwiebeln** .....	22
Barbecue-Rippchen mit Maiskolben und Süßkartoffelpüree** .....	24
Entenbrust in Orangensauce mit Kartoffelgratin und Bohnen** .....	25
Kebab-Spieße mit Kräuterreis und Ratatouille** .....	26
Zitronen-Knoblauch-Hähnchen mit Quinoa und Spargel** .....	28
Rindersteak mit Süßkartoffelpommes und gegrilltem Gemüse** .....	29
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat, dazu Kartoffelpüree und Erbsen** .....	29
Kalbsfilet in Pfeffersoße mit Ofenkartoffeln und grünen Bohnen** .....	30
Hähnchenspieße mit Paprika, dazu Basmatireis und Mango-Chutney** .....	31
Frikadellen mit cremiger Pilzsoße, Kartoffelecken und Blumenkohl** .....	31
Zitronenhähnchen mit gerösteten Kartoffeln und mediterranem Gemüse** .....	32
Indisches Butterhähnchen mit Naan-Brot und Gemüse-Curry** .....	32
Gebratene Entenkeule mit Rotkohl und Knödeln** .....	33
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Zucchini-Pommes und Reis** .....	33
Thai-Curry mit Hähnchen und Basmatireis** .....	34
Linseneintopf mit Wursteinlage und frischen Kräutern** .....	34
Gemüsecurry mit Kokosmilch und Basmatireis** .....	36
Rindergulasch mit Semmelknödeln** .....	36
Knuspriges Puten-Schnitzel mit Pommes und Erbsensalat** .....	38
köstliche Wildfleisch-Rezepte .....	40
Hirschgulasch mit Semmelknödeln und Rotkohl** .....	40
Wildhasenbraten mit Kartoffelgratin und Bohnen** .....	41
Rehmedaillons mit Süßkartoffelpüree und Rosenkohl.....	42
Kaninchenschmortopf mit Kartoffelklößen und Karotten** .....	43
Hirschragout mit Polenta und gebratenen Pilzen** .....	44
Rehrücken mit Rotweinsauce und Selleriepüree** .....	45
Fasan mit Speckbohnen und Kartoffelgratin** – **Mit der Combi Meals-Funktion** .....	46
Kaninchenragout mit Erbsen und Kartoffelauflauf** .....	47

Rehkeule mit Rosmarinkartoffeln und glasierten Karotten**	48
Wildragout mit Spätzle und Rahmwirsing**	49
Hirschbraten mit Rotkohl und Schupfnudeln**	50
Wildragout mit Bandnudeln	51
Kaninchenkeule mit Kartoffelbrei und Ofengemüse	52
Wildente mit Maronenreis und Brokkoli**	54
Hirschsteaks mit Süßkartoffelpommes und Kräuterquark**	56
Wild-Burger mit Pommes und Coleslaw	56
Rehgeschnetzelttes mit Basmatireis und Zuckerschoten**	58
Kaninchencurry mit Reis und Kichererbsen**	59
Putenschenkel mit Rosmarinkartoffeln und Karotten – Mit der Combi Meals-Funktion	60
Fisch & Meeresfrüchte	62
Gegrillter Kabeljau mit Polenta und Zucchini-Sticks**	62
Garnelenspieße mit mediterranem Gemüse und Reis**	63
Seelachsfilet in Kräuterkruste mit grünen Bohnen und Kartoffeln**	63
Lachs-Teriyaki mit Jasminreis und Karottenstreifen**	64
Thunfischsteak mit Rosmarin-Kartoffeln und Rucola-Salat**	64
Fischstäbchen auf Brokkoli-Reis mit Erbsenpüree**	66
Schwertfisch mit Fenchel-Orangen-Salat und Reis**	67
Lachs-Burger mit Pommes und gegrilltem Mais**	67
Scampi in Knoblauchsoße mit Risotto und Babyspinat**	68
Gegrilltes Lachsfilet mit Rahmspinat und Kartoffelgratin	69
Lachs auf Spinatbett mit Kartoffel-Gratin und Zitronensoße**	70
Gegrillte Dorade mit Kräuterkartoffeln und Grillgemüse**	70
Cremige Fischpfanne mit Reis und Erbsen**	72
Tilapiafilet in Knoblauchbutter mit Süßkartoffelpüree und Brokkoli**	73
Shrimps-Curry mit Basmatireis und Paprika**	73
Lachsfilet mit Kartoffel-Wedges und Brokkoli**	74
Vegetarisch	75
Gefüllte Zucchini mit Couscous und geröstetem Gemüse**	75
Auberginen-Lasagne mit knusprigem Topping und Beilagensalat	75
Vegetarische gefüllte Paprika mit Reis und Gemüse**	76
Kichererbsen-Kokos-Curry mit Reis und Ofenkartoffeln**	77
Grillkäse mit Gemüsepfanne und Süßkartoffelsticks**	77
Vegetarische Moussaka mit Kartoffeln und Zucchini**	78
Falafel-Bällchen mit gegrilltem Gemüse und Couscous**	78

