

# NINJA SPEEDI MULTIKOCHER KOCHBUCH

Schnell, einfach & Lecker  
kochen – Die besten  
Rezepte & Tipps für  
Anfänger und Profis

**ÜBER 200 IDEEN FÜR  
JEDE FUNKTION**



<p>Thai-Buletten mit Jasminreis und Kokos-Gemüse S.17</p> 	<p>Cremige Tomaten-Basilikum-Pasta mit Hähnchen S.17</p> 	<p>Gnocchi in cremiger Spinat-Parmesan-Sauce S.19</p> 	<p>Gebratene Asia-Reisnudeln mit Erdnusssoße &amp; Gemüse S.20</p> 	<p>Tex-Mex-Quinoa-Bowl mit Avocado und Bohnen S.21</p> 
<p>Thai-Basilikum-Rindfleisch mit Jasminreis S.23</p> 	<p>Honig-Senf-Hähnchen mit Süßkartoffeln S.23</p> 	<p>Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Sauce und Gemüse S.24</p> 	<p>Chinesische Knoblauch-Garnelen mit Gemüse S.25</p> 	<p>Zartes Hirschragout mit Safranreis S.26</p> 
<p>Lachs-Gnocchi-Pfanne mit Spinat &amp; Zitronenrahm S:25</p> 	<p>Schnelle Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten es S25</p> 	<p>Vollkorn-Garnelen-Nudeln mit Knoblauch, Zitrone &amp; Spinat:27</p> 	<p>Süß-scharfes Ananas-Hähnchen: 106</p> 	<p>Honig-Senf-Hähnchen mit Süßkartoffeln :23</p> 
<p>Gedämpfte Hähnchenschenkel mit knuspriger Haut und Rosmarinkartoffeln:28</p> 	<p>Lachsfilet mit asiatischer Glasur und Sesam-Brokkoli:28</p> 	<p>BBQ-Kalbrrippchen mit Maiskolben: 29</p> 	<p>Gefüllte Champignons mit Spinat und Feta: 30</p> 	<p>Hähnchen-Teriyaki-Spieße mit Ananas: 30</p> 
<p>Vegetarische Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce: 29</p> 	<p>Gedämpfter Kabeljau mit Zitronen-Kräuter-Kruste: 30</p> 	<p>Gedämpfte Rinderrouladen mit knusprigen Zwiebelringen: 33</p> 	<p>Brokkoli-Cheddar-Bällchen 34</p> 	<p>Fluffige Schokoladenmuffins mit flüssigem Kern: 35</p> 
<p>Heidelbeer-Zitronen-Cupcakes mit Streuseln:37</p> 	<p>Dampfgegartes Vollkornbrot mit Körnerkruste:42</p> 	<p>Orangen-Mandel-Gugelhupf 43</p> 	<p>Grießkuchen mit Aprikosen 44</p> 	<p>Zwetschgenkuchen mit Streuseln: 45</p> 
<p>Knusprige Chicken Nuggets mit Joghurt-Kräuter-Dip: 46</p> 	<p>Gebackene Mozzarella-Sticks mit Tomatensauce: 47</p> 	<p>Chicken Wings mit BBQ-Glasur 50</p> 	<p>Crunchy Müsliriegel mit Nüssen: 55</p> 	<p>Käse-Twister-Stangen mit Sesam: 56</p> 

