

Das XXL Ninja Air Fryer Kochbuch

*Gesunde und schnelle Rezepte für die ganze Familie –
Frittieren ohne Öl für Frühstück, Hauptgerichte, Snacks
und mehr*

inklusive familienfreundlichem 30-Tage-

Ernährungsplan

**Für alle Airfryer-Modelle geeignet – nicht nur für die
Ninja**



Inhalt

KAPITEL 1: Airfrying 101 – So meisterst du deine Ninja XXL	16
Reinigungs- und Pflegetipps, damit deine Ninja XXL immer einwandfrei läuft	19
KAPITEL 2: Meal Prep & Batch Cooking – Zeit sparen, clever essen	21
KAPITEL 4: Steh auf und glänze - Das bessere Frühstück	29
1. Bananen-Hafer-Förmchen Pancakes	30
2. Süßkartoffel-Frühstücks-Haschisch	30
3. Zimt-Apfel-Crumble-Häppchen	31
	
4. Luftfrittierte Blaubeer-Haferflocken-Tassen	31
5. Knusprige French Toast Sticks mit Mandelbutter	32
6. Spritzige Zitronen-Mohn-Muffins	32
7. Käse-Spinat-Ei-Frühstücks-Wraps	33
8. Knusprige Granola-Happen aus der Heißluftfritteuse	33
9. Chia- und Leinsamen-Power-Bites	34
10. Knusprige Frühstücks-Tacos mit Ei und Gemüse	34
11. Zimt-Rosinen-Bagels aus der Heißluftfritteuse	35
12. Vollkorn-Crêpes, gefüllt mit frischen Beeren	35
13. Herzhafte Kichererbsen-Pfannkuchen mit Avocado	36
14. Kürbisgewürz-Donuts für ein gemütliches Frühstück	37
15. Frühstücks-Burrito mit Tofu-Rührei	37
16. Luftfrittierte Rösti-Taler	38
17. Zucchini-Karotten-Fritter	38
18. Frühstücksspieße mit buntem Gemüse	39
19. Toast mit Erdnussbutter und Banane	39
20. Luftfrittierte Frucht-Nuss-Riegel	40

21. Kartoffel-Spinat-Taler	40
22. Kräuter-Käse-Scones.....	41
23. Blaubeer-Hafer-Riegel aus der Heißluftfritteuse	41
24. Zucchini-Brot aus der Heißluftfritteuse	42
25. Frühstück Süßkartoffel-Boote	42
26. Knusprige Kichererbsen-Popper	43
27. Käse-Blumenkohl-Häppchen	44
28.  Hasselback-Zucchini im Airfryer	44
29. Knusprige Algen-Chips.....	45
30. Würzige Buffalo-Blumenkohl-Wings	45
31. Knusprige Grünkohl-Chips mit Zitronenzeste	46
32. Luftfrittierte Parmesan-Zucchini-Chips	46
33. Süß-scharf geröstete Mandeln.....	47
34. Luftfrittierte Mozzarella-Sticks.....	47
35. Curry-Kichererbsen aus der Heißluftfritteuse	48
36. Knusprige Erdnuss-Tofu-Häppchen.....	48
37. Knoblauch-Butter-Champignons	49
38. Gemüse-Frühlingsrollen.....	49
39. Süßkartoffel-Wedges mit Cajun-Gewürz.....	50
40. Sesam-Soja-Edamame-Häppchen	50
41. Luftfrittierte Cracker mit Everything-Bagel-Gewürz	51
42. Würzige Karotten-Pommes aus der Heißluftfritteuse	51
43. Apfelchips mit Zimt	52
44. Knusprige Avocado-Pommes mit Limette	52
45. Knusprige Kokosnuss-Cashew-Häppchen	53
Kapitel 6: Hauptsache lecker – Familienfreundliche Mittag- und Abendessen	54
Kräftig aufgetischt – Deftige und saftige Kreationen	54
45. Knusprige Knoblauch-Kräuter-Steak-Häppchen.....	54
46. Luftfrittierte Rindfleisch-Kofta-Spieße.....	55
47. Würzige Carne Asada mit Limette und Koriander.....	55
48. Knuspriges Rindfleisch im mongolischen Stil	56
49. Mit Rinderhack gefüllte Paprikaschoten	56