Süßkartoffel-Chili mit Bohnen und Maisbrot** .....	79
Gefüllte Champignons mit Spinat und Feta, dazu Quinoa und Tomaten** .....	79
Vegane Lasagne mit Linsen-Bolognese und Beilagensalat** .....	80
Ofenkartoffeln mit Gemüse-Ratatouille und Hummus** .....	80
Combi Crisp .....	81
Fleisch & Geflügel .....	81
Knusprige Hähnchenschenkel mit Rosmarin-Kartoffeln** .....	81
BBQ-Lammrippchen mit Maiskolben** .....	82
Gefüllte Putenrouladen mit Gemüse und Kartoffelspalten** .....	82
Marinierte Chicken Wings mit Honig und Chili** .....	83
Kalbsmedaillons mit knusprigen Bratkartoffeln** .....	84
Würzige Hähnchen-Nuggets mit Süßkartoffelpüree** .....	84
Zitronenhähnchen mit Ofenkartoffeln und Gemüse** .....	86
Paniertes Schnitzel mit Pommes und Kräuterdip** .....	86
Fisch & Meeresfrüchte .....	87
Lachsfilet mit Kräuterkruste und Ofengemüse** .....	87
Knusprige Garnelen in Kokoskruste mit Reis** .....	87
Gegrilltes Kabeljaufilet auf Kartoffel-Lauch-Bett** .....	88
Fischstäbchen mit hausgemachten Pommes und Ketchup** .....	88
Knusprige Dorade mit Fenchel-Orangen-Salat .....	90
Schwertfischsteak mit gegrilltem Gemüse** .....	90
Scampi-Spieße mit Paprika und Zucchini** .....	92
Lachs-Burger mit knusprigen Kartoffelecken** .....	92
Backfisch in Tempura-Teig mit Erbsenpüree** .....	94
Vegetarisch .....	95
Gemüse-Frikadellen mit Süßkartoffelwedges** .....	95
Gefüllte Zucchini mit knusprigem Topping** .....	96
Vegane Falafel-Bällchen mit gegrilltem Gemüse** .....	97
Auberginen-Schnitzel mit Tomatensoße** .....	97
Tofu-Sticks mit asiatischer Erdnussoße** .....	98
Blumenkohl-Wings mit Buffalo-Dip** .....	98
Knusprige Käse-Panini mit Gemüsechips** .....	99
Brokkoli-Käse-Bällchen mit Joghurtdip** .....	99
Mediterrane Gemüse-Pfanne mit Feta-Kruste** .....	100
Vegane Enchiladas mit knuspriger Tomatensalsa** .....	100
Combi Bake .....	101

Focaccia mit Rosmarin und Meersalz + Knusprige Pizzaschnecken**	101
Blätterteigtaschen mit Käse-Lauch-Füllung + Flammkuchen mit Lauch und Schinken	102
Gemüse-Frikadellen + Süßkartoffelwedges**	102
Tomaten-Mozzarella-Quiche + Zwiebelkuchen mit Speck**	103
Gefüllte Zucchini mit knusprigem Topping + Knusprige Bagels mit Sesam**	103
Brotstangen mit Parmesan + Brezelstangen mit Butter**	104
Focaccia + Glutenfreies Brot mit Sonnenblumenkernen**	104
Vollkornbrötchen + Kräuter-Käse-Brot mit Parmesan-Kruste**	105
Mini-Calzones mit Käse und Spinat + Blätterteigtaschen**	105
Sauerteigbrot mit krosser Kruste + Brot mit Körnermischung**	106
Zimtschnecken mit Streuseln + Apfeltaschen	106
Brokkoli-Käse-Bällchen + Süßkartoffelspalten**	107
Gemüse-Börek-Rollen + Ofengemüse**	107
Käsekuchen mit knusprigem Boden + Beeren-Crumble**	108
Apfel-Crumble + Mini-Muffins	109
Blätterteig-Häppchen + Käse-Lauch-Taschen**	110
Spinat-Quiche + Tomaten-Zucchini-Tarte**	111
Steam-Funktion (Dämpfen)	112
Gedämpfte Brokkoliröschen mit Mandelblättchen**	112
Knackiger grüner Spargel mit Zitronenschale**	113
Gedämpfte Karotten mit Honig-Ingwer-Glasur**	113
Dämpfkartoffeln mit frischen Kräutern und Butter**	113
Gedämpfter Blumenkohl mit Käsesoße als Beilage**	114
Asiatisches Gemüse-Mix (Pak Choi, Zuckerschoten, Karotten)**	114
Gedämpfter Fenchel mit Orangenfilets**	115
Süßkartoffelwürfel mit einer Prise Zimt**	116
Gedämpfter Rosenkohl mit Speckwürfeln (Speck optional)**	116
Bunte Gemüseplatte (Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons)**	117
Gedämpftes Lachsfilet mit Dill und Zitrone**	117
Gedämpfter Kabeljau mit Kräuter-Knoblauch-Marinade**	118
Seelachsfilet mit einer Kruste aus Senf und Honig (nach dem Dämpfen kurz überbacken)	118
Gedämpfter Thunfisch mit Sojasoße und Sesamkörnern**	120
Gedämpfte Garnelen mit Knoblauch-Limetten-Dip**	120
Gedämpfte Jakobsmuscheln auf einem Bett von Babyspinat**	121
Gedämpfter Wolfsbarsch mit Zitronengras und Ingwer**	121

Asiatisch gedämpfter Fisch mit Sojasoße, Frühlingszwiebeln und Chili**	122
Gedämpfte Muscheln mit Weißwein und Kräutern**	122
Forelle "natur" mit Petersilienkartoffeln**	123
Gedämpfte Hähnchenbrust in einer Marinade aus Sojasoße und Sesamöl**	124
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Hackfleisch, sanft gedämpft**	124
Gedämpfte asiatische Hähnchen-Satay-Spieße**	125
Gedämpfter Hackbraten im Blätterteigmantel (nach dem Dämpfen kurz überbacken) **	125
Gedämpfte Dumplings (z. B. mit Gemüse oder Fleischfüllung)**	126
Gefüllte Weinblätter mit Reis und Kräutern**	126
Gedämpfte Frikadellen aus Putenhack mit Kräutern**	128
Gedämpfter Couscous mit Rosinen und Gewürzen**	128
Rinderfiletstreifen auf gedämpften Asia-Gemüse-Nudeln**	130
Grillfunktion (Air Broil)	131
Hähnchenflügel in BBQ-Marinade**	131
Rindfleisch-Burger mit Käsekruste**	132
Lammfleischbauch mit knuspriger Schwarte**	132
Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch**	133
Gefüllte Hähnchenbrust (z. B. mit Spinat und Feta)**	133
Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebeln**	134
Rindersteak mit Knoblauchbutter**	134
Entenbrust mit knuspriger Haut**	135
Hackfleischbällchen in Tomatensoße (überbacken)**	136
Gegrillte Lachsstücke mit Teriyaki-Marinade**	136
Knuspriges Fischfilet mit Zitronenbutter**	137
Thunfischsteak mit Sesamkruste**	137
Gegrillte Garnelen mit Knoblauchbutter**	138
Seelachs mit Panko-Kruste**	138
Muscheln in Knoblauch-Weißwein-Soße (überbacken)**	140
Gegrillte Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter**	140
Garnelen-Spieße mit Chili-Kräuterbutter	141
Gegrillter Wolfsbarsch mit Zitronen-Knoblauch-Marinade**	142
Gegrilltes Thunfischfilet mit Avocado-Salsa**	142
Gegrillter grüner Spargel mit Parmesan**	144
Gegrillte Auberginenscheiben mit Kräutern**	144
Gegrillte Avocado mit Kichererbsen und Joghurtdressing – Mit der Grillfunktion	145
Paprika-Hälften mit Feta-Füllung**	146