<p>Gedämpfter Lachs mit Dill und Zitrone: 57</p> 	<p>Hähnchenbrust auf Gemüsebett: 57</p> 	<p>Gedämpfte Maultaschen mit Zwiebelschmelze: 60</p> 	<p>Gedämpfte Kalbsmedaillons mit Pfeffersauce:61</p> 	<p>Gedämpfter Fenchel mit Orangenfilets:61</p> 
<p>Gedämpfte Artischocken mit Zitronen-Knoblauch-Dip: 64</p> 	<p>Gedämpfte Hähnchenflügel mit Sojasauce :64</p> 	<p>Gedämpfte Süßkartoffeln mit Avocado-Dip:65</p> 	<p>Gegrillte Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebeln: 66</p> 	<p>BBQ-Lachsfilets mit Honig-Senf-Marinae: 66</p> 
<p>Grill-Ananas mit Honig und Zimt 70</p> 	<p>Mediterrane Rindfleischspieße mit Paprika &amp; Zucchini :75</p> 	<p>Grillwürste mit Senf-Zwiebel-Topping::74</p> 	<p>Gegrillte Focaccia mit Rosmarin und Meersalz: 74</p> 	<p>Gegrillte Avocadohälften mit Salsa:73</p> 
<p>Ofen-Hähnchenschkel mit Rosmarinkartoffeln: 77</p> 	<p>Quiche mit Lauch und Speck 78</p> 	<p>Bratpfel mit Marzipan und Mandeln: 81</p> 	<p>Schokoladen-Bananen-Brot 85</p> 	<p>Spinat-Schafskäse-Strudel 84</p> 
<p>Apfelchips mit Zimt 87</p> 	<p>Erdbeer-Fruchtleder:87</p> 	<p>Getrocknete Chilischoten 92</p> 	<p>Selbstgemachtes Rindfleisch-Jerky: 95</p> 	<p>Getrocknete Kräutermischung: 94</p> 
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika: 97</p> 	<p>Entenconfit nach jamaikanischer Art : 98</p> 	<p>Thai-Curry mit Kokosmilch und Gemüse: 98</p> 	<p>Französisches Coq au Vin (schnelle Variante) FR: 100</p> 	<p>Würzige Garnelenpfanne mit Knoblauch: 103</p> 
<p>Nudeln mit cremiger Champignon-Sauce: 107</p> 	<p>Veganer Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf: 108</p> 	<p>Pulledkalb mit BBQ-Sauce 110</p> 	<p>Putenfilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce: 111</p> 	<p>Geschmortes Reh mit Kirschen, Zwiebeln &amp; Trockenfrüchten : 118</p> 
<p>Lammragout mit Artischocken &amp; Safran: 119</p> 	<p>Apfel-Zimt-Kompott mit Rosinen: 117</p> 	<p>Cassoulet mit weißen Bohnen &amp; zarter Pute : 116</p> 	<p>Veggie-Burger-Patties vom Grill:70</p> 	<p>Gebackene Zucchinihops mit Parmesan: 49</p> 

# Inhalt

Kapitel 1: Speedi Meals – Schnellgerichte.....	17
Thai-Buletten mit Jasminreis und Kokos-Gemüse 🍄 🍛 .....	17
Cremige Tomaten-Basilikum-Pasta mit Hähnchen 🍅 🍗 .....	17
Knoblauch-Zitronen-Lachs mit Brokkoli und Reis 🐟 🍋 .....	18
Asiatische Teriyaki-Nudeln mit Gemüse und Tofu 🏠 🌱 .....	18
Mexikanische Burrito-Bowl mit Hähnchen und schwarzen Bohnen 🥕 🍲 .....	18
Gnocchi in cremiger Spinat-Parmesan-Sauce 🍝 🏠 .....	19
Shrimp-Scampi mit Zitronen-Knoblauch-Butter & Pasta 🍋 🧄 🍝 .....	19
Zitronen-Rosmarin-Hähnchen mit Kartoffeln 🍗 🍅 🌿 .....	19
Indische Butter-Chicken-Bowl mit Basmatireis 🍲 IN .....	20
Gebratene Asia-Reisnudeln mit Erdnusssoße & Gemüse 🥜 🍲 .....	20
Chili-Limetten-Fajita-Hähnchen mit Paprika.....	20
Kokos-Curry-Gemüse mit Kichererbsen und Reis** 🍄 🍲 .....	21
Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Feta 🍅 🏠 .....	21
Tex-Mex-Quinoa-Bowl mit Avocado und Bohnen 🥑 🍲 .....	21
Griechischer Hähnchen-Gyros mit Fladenbrot** GR 🍗 .....	22
Mediterrane Couscous-Pfanne mit Halloumi** 🏠 🍆 .....	22
Pasta Alfredo mit Pilzen und Spinat** 🍄 🌿 .....	22
Thai-Basilikum-Rindfleisch mit Jasminreis** 🍖 🌿 🍛 .....	23
Honig-Senf-Hähnchen mit Süßkartoffeln** 🍯 🍗 🍠 .....	23
Tomaten-Mozzarella-Reis mit Basilikum-Pesto 🍅 🏠 🌱 .....	23
Koreanisches Bulgogi-Hähnchen mit Reis** KR 🍗 🍛 .....	24
Italienische One-Pot-Nudeln mit Ricotta und Spinat** IT 🍲 🌿 .....	24
Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Sauce und Gemüse** 🐟 🍋 🌿 .....	24
Chinesische Knoblauch-Garnelen mit Gemüse 🧄 🍝 🌿 .....	25
Schnelle Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten ES 🍝 🌶️ .....	25
Lachs-Gnocchi-Pfanne mit Spinat & Zitronenrahm** 🍗 🍋 🌿 .....	25
🦌 🌿 Zartes Hirschragout mit Safranreis.....	26
🍗 🍛 Jollof Rice mit gebratenem Hähnchen & Kochbananen** NGGH .....	26
🍝 🌿 Vollkorn-Garnelen-Nudeln mit Knoblauch, Zitrone & Spinat.....	27
🦌 🍄 Wildreis mit Pilz-Kräutern & gebratenem Hirschschnitzel.....	27
Kapitel 2: Steam & Air Fry – Dampfgaren & Frittieren.....	28