50. Koreanisches Rindfleisch Bulgogi	57
51. Knusprige Chimichurri-Steak-Fritten	57
52. Luftfrittierte Teriyaki-Rindfleischstreifen.....	58
53. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne aus der Heißluftfritteuse.....	58
54. Knusprige Sesam-Rindfleisch-Salatwraps	59
55. Rindfleischbällchen mit Knoblauch-Joghurt-Sauce.....	59
56. Würzige Rindfleisch- und Schwarze-Bohnen-Tostadas	60
57. Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne	60
58. Knusprige Rindfleisch-Taquitos	61
59. Mit Rindfleisch gefüllte Zucchini-Boote	61
60. Rindfleisch-Süßkartoffel-Spieße.....	62
61. Knoblauch-Kräuter-Steak aus der Heißluftfritteuse.....	62
62. Würzige Rindfleisch-Fajitas aus der Heißluftfritteuse.....	63
63. Mediterrane Rindfleisch-Pita-Taschen.....	63
64. BBQ-Rindfleisch-Slider	64
65.   Kalbfleisch mit Garnelen-Marinade.....	64
Geflügel-Power – Hähnchen & Pute, extra knusprig.....	65
66. Knusprige Zitronen-Kräuter-Hähnchenschenkel	65
67. Tandoori-Hähnchenkeulen	66
68. Putenfleischbällchen mit Honig-Soja-Glasur.....	66
69. Buffalo-Ranch-Hähnchenstreifen.....	67
70. Teriyaki-Hähnchenhäppchen	67
71. Würzige Jamaican Jerk-Hähnchenschenkel	68
72. Luftfrittiertes Orangenhähnchen	68
73. Knoblauch-Parmesan-Hähnchenflügel.....	69
74. Knusprige Hähnchen-Fajitas aus der Heißluftfritteuse	69
75. Süß-scharfe Putenstreifen aus der Heißluftfritteuse.....	70
76. Griechische Hähnchenspieße	70
77. Chili-Limetten-Putenburger aus der Heißluftfritteuse	71
78. Knusprige Zitronenpfeffer-Hähnchenflügel.....	71
79. Honey Garlic Air-Fried Chicken Thighs.....	72
80. Kräuter-Puten-Schnitzel aus der Heißluftfritteuse	72

81. Tandoori-Flammkuchen	73
82. Kokos-Panierte Hähnchenstreifen aus der Heißluftfritteuse	73
83. General Tso's Chicken aus der Heißluftfritteuse	74
84. Cajun-Style Schwarzgegrillte Hähnchenbrust	74
85. Sesam-Ingwer-Putenhappen.....	75
86. Knuspriges Buttermilch-Hähnchensandwich	75
87. 🍷 Hähnchenfilets mit Parmesan-Kruste und Tomaten-Weißwein-Zauber (Airfryer-Version)	76
88. 🍷 Spinat-Ricotta-Hähnchenbrust aus der Heißluftfritteuse	77
89. Hähnchen-Champignon-Gratin aus der Heißluftfritteuse	78
90. 🍷 Ganzes Zitronen-Thymian-Hähnchen (Airfryer).....	79
„Frischer Fisch und Meeresfrüchte – perfekt zubereitet.....	80
91. Garnelenspieße mit Knoblauchbutter.....	80
92. Lachs mit Ahorn-Dijon-Glasur	80
93. Knuspriger Kokos-Panierter Tilapia	81
94. Würzige Zitronen-Pfeffer-Jakobsmuscheln aus der Heißluftfritteuse	81
95. Würzige Cajun-Wels-Häppchen aus der Heißluftfritteuse.....	82
96. Knusprige Kabeljau-Nuggets aus der Heißluftfritteuse	82
97. Hummer-Schwänze mit Knoblauchbutter aus der Heißluftfritteuse	83
98. Schwarzgebratener Schnapper mit Avocado-Salsa.....	83
99. Flunder mit Zitronen-Knoblauchbutter	84
100. Kokos-Limetten-Garnelen-Tacos.....	85
101. Knuspriger Parmesan-Panierter Heilbutt	85
102. Würzige Thunfischküchlein aus der Heißluftfritteuse	86
103. Forelle mit Ingwer-Soja-Glasur	86
104. Knusprige Calamari aus der Heißluftfritteuse.....	87
105. Sesam-Panierte Ahi-Thunfischsteaks aus der Heißluftfritteuse.....	87
106. Chili-Limetten-Garnelen vom Grill	88
107. Regenbogenforelle mit Kräuterkruste	88
108. Gebackener Lachs mit Pesto und Tomaten	89
109. Jakobsmuscheln in Honig-Knoblauch-Butter	89
110. 🍷 = Zoodles mit Airfryer-Lachs.....	90