Zucchini-Spieße mit Olivenöl und Knoblauch**	146
Knusprige Süßkartoffelwedges mit Paprika und Chili**	147
Nachos mit geschmolzenem Käse und Jalapeños**	148
Gegrillte Käse-Tomaten-Baguettes**	148
Gegrillte Ananasscheiben mit Honig und Zimt**	149
Gegrillte Pfirsichhälften mit Joghurt und Nüssen**	149
Schokoladen-Bananen vom Grill**	150
Kalbsbratwurst mit Beilagen – Perfekt mit der Grillfunktion**	151
Gebratener Wildlachs mit Zitronenspinat und Kräuterbutter – Perfekt mit der Grillfunktion**	152
Gegrillte Hirschsteaks mit Rosmarin und Knoblauch**	154
Wildentenbrust mit Honig-Chili-Glasur**	154
Kaninchenrücken in Kräutermarinade**	154
Rehfilet mit Preiselbeer-Senf-Marinade**	154
Wildlammkoteletts mit Minz-Joghurt-Dip**	154
Gegrillte Hirschburger mit Kräutermayo**	154
Rehrücken mit Kräuterbutter und Gemüse**	154
Kaninchenspieße mit Zitronen-Kräuter-Marinade**	154
Wildgulasch-Spieße mit Paprika und Zucchini**	155
Fasanenbrust mit Zitronen-Petersilien-Marinade**	155
Air Fry (Heißluftfrittieren)	156
Knusprige Pommes Frites**	156
Süßkartoffelpommes mit Paprika und Chili**	156
Mozzarella-Sticks	157
Onion Rings (Zwiebelringe)**	157
Chicken Nuggets	158
Gemüsebällchen**	158
Falafel	159
Chili-Cheese-Balls**	159
Knusprige Garnelen**	160
Mini-Frühlingsrollen**	160
Knusprige Kartoffelwedges**	161
Rosenkohl-Chips**	161
Zucchini-Chips**	162
Kürbisspalten (Mit Ahornsirup und Zimt karamellisiert)**	162
Brokkoli-Bites (Mit knusprigem Käsemantel)**	163



Panierter Blumenkohl**	163
Knusprige Karottenstäbchen**	164
Auberginen-Pommes**	164
Panierte grüne Bohnen**	165
Gefüllte Champignons**	165
Chicken Wings (Hähnchenflügel mit BBQ-Glasur)**	166
Kalbsschnitzel**	166
Rindersteak-Bites**	167
Gefüllte Hähnchenbrust**	167
Hackbällchen mit Käsefüllung**	168
Apfelringe mit Zimt und Zucker**	168
Churros**	169
Donut-Holes (Donut-Bällchen)**	169
Schoko-Croissants**	170
Gefüllte Teigtaschen**	170
Bake (Backen)	171
Klassischer Marmorkuchen**	171
Schokoladenkuchen**	171
Zitronenkuchen**	172
Brownies**	172
Vanillemuffins**	173
Zimtschnecken**	173
Apfelkuchen**	174
Beeren-Crumble**	174
Banana Bread (Bananenkuchen)**	175
Madeleines**	175
Krustiges Sauerteigbrot**	176
Vollkornbrot mit Kernen**	176
Focaccia mit Rosmarin und Meersalz**	177
Ciabatta**	177
Baguette	178
Glutenfreies Brot	178
Quiche Lorraine**	179
Tomaten-Mozzarella-Tarte**	179
Gemüsetarte**	180
Mini-Calzones**	180

Flammkuchen mit Schinken und Zwiebeln**	181
Pizzaschnecken**	181
Mini-Pizzen**	182
Gefüllte Blätterteigtaschen**	182
Kräuterbrötchen**	184
Zwiebelkuchen**	184
Herzhafter Kartoffelkuchen**	185
Cheesecake (Käsekuchen)**	185
Blätterteig-Stangen mit Käse und Sesam**	186
Schoko-Cookies**	186
. Reheat (Aufwärmen)	188
Warme Hauptgerichte**	188
Slow-Cook-Funktion	190
Fleischgerichte	190
Rindergulasch**	190
Coq au Vin (Hähnchen in Trauben-Cranberry-Soße)**	192
Pulled Kalb (oder Lamm)**	194
Osso Buco**	195
Beef Stroganoff**	196
Chili con Carne**	197
Hähnchen-Cacciatore**	198
Lammragout**	199
Rinderbrust (Brisket)**	200
Eintöpfe, Suppen & vegetarische Gerichte	202
Linsensuppe	202
Minestrone**	203
Kartoffelsuppe**	204
Gemüsecurry**	205
Tomatensuppe	206
Kichererbsen-Eintopf**	207
Vegetarischer Bohneneintopf**	208
Süßkartoffel-Chili**	209
Pilzrisotto**	210
Spaghetti-Squash (Gebakener Kürbis)**	212
Butter Chicken**	213
Gefüllte Paprika**	215