Gedämpfte Hähnchenschenkel mit knuspriger Haut und Rosmarinkartoffeln 🍗 🥔 🌿	....28
Lachsfilet mit asiatischer Glasur und Sesam-Brokkoli 🐟 🥦 🍷	.....28
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse, gratiniert 🌶️ 🍲 🏠	.....28
BBQ-Kalbrrippchen mit Maiskolben 🍖 🌽 🔥	.....29
Vegetarische Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce 🥬 🥕 🍌	.....29
Knusprige Tofu-Sticks mit Erdnuss-Dip** 🌱 🥜	.....29
Gedämpfter Kabeljau mit Zitronen-Kräuter-Kruste 🐟 🍋 🌿	.....30
Gefüllte Champignons mit Spinat und Feta 🍄 🏠 🌿	.....30
Hähnchen-Teriyaki-Spieße mit Ananas 🍗 🍌 🍷	.....30
Kartoffel-Wedges mit Kräuterquark 🥔 🌿 🧄	.....31
Gedämpfte Muscheln in Weißweinsauce mit knusprigem Baguette 🍽️ 🍷 🍞	.....31
Auberginen-Parmesan-Türmchen** 🍆 🍅 🏠	.....31
Falafel-Bällchen mit Tahini-Dip 🍈 🌿 🐟	.....32
Gedämpfte Hähnchenflügel mit Honig-Senf-Glasur 🍷 🍗	.....32
Zucchini-Puffer mit Joghurdip 🥒 🧄 🍴	.....32
Gedämpfte Garnelen mit Knoblauchbutter und Kräuterreis 🍤 🧄 🌿	.....33
Gedämpfte Rinderrouladen mit knusprigen Zwiebelringen 🍖 🥔 ⭐	.....33
Brokkoli-Cheddar-Bällchen 🥦 🏠 ✨	.....34
Gedämpfte Hähnchenbrust mit Pesto-Kruste und Ofengemüse 🍗 🌿 🥕	.....34
Maiskolben mit Kräuterbutter und Parmesan 🌽 🧈 🏠	.....34
Kapitel 3: Steam Bake – Dampfbasiertes Backen	.....35
Süßes Gebäck & Frühstücksideen	.....35
Fluffige Schokoladenmuffins mit flüssigem Kern 🍫 ✨	.....35
Zitronen-Joghurt-Küchlein mit Glasur 🍋 🍰	.....35
Zimtige Frühstücksbrötchen mit Apfelstücken 🍏 🍞	.....36
Dampfgebackene Bananen-Nuss-Muffins 🍌 🍪	.....36
Vanille-Puddingteilchen mit Blätterteig 🍮 🍰	.....36
Heidelbeer-Zitronen-Cupcakes mit Streuseln 🍇 🍋 🍰	.....37
Vegane Karotten-Hafer-Muffins 🥕 🌱 🌿	.....37
Dampfweiche Schokoladen-Brownies 🍫 ❤️	.....37
Apfel-Zimt-Schnecken mit Frischkäsefrosting 🍏 🍷 🍰	.....38
Protein-Pancake-Muffins mit Beeren** 🍌 🍇 🍪	.....38
Herzhaftes Gebäck & Snacks	.....39
Käse-Schinken-Croissants 🍞 🧀 🍷	.....39