111. 🍷 Knuspriger Schellfisch mit Pankokruste (Airfryer).....	91
Lammgenuss pur – Kräftig im Geschmack, zart im Biss	92
112. Mediterrane Lammkoteletts – knusprig-heiß aus der Heißluftfritteuse	92
113. Marokkanische Lammbällchen mit orientalischer Würze	92
114. Mini-Burger mit Lamm und Feta nach griechischer Art.....	93
115. Würzige Harissa-Lammspieße aus der Heißluftfritteuse	93
116. Lamm-Patties mit orientalischem Za'atar-Kick.....	94
117. Lammrippchen mit Knoblauch und Rosmarin	94
118. Weinblätter gefüllt mit Lammfleisch	95
119. Knusprige Samosas mit indisch gewürztem Lammfleisch	95
120. Lamm-Süßkartoffel-Kofta-Häppchen	96
121. Griechische Moussaka-Türmchen mit Lamm	96
122. Kräuter-Lammkoteletts aus der Heißluftfritteuse	97
123. Lammkeule mit Bohnen-Ratatouille aus der Ninja Heißluftfritteuse	97
124. Würzige Lammkoteletts mit Chimichurri	98
125. Knusprige Auberginen mit Lammfüllung.....	98
126. Lamm-Spinat-Teigtaschen aus der Heißluftfritteuse	99
127. Lammroulade aus der Heißluftfritteuse.....	100
128. 🍷 Mediterrane Lammroulade	100
129. 🍷 Orientalische Lammroulade.....	101
130. Lammkeule mit mediterranem Gemüse aus der Heißluftfritteuse	101
131. Lamm-Linsen-Patties	102
132. Lammhäppchen mit Ingwer und Knoblauch im Asia-Stil	102
133. Knusprige Kroketten mit Lamm und Kartoffel – herzhaft & sättigend	103
134. Tandoori-Lammkebabs – würzig, saftig, perfekt aus der Heißluftfritteuse	103
135. Lammrückenfilet in Gemüse-Pistazien-Apfelsaft-Marinade	104
136. Lammrücken mit Pistazienkruste & Kartoffelgratin (Airfryer)	105
137. Lamm-Shawarma – würzig, saftig & knusprig aus dem Air Fryer	105
138. Chili-Limetten-Lammsteaks – würzig, frisch & knusprig aus der Heißluftfritteuse ...	106
139. Gefüllte Lammkoteletts mit Kräuterfüllung aus der Heißluftfritteuse.....	106
Pflanzenpower pur – Vegane und Vegetarische Genussmomente	107
140. Knusprige Falafel mit Tahini-Sauce	107

141. Würziges Tofu-Gemüse-Wokgericht	107
142. Gefüllte Portobello-Pilze aus der Heißluftfritteuse	108
143. Knusprige Kichererbsen-Süßkartoffel-Patties.....	108
144. Würzige BBQ-Jackfruit-Tacos.....	109
145. Auberginen-Parmesan aus der Heißluftfritteuse	109
146. Buffalo-Blumenkohl-Wraps.....	110
147. Linsen-Slider aus der Heißluftfritteuse	110
148. Knusprige Taquitos mit schwarzen Bohnen.....	111
149. General Tso's Tofu aus der Heißluftfritteuse.....	111
150. Po' Boy mit Cajun-Jackfruit	112
151. Knusprige Tempeh-Gemüse.....	112
152. Süß-scharfe Blumenkohl-Bites aus der Heißluftfritteuse.....	113
153. Knusprige Artischockenherzen mit Zitronen-Aioli.....	113
154. Zucchini-Lasagne-Röllchen aus der Heißluftfritteuse	114
155. Knusprige Kichererbsen-Gyros mit Tzatziki	114
156. 🍄 🥒 🍝 **Zoodle & 7-Gemüsenudel-Auflauf.....	115
157. Pilz-Spinat-Enchiladas	116
158. Knusprige Tofu-Nuggets mit Sesamkruste	116
159. Air- Frittierte Gemüse-Pizza	117
160. Ratatouille aus der Heißluftfritteuse	117
KAPITEL 7: Gemüse-Power – Beilagen voller Geschmack.....	118
161. Zucchini-Pommes mit Knoblauch und Parmesan	118
162. Knusprige Balsamico-Rosenkohlröschen	118
163. Süß-scharf geröstete Karotten	119
164. Knusprige Avocado-Spalten	119
165. Zitronig-knoblauchiger Spargel aus der Heißluftfritteuse	120
166. Würzige Karotten-Kichererbsen-Pommes	120
167. Knusprige Okra mit Cajun-Gewürz	121
168. Knusprige Artischockenherzen aus der Heißluftfritteuse	121
169. Brokkoli-Tater-Tots aus der Heißluftfritteuse.....	122
170. 🍄 Vegane Gnocchi mit Cashew-Crunch aus dem Airfryer	122
171. Auberginenhäppchen mit Miso-Glasur	123