Geschmorte Putenkeulen mit Wurzelgemüse**	216
Cremiges Putenragout mit Pilzen**	216
Puten-Curry mit Kokosmilch**	217
Puten-Chili mit Bohnen**	217
Pulled Pute mit BBQ-Soße**	218
Weltküche & Desserts	219
Lasagne	219
Apfel-Crumble**	221
Brotpudding**	222
Schokoladenfondant**	223
Rice Pudding (Milchreis)**	224
Sear/Sauté (Anbraten)	226
Speckwürfel für Eintöpfe**	226
Hackbällchen	226
Entenbrust**	227
Ratatouille-Gemüse**	228
Zwiebeln und Knoblauch für Suppen**	229
Pilze in Kräuterbutter**	230
Bratkartoffeln**	231
Steakstreifen für Fajitas**	232
Hähnchenbrust**	233
Hackfleisch für Chili**	234
Reis-Pfanne mit Gemüse**	235
Tofu-Stücke**	235
Asiatische Glasnudeln**	236
Frühlingsrollen-Füllung**	236
Pizzakreationen	237
Pizza Margherita	237
Pizza Salami**	238
Pizza Prosciutto e Funghi**	238
Pizza Quattro Formaggi**	239
Pizza Capricciosa**	239
Pizza Diavola**	240
Pizza Hawaii**	241
Pizza Vegetariana**	241
Pizza Tonno e Cipolla	242

Pizza Bianca** .....	242
Trüffel-Pizza** .....	244
Pizza mit Ziegenkäse und Honig** .....	244
Pizza Rucola e Prosciutto** .....	245
Pizza mit Lachs und Spinat** .....	245
Pizza mit Feigen und Schinken** .....	246
Pizza mit Birne und Gorgonzola** .....	248
Pizza Carbonara** .....	248
Pizza Funghi Porcini** .....	249
Pizza mit Spargel und Parmaschinken** .....	249
Pizza mit Artischocken und Pesto** .....	250
Mexikanische Pizza** .....	251
Türkische Pizza (Lahmacun)** .....	251
Griechische Pizza** .....	252
Pizza Tex-Mex** .....	252
Pizza BBQ Chicken** .....	253
Pizza Tikka Masala** .....	254
Pizza mit Shrimps und Knoblauch** .....	254
Pizza Napoli** .....	255
Pizza Curry** .....	255
Pizza Marinara** .....	256
köstliche Toast-Variationen .....	257
Gourmet-Toasts .....	257
Süße Toasts.....	258
Rice/Pasta-Funktion 🍷 🍷 .....	259
Reisgerichte .....	259
Gebratener Reis mit Gemüse (Fried Rice)** .....	259
Kokosreis mit Cashewkernen** .....	259
Tomatenreis mit Kräutern** .....	260
Paella mit Meeresfrüchten** .....	260
Milchreis mit Zimt und Zucker** .....	262
Zitronenreis** .....	262
Reis mit Linsen (Mujadara)** .....	263
Gemüse-Biryani** .....	263
Sushi-Reis** .....	263
Djuvec-Reis (Balkan-Reis)** .....	264

Nudelgerichte** .....	265
Spaghetti Carbonara** .....	265
Pesto-Penne** .....	265
One-Pot-Nudeln mit Gemüse** .....	266
Lasagne-Nudeln mit Bolognese** .....	266
Thai-Style Reismudeln** .....	268
Nudelsuppe mit Gemüse** .....	270
Nudelauflauf (One-Pot)** .....	270
Aglio e Olio (Spaghetti mit Knoblauch und Öl)** .....	270
Nudeln mit Gorgonzola-Soße** .....	271
Thai-Erdnuss-Nudeln** .....	271
Prove-Funktion .....	272
Klassisches Weißbrot** .....	272
Pizzateig** .....	272
Zimtschnecken** .....	272
Burger-Brötchen** .....	273
Baguette** .....	273
Focaccia** .....	273
Hefezopf** .....	274
Laugenbrötchen** .....	274
Ciabatta** .....	274
Rosinenbrötchen** .....	275
Extras & Tipps für den Ninja Combi 12-in-1** .....	276





## Einleitung

Willkommen in der aufregenden Welt des Ninja Combi 12-in-1 Multikochers! Dieses innovative Küchengerät kombiniert die Vielseitigkeit eines Multikochers, die Effizienz eines Heißluftfritteusensystems und die Präzision eines Ofens in einem kompakten und benutzerfreundlichen Design. Egal, ob du köstliche Hauptgerichte, knusprige Beilagen oder sogar delikate Desserts zaubern möchtest – der Ninja Combi macht es möglich.

Dieses Buch wird dir helfen, das Beste aus deinem Gerät herauszuholen, indem es dir die Grundlagen erklärt, praktische Tipps gibt und dir zeigt, wie du das Zubehör und die 12 Funktionen des Ninja Combi optimal nutzen kannst. Außerdem findest du hier eine Vielzahl an Rezeptideen, die speziell für deinen Ninja Combi entwickelt wurden – vom Frühstück bis hin zum Dessert.

Mit dem Ninja Combi kannst du deine Lieblingsgerichte mit weniger Aufwand, schneller und gesünder zubereiten. Freue dich auf perfekt gegarte Steaks, knusprige Pommes ohne Öl, dampfgegartes Gemüse oder sogar selbstgebackenes Brot. Lass uns gemeinsam in die Möglichkeiten eintauchen, die dein Ninja Combi bietet!

## Die 12 Funktionen im Überblick\*\*

Der Ninja Combi bietet dir **\*\*12 vielseitige Kochfunktionen\*\***, die dir erlauben, deine Kreativität in der Küche auszuleben. Hier sind die einzelnen Modi im Detail:

1. Max Crisp (Maximale Knusprigkeit)\*\* Diese Funktion eignet sich hervorragend für tiefgekühlte Lebensmittel, die besonders knusprig werden sollen – wie Pommes, Chicken Nuggets oder Mozzarella-Sticks. Die hohe Temperatur (bis zu 240 °C) sorgt dafür, dass Tiefkühlkost in wenigen Minuten eine goldbraune Kruste bekommt, ohne dabei auszutrocknen.
2. Air Fry (Heißluftfrittieren)\*\* Mit der Air-Fry-Funktion kannst du deine Lieblingsgerichte wie Pommes oder Gemüsechips knusprig und lecker zubereiten – mit bis zu 75 % weniger Fett im Vergleich zu herkömmlichen Frittiermethoden. Dank der zirkulierenden Heißluft kannst du auf übermäßiges Öl verzichten.
3. Air Roast (Luftumwälzen)\*\* Diese Funktion ist ideal für das Rösten von Fleisch, Geflügel und Gemüse. Sie kombiniert hohe Temperaturen mit einem Luftstrom, um die Oberfläche der Speisen zu bräunen, während das Innere saftig bleibt. Perfekt für Gerichte wie knusprige Schweinerippchen oder gebackene Kartoffeln.
4. Air Broil (Grillen)\*\* Die Air-Broil-Funktion simuliert die Wirkung eines Grills und eignet sich hervorragend für das Zubereiten von Steaks, Fisch oder Gemüse. Die hohe Hitze sorgt für ein perfekt gebräuntes Äußeres, während die Lebensmittel innen saftig bleiben.
5. Bake (Backen)\*\* Egal, ob du Kuchen, Muffins oder Brot backen möchtest – mit der Backfunktion des Ninja Combi ist alles möglich. Die gleichmäßige Wärmeverteilung sorgt dafür, dass dein Gebäck perfekt aufgeht und gleichmäßig gebräunt wird.
6. Reheat (Aufwärmen)\*\* Mit dieser Funktion kannst du übriggebliebene Speisen wieder aufwärmen, ohne dass sie ihre Textur oder ihren Geschmack verlieren. Perfekt für Pizza, Pasta oder Aufläufe.
7. Dehydrate (Dörren)\*\* Diese Funktion ist ideal, um gesunde Snacks wie Apfelchips, Trockenfrüchte oder Beef Jerky zuzubereiten. Der Ninja Combi sorgt für eine gleichmäßige und schonende Trocknung, sodass die Aromen und Nährstoffe erhalten bleiben.
8. Grill\*\* Der Grillmodus eignet sich für klassische Grillgerichte wie Burger, Steaks oder gegrilltes Gemüse. Die Hitze wird gleichmäßig verteilt, sodass du auch ohne Grill im Freien perfekte Ergebnisse erzielen kannst.
9. Roast (Braten)\*\* Mit der Bratfunktion kannst du Fleisch- und Gemüsegerichte wie in einem klassischen Backofen zubereiten. Von Ofenkartoffeln bis hin zu Lammkeulen ist alles möglich.
10. Keep Warm (Warmhalten)\*\* Diese Funktion sorgt dafür, dass deine Speisen bis zum Servieren warm bleiben, ohne dass sie austrocknen. Ideal, wenn das Essen noch auf andere Gerichte warten muss.
11. Proof (Teig gehen lassen)\*\* Die Proof-Funktion ist ein Highlight für alle, die gerne backen. Mit dieser Funktion kannst du Hefeteig optimal gehen lassen, bevor er gebacken wird. Perfekt für Brote, Pizzen und Brötchen.
12. Crisp & Bake (Knusprig backen)\*\* Diese Funktion kombiniert die Eigenschaften von Heißluftfrittieren und Backen, um Lebensmittel außen knusprig und innen zart zu machen. Perfekt für Pizzen, Blätterteiggerichte oder Quiches.



Zubehör optimal nutzen: Backblech, Crisper-Einsatz & Pfanne\*\* Der Ninja Combi wird mit drei wichtigen Zubehöerteilen geliefert, die dir helfen, die verschiedenen Funktionen optimal zu nutzen:

1. Backblech\*\* Das Backblech eignet sich für alle Rezepte, die auf einer flachen Fläche gegart oder gebacken werden sollen. Es ist perfekt für das Rösten von Gemüse, das Backen von Pizza oder das Zubereiten von Fleischgerichten. Durch die antihafbeschichtete Oberfläche lassen sich Lebensmittel leicht entfernen und das Blech einfach reinigen.

**Tipps zur Nutzung:\*\*** - Verwende das Backblech für Gerichte, die eine gleichmäßige Wärmeverteilung benötigen.

- Lege Backpapier darauf, um die Reinigung zu erleichtern. - Perfekt für große Portionen, die in einer einzigen Schicht gegart werden sollen.

2. Crisper-Einsatz\*\* Der Crisper-Einsatz ist ideal für das Heißluftfrittieren und sorgt dafür, dass die Luft um die Lebensmittel zirkulieren kann, wodurch diese knusprig werden. Pommes, Chicken Wings und Gemüsechips werden hier besonders gut.

**Tipps zur Nutzung:\*\*** - Ideal, um Lebensmittel wie Pommes oder Fischstäbchen knusprig zu machen.

- Stelle sicher, dass genügend Platz zwischen den Lebensmitteln bleibt, damit die Luft frei zirkulieren kann.

- Verwende den Crisper-Einsatz in Kombination mit der Air-Fry-Funktion für beste Ergebnisse.

3. Pfanne\*\* Die Pfanne ist vielseitig einsetzbar und eignet sich für Gerichte wie Aufläufe, Gratins oder Schmorgerichte. Sie ist hitzebeständig und leicht zu reinigen, was sie zu einem unverzichtbaren Teil des Zubehörs macht.

**Tipps zur Nutzung:\*\*** - Verwende die Pfanne für Soßen, Gratins oder Teiggerichte.

- Lege einen Deckel oder Alufolie darüber, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.

- Ideal für Gerichte, die sowohl Flüssigkeit als auch eine knusprige Oberfläche benötigen.

**Tipps für das perfekte Garen\*\*** Um das Beste aus deinem Ninja Combi herauszuholen, hier einige nützliche Tipps:

1. Plane die Zubereitungszeiten:\*\*

Bei der Verwendung von \*\*Combi Meals\*\* (z. B. für das gleichzeitige Garen von Fleisch und Beilagen) ist es wichtig, die Garzeiten der Zutaten zu berücksichtigen. Schneide härtere Gemüse wie Karotten oder Kartoffeln in kleinere Stücke, damit sie gleichzeitig mit weicheren Zutaten gar sind.

2. Verwende wenig Öl:\*\* Die Air-Fry-Funktion benötigt nur wenig bis gar kein Öl. Ein Teelöffel Öl genügt, um Kartoffeln oder Gemüse knusprig zu machen. Du kannst auch Ölsprays verwenden, um die Zutaten gleichmäßig zu benetzen.