Mini-Quiches mit Spinat & Feta 🥬🏠🍞	39
Pizzabrötchen mit Tomate & Mozzarella 🍕🍅🧀	39
Laugenmuffins mit grobem Salz 🥨🧂🍩	40
Brokkoli-Cheddar-Muffins 🥦🏠🍩	40
Zucchini-Hafer-Brötchen** 🥒🌾🍞	40
Dampfgebackene Gemüsetaler mit Kräutern** 🥕🍅🌿	41
Tomaten-Oliven-Focaccia 🍅🍅🌿	41
Fluffiges Knoblauch-Zupfbrot 🧄🍞🧀	41
Dampfgegartes Vollkornbrot mit Körnerkruste 🌾🍞🌻	42
Kuchen & Desserts	42
Marmorierter Vanille-Schoko-Kuchen 🍫🍦🍰	42
Gedämpfter Rüblikuchen mit Frischkäsecreme 🥕🍩🍰	42
Saftiger Zitronen-Mohn-Kuchen 🍋🌸🍰	43
Orangen-Mandel-Gugelhupf 🍊🍫🍰	43
Dampf-Schoko-Puddingkuchen 🍫🍰💧	43
Vanille-Milchreis-Auflauf mit Zimtkruste** 🍌🍦🌟	44
Grießkuchen mit Aprikosen 🍑🍰🌿	44
Cheesecake-Muffins mit Beeren 🍇🍓🍩	44
Dampfnudeln mit Vanillesoße 🍞🍰💛	45
Zwetschkuchen mit Streuseln 🍑🍰🍇	45
Kapitel 4: Air Fry Only – Knusprig gebacken, ganz ohne Dampf	46
Knusprige Chicken Nuggets mit Joghurt-Kräuter-Dip 🍗🌿	46
Süßkartoffel-Chips mit Paprika & Meersalz 🍠🧂	46
Gebackene Mozzarella-Sticks mit Tomatensauce 🧀🍅	47
Kichererbsen-Snack mit Curry & Kreuzkümmel** 🥜🌶️	47
Mini-Calzone mit Schinken & Käse** 🍞🧀🍷	47
Knusprige Falafel-Taler** 🥜🌿	48
Blumenkohl-Wings mit Buffalo-Sauce** 🥦🌶️🍗	48
Air Fryer-Frikadellen mit Senfkruste** 🍖🔪	48
Kartoffelrösti mit Schnittlauchdip** 🍟🍅🌿	49
Gebackene Zucchini-chips mit Parmesan** 🥒🧀🧂	49
Empanadas mit Hackfüllung** 🍞🍖🌶️	49
Würzige Tofu-Nuggets mit Erdnussauce 🌱🥜🔥	50