172. Zitronen-Knoblauch-Spargel aus der Heißluftfritteuse.....	123
173. Kokos-Panierte Blumenkohl-Nuggets aus der Heißluftfritteuse.....	124
174. Kräutergrüne Bohnen aus der Heißluftfritteuse	124
175. Honigglasierte Süßkartoffeln aus der Heißluftfritteuse	125
176. Gegrillter Maiskolben aus der Heißluftfritteuse.....	125
177. Knusprige Kohlspalten aus der Heißluftfritteuse	126
178. Balsamico-glasierte Rote Bete aus der Heißluftfritteuse	126
179. Polenta-Pommes aus der Heißluftfritteuse.....	127
180. 🍷 Mediterranes Ofengemüse aus der Heißluftfritteuse	127
181. Scharfe Sriracha-Rosenkohlröschen aus der Heißluftfritteuse.....	128
182. Knusprige Knoblauch-Champignons	128
183. 🍷🍷 BBQ-Kartoffeln mit Käse, Gemüse & Sauerrahm.....	129
Kapitel 8: Rund um die Welt – Globale Aromen aus der Heißluftfritteuse.....	130
184. Indisch gewürztes Paneer Tikka aus der Heißluftfritteuse.....	130
185. Korean-Style Soy Garlic Chicken	131
186. 🍷 Suya-Spieße aus der Heißluftfritteuse	132
187. Mexikanische Street Corn-Fritters aus der Heißluftfritteuse	133
188. Französisch gewürzte Ratatouille-Chips.....	133
189. Griechische Halloumi-Gemüse-Spieße aus der Heißluftfritteuse	134
190. Jamaikanischer Jerk-Fisch mit Ananas-Salsa (Heißluftfritteuse)	135
191. Schwedische Hasselback-Kartoffeln aus der Heißluftfritteuse.....	135
192. Peruanische Aji-Amarillo-Hähnchenflügel (für die Heißluftfritteuse)	136
193. Filipinischer Banana Turon.....	136
194. Chinesische Gemüse-Dumplings	137
195. Türkische Lahmacun-Bites (in der Heißluftfritteuse)	138
196. Spanische Patatas Bravas (Airfryer-Rezept)	139
197. Brasilianisches Käsebrot (Airfryer-Version)	139
198. Chinesische Fünf-Gewürze-Tofuwürfel (Airfryer-Rezept)	140
199. Thailändische Zitronengras-Hähnchenspieße (Airfryer-Rezept).....	140
KAPITEL 9: Naschkatzen aufgepasst – Gesundere Desserts, die begeistern	141
200. Vanille-Honig gebackene Pfirsiche.....	141
201. Kürbis-Gewürz-Muffins aus der Heißluftfritteuse	141

202. Filoteig-Cups mit Beeren und Joghurtfüllung.....	142
203. Knusprige Bananen-Fritters	142
204. Chocolate Chip Blondies – Schoko-Blondies aus der Heißluftfritteuse	143
205. Karottenkuchen-Energiebällchen	143
206. Matcha-Grüntee-Butterkekse	144
207. Ananastörtchen – Upside-Down Bites	144
208. Limetten-Makronen aus der Heißluftfritteuse.....	145
209. Himbeer-Tassenkuchen mit Kaffee.....	145
210. Erdbeer-Käsekuchen-Wontons aus der Heißluftfritteuse.....	146
211. Mango-Klebreis-Frühlingsrollen aus der Heißluftfritteuse.....	146
212. Pfirsich-Handpies aus der Heißluftfritteuse	147
213. Schokoladen-Lava-Küchlein aus der Heißluftfritteuse	148
214. Zucchini-Brownies aus der Heißluftfritteuse	148
215. Mandeln mit Orangenaroma aus der Heißluftfritteuse.....	149
216. Gefüllte Pfirsiche aus der Heißluftfritteuse.....	149
217. Karamellisierte Ananas aus der Heißluftfritteuse	150
218. Gebackene Äpfel mit Knusper-Granola aus der Heißluftfritteuse	150
219. Zimt-Zucker-Bananen aus der Heißluftfritteuse	151
220. Mandel-Chouchous aus der Heißluftfritteuse	152
221. 🍷 Croissants Bicolore im Airfryer.....	152
🍷 Dörr-Rezepte: Gemüse & Kräuter	153
222. Gedörrte Grünkohl-Chips (Kale Chips)	153
223. Paprika-Streifen mit Meersalz.....	153
224. Tomatenchips mit Oregano	153
225. Gedörrte Zucchini-Chips.....	153
226. Kräutermix getrocknet (Petersilie, Thymian, Rosmarin)	154
Dörr-Rezepte: Obst & Süßes	154
227. Apfelringe mit Zimt	154
228. Bananenchips mit Honig	154
229. Gedörrte Mango mit Chili-Twist.....	154
230. Erdbeerchips.....	155
231. Kokos-Dattel-Energie-Riegel.....	155