3. Vorheizen bei Bedarf:\*\* Für einige Funktionen, wie Max Crisp oder Air Fry, ist es hilfreich, das Gerät kurz vorzuheizen. Dies sorgt dafür, dass die Speisen schneller garen und knuspriger werden.

4. Schichte Zutaten mit Bedacht:\*\* Bei der Verwendung von mehreren Ebenen (z. B. in der \*\*Combi Meals\*\*-Funktion) sollte das Fleisch oder der Fisch auf der oberen Ebene liegen, da sie eine höhere Hitze benötigen. Die Beilagen wie Reis oder Gemüse können unten gegart werden, wo die Hitze etwas milder ist.

5. Halte Abstand für die Luftzirkulation:\*\* Sorge dafür, dass die Lebensmittel nicht zu dicht aneinander liegen, besonders bei Funktionen wie Air Fry oder Grillen. Die Luft muss frei zirkulieren können, damit alles gleichmäßig gart.

6. Reinigung leicht gemacht:\*\* Reinige dein Zubehör direkt nach dem Gebrauch, um eingebrannte Rückstände zu vermeiden. Die meisten Teile sind antihafbeschichtet und können einfach mit warmem Wasser und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden.

7. Experimentiere mit Temperaturen und Zeiten:\*\* Jedes Rezept und jede Zutat kann leicht variieren. Nutze die Flexibilität deines Ninja Combi, um die ideale Kombination aus Temperatur und Zeit für deine Lieblingsgerichte zu finden.

8. Verwende frische Kräuter und Gewürze:\*\* Das Garen mit Heißluft kann die Aromen von Kräutern und Gewürzen intensivieren. Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Koriander eignen sich perfekt, um deinen Gerichten den letzten Schliff zu verleihen.

Mit diesen Tipps und Tricks bist du bestens gerüstet, um deinen Ninja Combi optimal zu nutzen. Egal, ob du Anfänger oder erfahrener Hobbykoch bist – dein Multikocher wird dich mit seinen Funktionen und der einfachen Handhabung begeistern! 😊



# Combi Meals-Funktion

## Fleisch & Geflügel

### Hähnchenbrust in Honig-Senf-Marinade mit Kartoffelwürfeln und grünem Spargel

Für 2 Personen\*\*

#### Zutaten:\*\*

**Obere Ebene: \*\*** - 2 Hähnchenbrustfilets - 1 EL Honig - 1 EL Dijon-Senf - 1 TL Sojasoße - 1 TL Olivenöl - Salz, Pfeffer

**Untere Ebene: \*\*** - 300 g Kartoffeln, gewürfelt - 200 g grüner Spargel, Enden entfernt - 1 EL Olivenöl - 1 TL Paprikapulver - Salz, Pfeffer

#### Zubereitung: \*\*

- \*\*Hähnchen marinieren: \*\*** - Honig, Senf, Sojasoße, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Hähnchenbrust darin marinieren und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- \*\*Gemüse vorbereiten: \*\*** - Kartoffeln mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.  
- Grünen Spargel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
- \*\*Untere Ebene: \*\*** - Kartoffeln und Spargel gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
- \*\*Obere Ebene:\*\*** - Hähnchenbrustfilets auf den Crisper-Einsatz legen.
- \*\*Einstellungen:\*\*** - **\*\*Combi Meals\*\*, 200 °C, \*\*25 Minuten\*\*.**
- Nach 15 Minuten die Kartoffeln wenden und prüfen, ob das Hähnchen durch ist.
- \*\*Servieren:\*\*** - Die Hähnchenbrust mit den knusprigen Kartoffeln und dem zarten Spargel anrichten.



# Hackbällchen in Tomatensoße mit Spaghetti und Brokkoli\*\*

Für 2 Personen\*\*

## Zutaten:\*\*

**Obere Ebene:\*\*** - 250 g Hackfleisch (Rind oder gemischt) - 1 Ei - 2 EL Semmelbrösel - 1 TL Paprikapulver - 1 Knoblauchzehe, gehackt - Salz, Pfeffer

**Untere Ebene:\*\*** - 150 g Spaghetti - 200 g Brokkoli, in Röschen geteilt - 300 ml passierte Tomaten - 1 EL Olivenöl  
- 1 TL Oregano - Salz, Pfeffer

## Zubereitung:\*\*

- \*\*Hackbällchen zubereiten:\*\*** - Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Kleine Bällchen formen (ca. 3-4 cm).
- \*\*Untere Ebene:\*\*** - Spaghetti auf das Backblech legen, passierte Tomaten, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen.  
- Brokkoli-Röschen daneben verteilen.
- \*\*Obere Ebene:\*\*** - Hackbällchen auf den Crisper-Einsatz legen.
- \*\*Einstellungen:\*\*** - **\*\*Combi Meals\*\***, 190 °C, **\*\*20 Minuten\*\***.  
- Nach der Hälfte der Zeit die Hackbällchen wenden und die Spaghetti umrühren.
- \*\*Servieren:\*\*** - Hackbällchen auf den Spaghetti mit der Tomatensoße anrichten, Brokkoli dazu servieren.



## Asiatische Hähnchenschenkel mit Jasminreis und gedämpftem Pak Choi\*\*

Für 2 Personen\*\*

### Zutaten:\*\*

- **\*\*Obere Ebene:\*\*** - 2 Hähnchenschenkel - 2 EL Sojasoße - 1 EL Honig - 1 TL Ingwer, gehackt - 1 Knoblauchzehe, gehackt  
- 1 TL Sesamöl

**Untere Ebene:\*\*** - 150 g Jasminreis - 200 g Pak Choi - 300 ml Wasser - 1 Prise Salz

### Zubereitung:\*\*

1. **\*\*Hähnchen marinieren:\*\*** - Sojasoße, Honig, Ingwer, Knoblauch und Sesamöl mischen. Hähnchenschenkel damit marinieren (mind. 20 Minuten).
2. **\*\*Untere Ebene:\*\*** - Jasminreis und Wasser auf das Backblech geben, Pak Choi darauflegen.
3. **\*\*Obere Ebene:\*\*** - Hähnchenschenkel auf den Crisper-Einsatz legen.
4. **\*\*Einstellungen:\*\*** - **\*\*Combi Meals\*\***, 190 °C, **\*\*30 Minuten\*\***. - Nach 20 Minuten prüfen, ob der Reis das Wasser aufgenommen hat.
5. **\*\*Servieren:\*\*** - Hähnchenschenkel mit Jasminreis und Pak Choi anrichten, mit etwas Soße beträufeln.