Vegetarische Frikassee-Taschen** 🥕🥦🍞	50
Chicken Wings mit BBQ-Glasur 🍗🔥🍷	50
Gebackene Halloumi-Sticks mit Joghurdip** 🏠🌿🍷	51
Hackfleischbällchen mediterraner Art** 🍖🍅🌿	51
Air-Fried Feta im Sesammantel** 🏠🌿🔥	51
Käse-Kräuter-Cracker aus Blätterteig** 🧄🏠🍪	52
Mini-Paprikas gefüllt mit Frischkäse 🍆🧄🥒	52
Gebackene Polenta-Sticks mit Aioli** 🌿🧄🍷	52
Quesadillas mit Hähnchen & Paprika** 🍗🍗🍆	53
Ofen-Fischstäbchen mit Zitronenmayonnaise** 🐟🍋🍷	53
Vegane Frühlingsrollen mit Asia-Dip** 🥬🥕🌶️	53
Air-Fried Donuts mit Zimt-Zucker 🍩🌟	54
Churros mit Schokosoße 🌞🍫	54
Apfeltaschen mit Zimtfüllung 🍏🍞🌟	54
Mini-Käsekuchen-Sticks** 🏠🍰🌟	55
Gebackene Pfannkuchen-Röllchen mit Marmelade** 🍷🍓	55
Crunchy Müsliriegel mit Nüssen 🍪🌿🍫	55
Käse-Twister-Stangen mit Sesam 🏠🍞🥜	56
Kapitel 5: Steam – Reines Dampfgaren	57
Gedämpfter Lachs mit Dill und Zitrone 🐟🍋🌿	57
Asiatische Gemüse-Dumplings 🍞🥬🌶️	57
Hähnchenbrust auf Gemüsebett 🍗🥕🥦	57
Gedämpfter Brokkoli mit Mandelbutter** 🥦🧈🍪	58
Kartoffeln mit Kräuterquark 🍟🌿🧄	58
Gedämpfte Garnelen mit Knoblauch und Chili 🍤🌶️🧄	58
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse** 🥗🐐🍪	59
Gedämpfter Spargel mit Sauce Hollandaise** 🌿🥚🍷	59
Gedämpfte Hähnchenkeulen mit Kräutern 🍗🌿	59
Gedämpfter Kabeljau auf Gemüsebett 🐟🥬🥕	60
Gedämpfte Maultaschen mit Zwiebelschmelze 🍞🍷 DE	60
Gedämpfter Blumenkohl mit Currysauce 🥬🍷🌶️	60
Gedämpfte Kalbsmedaillons mit Pfeffersauce 🍖🌿🍷	61
Gedämpfter Fenchel mit Orangenfilets 🍊🌿🍷	61

Gedämpfte Zucchinirollchen mit Ricottafüllung 🥒🏠🌿 .....	61
Gedämpfte Forelle mit Kräutern 🐟🌿🍋 .....	62
Gedämpfte Auberginen mit Miso-Glasur** 🍆🍷🌱 .....	62
Gedämpfte Hähnchenbrust mit Zitronengras 🍗🍋🌿 .....	63
Gedämpfte Karotten mit Honig und Thymian 🥕🍯🌿 .....	63
Gedämpfte Rippchen mit BBQ-Sauce 🍖🔥 .....	63
Gedämpfte Artischocken mit Zitronen-Knoblauch-Dip 🌱🍋🧄 .....	64
Gedämpfter Reis mit Gemüse und Cashewnüssen 🍚🥕🌰 .....	64
Gedämpfte Hähnchenflügel mit Sojasauce 🍗🍷🌶️ .....	64
Gedämpfte Süßkartoffeln mit Avocado-Dip 🍠🥑🌿 .....	65
Kapitel 6: Grill – Röstaromen pur .....	66
Gegrillte Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebeln 🍗🌶️🧄 .....	66
BBQ-Lachsfilets mit Honig-Senf-Marinade 🐟🍯🌿 .....	66
Gegrillte Auberginenscheiben mit Feta und Minze 🍆🏠🌱 .....	66
Mediterrane Grill-Gemüseplatte mit Halloumi** 🧄🥒🌶️🏠 .....	67
Grill-Tofu mit asiatischer Marinade** 🌱//🔥 .....	67
Gegrillte Zucchini-Röllchen mit Ricotta 🥒🏠🌿 .....	67
Knusprige Spareribs mit rauchiger BBQ-Glasur** 🍖🔥 .....	68
Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Kräutern** 🍄🧄🌱 .....	68
Gegrillte Thunfischsteaks mit Zitronen-Kapern-Butter** 🐟🍋🧈 .....	68
Grillkäse mit Tomaten-Chili-Salsa 🏠🍅🌶️ .....	69
Rindersteak mit Rosmarinbutter 🍖🧈🌿 .....	69
Spicy Chicken Wings mit Limetten-Joghurt** 🍗🔥🍋 .....	69
Grill-Ananas mit Honig und Zimt 🍍🍯🌟 .....	70
Veggie-Burger-Patties vom Grill 🍔🌱🧄 .....	70
Knoblauchbrot mit Käsekruste** 🍞🧄🏠 .....	70
Knusprig, käsig & perfekt zum Dippen!** .....	71
. Gegrillte Maiskolben mit Kräuterbutter** 🌽🧈🌿 .....	71
Halloumi-Gemüse-Spieße mit Zitronenöl** 🏠🥒🍋 .....	71
Knuspriger Käse trifft buntes Gemüse – mediterran pur! .....	71
Mini-Pizzen mit gegrilltem Gemüse 🍕🧄🌶️ .....	71
Gegrillte Süßkartoffelscheiben mit Chili-Mayo 🍠🌶️🍷 .....	72
Grill-Hackbällchen mit Tomaten-Relish** 🍅🍖🌿 .....	72
Lammkoteletts mit mediterraner Marinade** 🐏🌿🍷 .....	72