 Dörr-Rezepte: Fleisch & Protein	155
232. Beef Jerky – Klassisch gewürzt	155
233. Puten-Jerky mit Curry	155
234. Hähnchenstreifen – BBQ Style	156
235. Gedörrte Rindersalami-Chips.....	156
236. Eiweißreiche Tofu-Jerky (Vegan-Alternative).....	156
 Dörr-Rezepte: Herzhafte Snacks & Riegel	157
237. Knusprige Kichererbsen-Snacks	157
238. Linsen-Kräuter-Cracker	157
239. Herzhafte Quinoa-Riegel.....	157
 Dörr-Rezepte: Pilze	158
240. Getrocknete Champignons (klassisch)	158
241. Würzige Pilzchips mit Thymian.....	158
DIPS	159
242.  Schnelles Coleslaw-Dressing (vegan)	159
243.  Rauchige Chili-Mayonnaise (optional scharf).....	159
244.  Knoblauch-Zitronen-Aioli	159
245.  Rauchiger Paprika-Dip	159
246.  Honig-Senf-Dressing	160
247.  Avocado-Limetten-Creme	160
248.  Sriracha-Mayonnaise	160
249.  . Cremiger Curry-Dip.....	160
250.  Frischer Joghurt-Kräuter-Dip	161
251.  BBQ-Sauce mit Ahornsirup.....	161
252.  Mango-Chili-Dip	161
253. GR 10. Tzatziki mit griechischem Joghurt	161
254.  Parmesan-Knoblauch-Dressing	162
255.  . Erdnuss-Limetten-Sauce.....	162
256.  Vegane Cashew-Creme	162
257.  Tahini-Zitronen-Dressing	162

258.		Tomaten-Basilikum-Dip	163
259.		Scharfe Chipotle-Mayonnaise	163
260.		. Süß-saurer Ingwer-Dip	163
261.		Buttermilch-Ranch-Dressing	163
262.		Rote-Bete-Hummus	163
263.		Salsa Verde (grüne Kräutersauce)	164
264.		**Soja-Knoblauch-Sauce (asiatisch, würzig)	164
Familienfreundlicher 30-Tage-Ernährungsplan.....			165

Einleitung

Wenn du denkst, dass Heißluftfritteusen nur für Tiefkühlpommes und Chicken Nuggets geeignet sind, wirst du staunen. Die Ninja XXL Heißluftfritteuse kann noch viel mehr. Dank ihres größeren Fassungsvermögens, des kraftvollen Luftstroms und des effizienten Garprozesses kannst du Mahlzeiten zubereiten, die knusprig, geschmackvoll und sättigend sind – und das mit wenig bis gar keinem Öl. Das bedeutet: Du genießt den vollen Geschmack und die knusprige Textur von frittiertem Essen, jedoch ohne das zusätzliche Fett und die überflüssigen Kalorien.

Heutzutage fühlt sich das Kochen gesunder Mahlzeiten oft wie eine echte Herausforderung an. Zwischen Arbeit, Schule und familiären Verpflichtungen ist es leicht, in die Gewohnheit zu verfallen, Essen zu bestellen oder auf verarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen. Aber was wäre, wenn du gesunde Mahlzeiten in wenigen Minuten zaubern könntest? Mit der Ninja XXL Heißluftfritteuse ist das möglich. Und dieses Kochbuch zeigt dir, wie es geht.