## Gefüllte Putenrouladen mit Ofenkartoffeln und Möhrenscheiben\*\*

Für 2 Personen\*\*

### Zutaten:\*\*

**Obere Ebene:\*\*** - 2 Putenbrustscheiben - 2 Scheiben Schinken - 2 Scheiben Käse (z. B. Gouda) - 1 TL Senf - Salz, Pfeffer

**Untere Ebene:\*\*** - 300 g Kartoffeln, in Spalten geschnitten - 200 g Karotten, in Scheiben geschnitten - 1 EL Olivenöl - 1 TL Rosmarin - Salz, Pfeffer

Zubereitung: \*\*

1. **\*\*Rouladen zubereiten: \*\*** - Putenbrustscheiben mit Senf bestreichen, mit Schinken und Käse belegen. Aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. **\*\*Gemüse vorbereiten: \*\*** - Kartoffeln und Karotten mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
3. **\*\*Untere Ebene: \*\*** - Kartoffeln und Karotten auf das Backblech legen.
4. **\*\*Obere Ebene: \*\*** - Putenrouladen auf den Crisper-Einsatz legen.
5. **\*\*Einstellungen: \*\*** - **\*\*Combi Meals\*\***, 200 °C, **\*\*30 Minuten\*\***.
6. **\*\*Servieren: \*\*** - Die Putenrouladen mit den Ofenkartoffeln und den Möhren anrichten.

## Gyros-Hähnchen mit knusprigen Kartoffelecken und Zwiebeln\*\*

Für 2 Personen\*\*

### Zutaten:\*\*

**Obere Ebene:\*\*** - 300 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten - 2 EL Gyros-Gewürzmischung - 1 EL Olivenöl

- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

**Untere Ebene:\*\*** - 300 g Kartoffeln, in Ecken geschnitten - 1 TL Paprikapulver - 1 TL Oregano - 1 EL Olivenöl - Salz, Pfeffer

Zubereitung:\*\*

1. **\*\*Hähnchen marinieren:\*\*** - Hähnchenstreifen mit Gyros-Gewürz und Olivenöl vermengen. Ziehen lassen, während die Kartoffeln vorbereitet werden.
2. **\*\*Gemüse und Kartoffeln vorbereiten:\*\*** - Kartoffelecken mit Paprikapulver, Oregano, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.  
- Die roten Zwiebelringe beiseitestellen.
3. **\*\*Untere Ebene:\*\*** - Kartoffelecken auf das Backblech legen.
4. **\*\*Obere Ebene:\*\*** - Hähnchenstreifen zusammen mit den Zwiebelringen auf den Crisper-Einsatz legen.
5. **\*\*Einstellungen:\*\***  
- **\*\*Combi Meals\*\***, 200 °C, **\*\*25 Minuten\*\***. - Nach 15 Minuten die Kartoffeln wenden und prüfen, ob das Hähnchen gleichmäßig gart.
6. **\*\*Servieren:\*\*** - Das Gyros-Hähnchen mit den knusprigen Kartoffelecken anrichten und mit Zwiebelringen garnieren. Perfekt dazu: Tzatziki!



## Barbecue-Rippchen mit Maiskolben und Süßkartoffelpüree\*\*

Für 2 Personen\*\*

### Zutaten:\*\*

**Obere Ebene:\*\*** - 500 g Rippchen - 2 EL Barbecue-Soße - 1 TL Paprikapulver - Salz, Pfeffer

**Untere Ebene:\*\*** - 2 Maiskolben, halbiert - 2 große Süßkartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten - 1 EL Butter  
- 1 Prise Muskatnuss - Salz, Pfeffer

### Zubereitung: \*\*

1. **Rippchen marinieren: \*\*** - Rippchen mit Barbecue-Soße, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
2. **Untere Ebene:\*\*** - Maiskolben auf das Backblech legen, die Süßkartoffelwürfel daneben verteilen.
3. **Obere Ebene:\*\*** - Rippchen auf den Crisper-Einsatz legen.
4. **Einstellungen:\*\*** - **Combi Meals\*\***, 200 °C, **35 Minuten\*\***.  
- Nach 20 Minuten die Süßkartoffeln prüfen und die Rippchen wenden.
5. **Püree zubereiten:\*\*** - Die weichen Süßkartoffeln nach dem Garen mit Butter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer pürieren.
6. **Servieren:\*\*** - Die zarten Rippchen mit den Maiskolben und dem cremigen Süßkartoffelpüree anrichten.





# Entenbrust in Orangensauce mit Kartoffelgratin und Bohnen\*\*

Für 2 Personen\*\*

## Zutaten:\*\*

**Obere Ebene:\*\*** - 2 Entenbrüste - 100 ml Orangensaft - 1 TL Honig - 1 TL Sojasoße - Salz, Pfeffer

**Untere Ebene:\*\*** - 300 g Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten - 100 ml Sahne - 50 g geriebener Käse (z. B. Gruyère)  
- 200 g grüne Bohnen - Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung:\*\*

1. **Entenbrust marinieren:\*\*** - Haut der Entenbrust leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft, Honig und Sojasoße mischen.
2. **Gratin und Bohnen vorbereiten:\*\*** - Kartoffelscheiben mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat mischen. In eine ofenfeste Form geben, mit Käse bestreuen. - Bohnen daneben auf das Backblech legen.
3. **Untere Ebene:\*\*** - Backblech mit Gratin und Bohnen platzieren.
4. **Obere Ebene:\*\*** - Entenbrust auf den Crisper-Einsatz legen, Hautseite nach oben.
5. **Einstellungen:\*\*** - **Combi Meals\*\***, 200 °C, **30 Minuten\*\***.  
- Nach der Hälfte der Zeit die Entenbrust mit der Orangenmarinade bestreichen.
6. **Servieren:\*\*** - Die Entenbrust in Scheiben schneiden, mit der Orangensauce überziehen und mit Kartoffelgratin und Bohnen anrichten.