Gegrillte Avocadohälften mit Salsa 🥑🍅🍋	73
Röstaromatische Grill-Paprika mit Balsamico 🌶️🧄🍷	73
Zitronen-Kräuter-Hähnchenbrust vom Grill** 🍋🍌🌿	73
Gegrillte Pfirsichhälften mit Vanillejoghurt** 🍑🍦🌟	74
Grillwürste mit Senf-Zwiebel-Topping 🌭🧄🌶️	74
Gegrillte Focaccia mit Rosmarin und Meersalz 🍞🌿🧂	74
Gebratene Gnocchi mit Tomate und Rucola** 🍅🌿🍴	75
Grill-Champignonpfanne mit Knoblauchöl** 🍄🧄🌿	75
Mediterrane Rindfleischspieße mit Paprika & Zucchini	75
Hähnchen-Curry-Spieße mit Ananas & Paprika	76
Halloumi-Gemüse-Spieße mit Zitronenöl** (vegetarisch)	76
Vegane Tofu-Spieße mit Erdnuss-Marinade	76
Kapitel 7: Bake/Roast – Backen & Braten	77
Ofen-Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln 🍗🍟🌿	77
Herzhafter Gemüseauflauf mit Käsekruste 🏠🌿🍅	77
Lasagne mit Rindfleisch und Béchamel 🍝🧄🍅	77
Quiche mit Lauch und Speck 🥧🍌🍗	78
Überbackene Gnocchi in Tomaten-Sahne-Sauce 🍝🍅🏠🍴	78
Ratatouille mit Mozzarella überbacken 🌿🍆🍅🏠	78
Vegetarische Moussaka mit Auberginen 🍆🍌🧄	79
Lachs auf Gemüsebett mit Kräuterkruste 🐟🌿🌿	79
Putenbraten mit Honig-Senf-Kruste 🍗🍯🌿	79
Kartoffelgratin mit Knoblauch und Muskat** 🍟🧄🏠	80
Ofen-Burger mit karamellisierten Zwiebeln** 🍔🍌🧄	80
Gefüllte Zucchini mit Reis und Hack 🍆🍚🍖	80
Bunter Nudelaufbau mit Brokkoli und Schinken** 🍝🌿🏠	81
Bratapfel mit Marzipan und Mandeln 🍏🍪🍪	81
Süßer Auflauf mit Vanillequark und Beeren 🍓🍰	81
Cordon Bleu im Ofen gebacken** 🏠🍖🍗	82
Karotten-Zucchini-Nuss-Bratlinge** 🍷🍆🍪	82
Frikadellen mit Ofengemüse** 🍖🍅🌿	82
Pasta al Forno mit Hackfleisch 🍝🧄🏠	83
Fleischbällchen in Tomatensauce mit Parmesan** 🍅🏠🍖	83
Blumenkohl-Käse-Gratin 🌿🏠🍴	83