Dieses Buch ist nicht einfach nur eine Rezeptsammlung – es ist ein umfassender Leitfaden, um das Beste aus deiner Heißluftfritteuse herauszuholen. Egal, ob du Anfänger oder erfahrener Hobbykoch bist: Hier findest du praktische Tipps, kreative Ideen für Mahlzeiten und leicht verständliche Rezepte, die zu deinem Lebensstil passen. Darauf kannst du dich freuen:

-  **Ein tiefer Einblick ins Airfrying:** Erfahre, warum die Ninja XXL herausragt, wie sie funktioniert und was du wissen musst, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Vom Luftstrom bis hin zum Zubehör – wir haben alles für dich zusammengestellt.
-  **Meal Prep & Batch Cooking Hacks:** Spare Zeit und ernähre dich clever, indem du Mahlzeiten im Voraus zubereitest, Reste einfrierst und Speisen aufwärmst, ohne dass sie ihre Knusprigkeit verlieren.
-  **Gesunde Ernährung im Alltag:** Lerne, wie du ausgewogene Mahlzeiten zubereitest, clevere Zutatenalternativen findest und deine Gerichte aus der Heißluftfritteuse immer spannend und abwechslungsreich gestaltest.
-  **Frühstück, Snacks, Hauptgerichte und mehr:** Genieße knusprige Frühstücksleckereien, Snacks ohne schlechtes Gewissen, herzhafte Familienessen und sogar Desserts – alles aus deiner Heißluftfritteuse.
-  **Weltweite Aromen & Ernährungsoptionen:** Ob du kräftige Gewürze liebst, vegetarische Gerichte bevorzugst oder familienfreundliche Rezepte suchst – hier findest du für jeden Geschmack etwas Passendes.

-  **Ein 30-Tage-Meal-Plan:** Nimm dir das Rätselraten beim Essensplanen ab – mit einem kompletten Monat voller einfacher, nahrhafter und köstlicher Gerichte.

Dieses Buch richtet sich an alle, die sich gut ernähren möchten, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Egal, ob du ein vielbeschäftigter Elternteil, ein gesundheitsbewusster Genießer oder einfach jemand bist, der gutes Essen liebt – hier findest du praktische Rezepte und Tipps, die zu deinem Lebensstil passen.

Wenn du:

- ☒ gesündere Mahlzeiten möchtest, ohne auf knusprige, köstliche Texturen zu verzichten
- ☒ schnelle und einfache Ideen für hektische Wochentage brauchst ...
- ☒ gerne neue Geschmacksrichtungen ausprobierst, aber nicht den ganzen Tag am Herd stehen möchtest
- ☒ nach einfachen Möglichkeiten suchst, die Essensvorbereitung effizienter zu gestalten

Gesund genießen – ohne Verzicht

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, auf deine Lieblingsgerichte zu verzichten. Es geht vielmehr darum, klügere Entscheidungen zu treffen. Mit der Ninja XXL Heißluftfritteuse kannst du knusprige, goldbraune Speisen genießen, ohne sie in Öl zu ertränken. Statt zu frittieren, nutzt sie eine schnelle Luftzirkulation, um Lebensmittel gleichmäßig zu garen – saftig innen, knusprig außen. So kannst du deine liebsten Komfortgerichte – wie knusprige Chicken Wings, knackige Pommes und sogar Desserts – ganz ohne schlechtes Gewissen genießen.

Schnell & praktisch für vielbeschäftigte Familien

Eine der besten Eigenschaften der Heißluftfritteuse ist ihre Schnelligkeit. Traditionelle Kochmethoden wie Backen oder Braten benötigen oft viel Zeit, doch mit der Heißluftfritteuse geht es deutlich schneller – ohne dass du beim Geschmack Abstriche machen musst. In nur wenigen Minuten bereitest du Gerichte zu, die normalerweise wesentlich länger dauern würden. Und dank des größeren Korbs der Ninja XXL kannst du größere Mengen auf einmal zubereiten – ideal für die ganze Familie.

Jetzt wird gekocht!

Ob Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Snacks – dieses Kochbuch bietet dir alles, was du brauchst. Freu dich auf eine Vielfalt an aromatischen, gesunden und zeitsparenden Rezepten, die deine Art zu kochen für immer verändern werden. Die Ninja XXL Heißluftfritteuse wird schon bald dein neues Lieblingsgerät in der Küche sein – und mit diesem Buch hast du alle Werkzeuge an der Hand, um sie optimal zu nutzen.