**Nährwerte pro Portion:\*\*** - **Kalorien:\*\*** 600–650 kcal - **Eiweiß:\*\*** 35 g - **Fett:\*\*** 35 g - **Kohlenhydrate:\*\*** 40 g

**Detaillierte Nährwerte:\*\*** 1. **Entenbrust mit Orangensauce:\*\*** - **Kalorien:\*\*** 350 kcal - **Eiweiß:\*\*** 30 g - **Fett:\*\*** 20 g - **Kohlenhydrate:\*\*** 8 g

2. **Kartoffelgratin:\*\*** - **Kalorien:\*\*** 220 kcal - **Eiweiß:\*\*** 5 g - **Fett:\*\*** 10 g - **Kohlenhydrate:\*\*** 25 g

3. **Bohnen:\*\*** - **Kalorien:\*\*** 40 kcal - **Eiweiß:\*\*** 2 g - **Fett:\*\*** 1 g - **Kohlenhydrate:\*\*** 7 g

## Zusätzliche Tipps: \*\*

1. **Knusprige Haut:\*\*** - Wenn du die Haut der Entenbrust besonders knusprig magst, kannst du die Hautseite vor dem Start der **Combi Meals-Funktion\*\*** für 2–3 Minuten auf **Sear/Sauté\*\*** vorbraten.
2. **Bohnen aromatisieren:\*\*** - Schwenke die Bohnen nach dem Garen in etwas Butter oder Olivenöl mit einer Prise Knoblauch, um ihnen einen zusätzlichen Geschmackskick zu verleihen.
3. **Restliche Orangensauce:\*\*** - Erwärme die restliche Marinade mit einem zusätzlichen Löffel Orangensaft, falls du mehr Sauce für das Gericht möchtest.

## Kebab-Spieße mit Kräuterreis und Ratatouille\*\*

Für 2 Personen\*\*

### Zutaten:\*\*

- **Obere Ebene:\*\*** - 300 g Rind- oder Hähnchenfleisch, in Würfel geschnitten - 1 Paprika, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, in Stücke geschnitten - 2 EL Olivenöl - 1 TL Paprikapulver - Salz, Pfeffer
- Untere Ebene:\*\*** - 150 g Basmatireis - 300 ml Wasser - 1 Prise Salz - 200 g Zucchini und Aubergine, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl - 1 TL Kräuter der Provence

### Zubereitung:\*\*

1. **Spieße vorbereiten:\*\*** - Fleisch, Paprika und Zwiebel abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. **Untere Ebene:\*\*** - Reis mit Wasser und Salz auf das Backblech geben. Das gewürfelte Gemüse danebenlegen, mit Olivenöl und Kräutern der Provence würzen.
3. **Obere Ebene:\*\*** - Spieße auf den Crisper-Einsatz legen.
4. **Einstellungen:\*\*** - **Combi Meals\*\***, 200 °C, **20 Minuten\*\***.
5. **Servieren:\*\*** - Die Kebab-Spieße mit Kräuterreis und dem Ratatouille-Gemüse anrichten.

Kebab-Spieße mit Kräuterreis und Ratatouille\*\*

**Nährwerte pro Portion (für 2 Personen)\*\*** - **Kalorien:\*\*** 520 kcal - **Kohlenhydrate:\*\*** 45 g - **Eiweiß:\*\*** 35 g - **Fett:\*\*** 18 g

### Tipps für ein optimales Ergebnis:\*\*

1. **Spieße:\*\*** - Holzspieße vor dem Aufspießen einweichen, damit sie im Ninja Combi nicht verbrennen.
  - Für zusätzlichen Geschmack können die Fleischwürfel zuvor in einer Marinade aus Joghurt, Knoblauch und Zitronensaft eingelegt werden.
2. **Gemüse:\*\*** - Für das Ratatouille können auch Kirschtomaten oder Champignons hinzugefügt werden, um die Aromen zu variieren.
3. **Reis:\*\*** - Den Kräuterreis nach dem Garen mit gehackter Petersilie oder frischen Kräutern (z. B. Dill oder Minze) verfeinern.



## Zitronen-Knoblauch-Hähnchen mit Quinoa und Spargel\*\*

Für 2 Personen\*\*

### Zutaten:\*\*

- **\*\*Obere Ebene:\*\*** - 2 Hähnchenbrustfilets - 1 Zitrone (Abrieb und Saft) - 1 Knoblauchzehe, gehackt - 1 EL Olivenöl  
- Salz, Pfeffer

**Untere Ebene:\*\*** - 150 g Quinoa - 300 ml Gemüsebrühe - 200 g grüner Spargel, Enden entfernt - 1 TL Olivenöl - Salz, Pfeffer

Zubereitung: \*\*

1. **\*\*Hähnchen marinieren: \*\*** - Hähnchen mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
2. **\*\*Quinoa und Spargel vorbereiten: \*\*** - Quinoa mit Gemüsebrühe auf das Backblech geben. Spargel danebenlegen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
3. **\*\*Obere Ebene: \*\*** - Hähnchen auf den Crisper-Einsatz legen.
4. **\*\*Einstellungen: \*\*** - **\*\*Combi Meals\*\***, 190 °C, **\*\*25 Minuten\*\***.
5. **\*\*Servieren: \*\*** - Hähnchenfilets auf dem Quinoa anrichten, mit Spargel garnieren und mit Zitronensaft beträufeln.

**Nährwerte pro Portion (für 2 Personen),**Kalorien: 480 kcal,Eiweiß: 40 g,Fett: 12 g,Kohlenhydrate: 45 g,Ballaststoffe: 6 g