Spinat-Schafskäse-Strudel 🥬🍌🐏	84
Gefüllte Paprika mit Couscous 🍆🍌🌿	84
Knuspriger Apfel-Crumble 🍏🍞🍪	84
Zimt-Zupfbrot mit Vanillesauce** 🍞🍪🍦	85
Cheesecake mit Frischkäse und Beeren 🍰🍇🏠	85
Schokoladen-Bananen-Brot 🍌🍫🍞	85
Mini-Gemüsepiezen mit Kräutern** 🍕🍷🍆	86
Gebratene Süßkartoffel-Kichererbsen-Pfanne** 🍠🥬🍷	86
🥒 Zucchini schmeckt besser als Fleisch	86
<b>Kapitel 8: Dehydrate – Dörren leicht gemacht</b>	<b>87</b>
Apfelchips mit Zimt 🍏🍏🌟	87
Knusprige Bananenchips 🍌🍴	87
Erdbeer-Fruchtleder 🍓🍪🍷	87
Mango-Chili-Streifen** 🍌🌶️🔥	88
Getrocknete Tomaten in Kräuteröl** 🍅🌿🍷	88
Dörrobst-Mix (Apfel, Birne, Pflaume)** 🍏🍏🍏	88
DIY-Knuspermüsli-Zutaten (Dinkel, Honig, Nüsse) 🍷🍪🍫	89
Süßkartoffelchips mit Rosmarin** 🍠🌿🍷	89
Rote-Bete-Chips** ❤️🥬	89
Zucchini-Chips mit Paprika** 🥒🌶️🌟	90
Knuspriger Grünkohl-Snack (Kale Chips)** 🥬🍷🌟	90
Karottenchips mit Curry** 🥕🌶️	90
Kiwi-Ringe – natürlich süß** 🍌🍷	91
Ananasstücke – tropisch gedörrt** 🍍🌞	91
Zitronen- und Orangenscheiben für Tee oder Deko 🍋🍊🍵	91
Getrocknete Chilischoten 🌶️🔥	92
DIY-Gemüsebrühepulver (aus Wurzelgemüse & Kräutern) 🥕🍷🍏	92
Tomatenpulver als Würzgrundlage 🍅🍷	92
Getrocknete Pilzscheiben (Champignons, Shiitake) 🍄🍷	93
Frühlingszwiebel-Ringe als Topping** 🍷❤️	93
Selbstgemachtes Knoblauchgranulat 🍷🌟	93
Zwiebelpulver aus milden Zwiebeln 🍷🍷	94
Getrocknete Kräutermischung (z. B. Italienische Art) 🌿🍷	94

Petersilie, Schnittlauch & Basilikum – frisch gedörft 🌱❤️	94
Selbstgemachtes Rindfleisch-Jerky 🍖🔥	95
Hähnchenbrust-Jerky mit Honig-Senf 🍗🍯🌶️	95
Veganes Jerky aus Tofu oder Seitan 🌱🔥	95
Gedörrte Apfel-Zimt-Streifen für Kinder 🍏🍂👶	96
DIY-Smoothie-Topping aus Trockenfrüchten** 🍓🍌🍷	96
Energie-Chips mit Nüssen, Datteln und Chia 🍫🍌🥚	96
Kapitel 9: Sear/Sauté – Anbraten & Schmoren	97
Rinderstreifen in Pfefferrahmsauce 🍖🍷🌿	97
Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika 🍗🌶️🍷	97
Entenconfit nach jamaikanischer Art 🦆🔥 JM	98
Thai-Curry mit Kokosmilch und Gemüse 🍛🥥🌶️	98
Schmortopf mit Linsen und Würstchen 🍌🥕🍷	98
Koreanisches Bulgogi-Rind mit Sesam & Frühlingszwiebel	99
es 🍅🌶️ Spanisches Gemüse-Tomatensugo mit Chorizo	99
Nordafrikanische Kichererbsenpfanne mit Harissa & Minze MA 🍷🌿	100
Französisches Coq au Vin (schnelle Variante) FR 🍷🍗	100
Ratatouille mit Oliven und Kräutern FR 🍆🌿🍅	101
Shakshuka – Eier in Tomaten-Paprika-Sauce IL 🍳🍷🌶️	101
Geschnetzeltes Zürcher Art mit Rösti CH 🍖🍌	101
Bolognese-Sauce – klassisch italienisch IT 🍅🍖	102
Hähnchen-Tikka-Masala IN 🍗🍴	102
Saftige Hackfleischpfanne mit Tomaten 🍅🍖🍷	102
Würzige Garnelenpfanne mit Knoblauch 🍤🍷🌶️	103
Chili con Carne 🌶️🍖🍷	104
Lachs in Weißwein-Zitronen-Sauce 🐟🍋🍷	104
Teriyaki-Rind mit Brokkoli JP 🍷🍖	105
Geschnetzeltes mit Curry-Sahnesauce 🍛🥛	105
Auberginenpfanne mit Tomaten und Schafskäse 🍆🍅🐏	105
Süß-scharfes Ananas-Hähnchen 🍌🍗🌶️	106
Spinat-Kichererbsen-Pfanne mit Feta** 🍷🍷🍷	106
Zucchini-Möhren-Gemüse in Knoblauchöl** 🍷🍷🍷	106
. Gebratene Gnocchi mit Salbei-Butter 🍷🍷🍷	107