Also: Schnapp dir deine Heißluftfritteuse, schlag das erste Kapitel auf und freu dich auf Mahlzeiten, die knusprig, gesund und einfach köstlich sind!

zur Nutzung des Buches mit allen Airfryer-Modellen (nicht nur Ninja XXL):

Dieses Kochbuch wurde zwar speziell für die **Ninja XXL Heißluftfritteuse** entwickelt, aber **alle Rezepte** lassen sich problemlos mit anderen Heißluftfritteusen verwenden – ob kleiner, größer oder von anderen Marken wie Philips, Cosori, Tefal, Instant Vortex, Tristar oder Medion. Hier sind ein paar Tipps für eine reibungslose Anpassung:

1. **Garzeiten & Temperaturen anpassen:**

Kleinere Geräte können schneller garen. Prüfe Speisen 2–3 Minuten früher als im Rezept angegeben und passe die Temperatur ggf. leicht an (ca. 5–10 °C).

2. **Mengen flexibel halten:**

Hast du einen kleineren Korb? Berechne das Rezept einfach in **zwei Chargen** zu oder **reduziere die Mengen** entsprechend.

3. **Einlagen & Zubehör prüfen:**

Viele Rezepte nutzen **Silikonförmchen, Backpapier oder Grillroste**. Diese gibt es in verschiedenen Größen für fast jedes Modell.

4. **Heizleistung beachten:**

Hochleistungsgeräte wie Ninja oder Philips Airfryer grillen oft intensiver – bei anderen Modellen kann die Garzeit etwas länger sein.

5. **Vorgehen bleibt gleich:**

Ob Ninja oder nicht: Die **Funktionen** wie „Air Crisp“, „Bake“, „Roast“ oder „Dehydrate“ entsprechen bei anderen Marken meist den Programmen „Frittieren“, „Backen“, „Braten“ oder „Trocknen“.

6. **Immer Sichtkontrolle machen:**

Besonders bei neuen Rezepten hilft ein kurzer Blick in den Korb – so vermeidest du Über- oder Untergaren, ganz gleich, welches Modell du nutzt.

KAPITEL 1: Airfrying 101 – So meisterst du deine Ninja XXL

Warum die Ninja XXL? Mehr Platz, besserer Luftstrom, knusprigere Ergebnisse

Wenn du frittiertes Essen liebst, aber eine gesündere Art suchst, knusprige, goldbraune Mahlzeiten ohne übermäßiges Öl zu genießen, ist die Ninja Foodi XXL Heißluftfritteuse die beste Wahl. Im Gegensatz zu kleineren Geräten bietet die Ninja XXL mehr Platz, besseren Luftstrom und noch knusprigere Ergebnisse. Hier erfährst du, warum sie herausragt:

1. Extra großes Fassungsvermögen: Mit einem 7-Quart-Korb (etwa 6,6 Liter) kannst du Familienportionen auf einmal zubereiten. Kein lästiges Portionenkochen mehr – selbst Wings, Pommes oder ein ganzes Hähnchen passen problemlos hinein.
2. Dual-Fan-Technologie: Die Ninja XXL sorgt für eine optimale Zirkulation der heißen Luft, sodass dein Essen von allen Seiten knusprig wird – ohne ständiges Wenden oder Schütteln.
3. Schnellere Garzeiten: Im Vergleich zu einem herkömmlichen Ofen heizt die Ninja XXL schneller auf und bereitet Speisen in einem Bruchteil der Zeit zu.
4. Gesünderes Kochen: Genieße die knusprige Textur von frittierten Speisen mit bis zu 75 % weniger Fett als beim klassischen Frittieren – dank der innovativen Heißlufttechnologie.

Wie Airfrying mit der Ninja funktioniert

Airfrying ist ein echter Game-Changer für Hobbyköche. Anstatt das Essen wie beim klassischen Frittieren in Öl zu tauchen, nutzt die Ninja XXL kraftvolle Heißluftzirkulation, um Speisen gleichmäßig zu garen. Das macht Airfrying so überlegen:

Funktion	AIRFRYING (NINJA XXL)	Frittieren
<i>Ölverbrauch</i>	Verwendet wenig bis gar kein Öl	Benötigt große Mengen Öl
<i>Garzeit</i>	Schneller als herkömmliche Öfen	Kann unordentlich und zeitaufwendig sein
<i>Gesundheitsvorteile</i>	Weniger Fett, weniger Kalorien	Viel Fett, viele Kalorien
<i>Benutzerfreundlichkeit</i>	Einfach – einstellen und vergessen	Erfordert ständiges Beaufsichtigen
<i>Reinigung</i>	Schnell und einfach	Fettiges Chaos beim Reinigen

Der Ninja XXL lässt überhitzte Luft um die Lebensmittel zirkulieren, damit diese gleichmäßig und gründlich gegart werden. Diese Methode schließt die Feuchtigkeit ein und sorgt für eine knusprige, goldene Oberfläche - ohne das Öl und die Unordnung des Frittierens.