Nudeln mit cremiger Champignon-Sauce 🍝 🍄 🧄	107
Kapitel 10: Slow Cook – Langsames Garen	108
Veganer Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf 🍠 🥜 🌶️	108
Coq au Vin Blanc – Hähnchen in Weißweinsauce FR 🍷 🍗	108
Omas Linseneintopf mit Würstchen 🌿 🍷 🌭	108
Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Rosmarin 🍅 🌿 🌱	109
Indisches Dhal mit roten Linsen und Kokosmilch IN 🍛 🥥	109
Zartes Rindergulasch mit Wurzelgemüse 🍷 🍅 🥕 🍲	109
Klassischer Rinderbraten in Rotweinsauce 🍷 🍖 🌿	110
Pulledkalb mit BBQ-Sauce 🍖 🔥 🍷	110
. Hähnchen-Cacciatore (italienisches Schmorhähnchen) IT 🍗 🍅	110
Butterzartes Kalbsragout mit Zitronenthymian 🍖 🍋 🌿	111
Schmorkürbis mit Kichererbsen & Kreuzkümmel 🍠 🍷 🌱	111
Putenfilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce	111
Rindfleischtopf nach ungarischer Art HU 🍖 🌶️	112
Vegetarischer Bohneneintopf mit Paprika 🌱 🌿 🍲	112
Thai-Massaman-Curry mit Rind TH 🍖 🍛	112
Orientalischer Lammtopf mit Aprikosen MA 🍖 🍑	113
Rinderrouladen mit Senf und Gewürzgurken DE 🍖 🌿	113
Cremiger Kartoffel-Lauch-Eintopf 🍠 🍷 🌿	113
Chili sin Carne mit geräuchertem Paprikapulver 🌱 🌿 🌶️	114
Würziger Tofu-Topf mit Gemüse & Sojasauce 🍲 🌱 🧄	114
Auberginen-Tomaten-Ragout mit Basilikum 🍆 🍅 🌿	114
Süßes Milchreis-Casserole mit Zimt 🍷 🍋 🍛	115
Zitronen-Hähnchenschenkel mit Knoblauch & Thymian 🍗 🍋 🌿	115
Balsamico-Rinderhüfte mit Schalotten 🍖 🍷 🍷	115
Cassoulet mit weißen Bohnen & zarter Pute	116
Hähnchenschenkel mit Honig-Senf-Glasur 🍗 🍛 🍷	116
Marokkanischer Kichererbsentopf mit Zimt 🍖 🌶️ 🍲	117
Cremiges Pilz-Risotto mit Parmesan 🍄 🍷 🍛	117
Apfel-Zimt-Kompott mit Rosinen 🍏 🍏 🍇	117
Slow Cooked Pasta Bolognese 🍝 🍅 🍖	118
Auberginen-Tomaten-Ragout mit Basilikum 🍆 🍅 🌿	118

Frischlings-Filet-Röllchen mit Mozzarella & getrockneten Tomaten. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Geschmortes Reh mit Kirschen, Zwiebeln & Trockenfrüchten ..... 118

 Lammragout mit Artischocken & Safran ..... 119

MA Marokkanische Hähnchen-Tajine mit Karotten, Oliven & Zitrone ..... 119

 Kapitel 11: Häufige Fragen & Profi-Tipps zum Ninja Speedi ..... 120