Dos and Don'ts für das beste Kocherlebnis

Um das Beste aus deiner Ninja XXL herauszuholen, beachte diese wichtigen Tipps und No-Gos:

Do's:

- ✓ ****Heißluftfritteuse vorheizen:**** Genau wie bei einem Backofen sorgt das Vorheizen für bessere Knusprigkeit und gleichmäßiges Garen.
- ✓ ****Das richtige Öl verwenden:**** Ein leichter Sprühstoß Avocadoöl oder Olivenölspray hilft, Speisen knusprig zu machen, ohne sie fettig werden zu lassen.
- ✓ ****Schütteln oder Wenden bei Bedarf:**** Obwohl die Ninja XXL eine hervorragende Luftzirkulation bietet, sorgt das Wenden von Pommes, Nuggets oder Gemüse für eine gleichmäßigere Bräunung.
- ✓ ****Speisen nicht zu dicht legen:**** Überfüllung reduziert den Luftstrom und kann zu ungleichmäßigem Garen führen. Für beste Ergebnisse solltest du die Lebensmittel in einer einzigen Schicht anordnen.
- ✓ ****Backpapier-Einlagen für einfache Reinigung verwenden:**** Spezielle Backpapier-Einlagen für die Heißluftfritteuse verhindern das Ankleben und erleichtern die Reinigung erheblich.
- ✓ ****Mit verschiedenen Lebensmitteln experimentieren:**** Von geröstetem Gemüse bis hin zu Chicken Wings – die Ninja XXL ist unglaublich vielseitig. Probiere neue Rezepte aus, um deine Favoriten zu entdecken.

Don'ts:

- ✗ ****Nicht zu viel Teig verwenden:**** Feuchte Teige (wie bei Tempura) gelingen in der Heißluftfritteuse nicht gut. Stattdessen Lebensmittel besser mit Panko oder Semmelbröseln panieren, um Knusprigkeit zu erreichen.
- ✗ ****Keine Aerosol-Kochsprays verwenden:**** Viele Sprays aus der Dose enthalten Zusatzstoffe, die die Antihafbeschichtung beschädigen können. Verwende stattdessen einen Ölsprüher.
- ✗ ****Den Korb nicht ungeputzt lassen:**** Rückstände von Fett oder Krümeln können Rauch verursachen oder den Geschmack der Speisen beeinträchtigen.
- ✗ ****Dicke Lebensmittelstücke nicht ohne Zeitanpassung garen:**** Große Fleischstücke oder tiefgefrorene Lebensmittel benötigen oft eine längere Garzeit, um richtig durchzukochen.
- ✗ ****Temperaturangaben nicht ignorieren:**** Unterschiedliche Lebensmittel brauchen unterschiedliche Temperaturen – verwende die richtige Einstellung für optimale Ergebnisse.

Unverzichtbares Zubehör und hilfreiche Tools, um dein Airfrying auf das nächste Level zu bringen

Verbessere dein Ninja XXL-Erlebnis mit diesem unverzichtbaren Zubehör:

Zubehör	Vorteile
<i>Silikon- oder perforierte Backpapier-Einlagen:</i>	Verhindert das Ankleben von Speisen, erleichtert die Reinigung und sorgt für eine optimale Luftzirkulation.
<i>Mehrlagen-Rost:</i>	Verdoppelt den Garraum – ideal, um verschiedene Lebensmittel gleichzeitig zuzubereiten (z. B. Hähnchen oben, Gemüse unten).
<i>Fleischthermometer:</i>	Sorgt dafür, dass Speisen sicher auf die richtige Temperatur gegart werden, und verhindert Übergaren.
<i>Ölsprüher:</i>	Ermöglicht eine kontrollierte Ölverwendung für perfekte Knusprigkeit – gesünder als klassisches Frittieren.
<i>Silikon-Zange:</i>	Das kratzfreie Material schützt die Antihafbeschichtung des Korbs und erleichtert das Wenden der Speisen.
<i>Kleine Auflaufformen oder Silikonformen:</i>	Ideal für kleine Köstlichkeiten wie Egg Bites, Muffins oder Mini-Aufläufe – für gleichmäßig gegarte, perfekte Ergebnisse auch bei flüssigen Teigen.