

Das XXL Ninja Air Fryer Kochbuch

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

**Inkl Familienfreundlicher 30-Tage-
Ernährungsplan**



Inhalt

KAPITEL 1: Airfrying 101 – So meisterst du deine Ninja XXL 17
 Reinigungs- und Pflegetipps, damit deine Ninja XXL immer einwandfrei läuft 20
KAPITEL 2: Meal Prep & Batch Cooking – Zeit sparen, clever essen 23
KAPITEL 4: Steh auf und glänze - Das bessere Frühstück 33

1. Fluffy Air Fryer Omelet Muffins



- 33
 2. Bananen-Hafer-Förmchen Pancakes 34



3. Süßkartoffel-Frühstücks-Haschisch 34
 4. Zimt-Apfel-Crumble-Häppchen 35
 5. Luftfrittierte Blaubeer-Haferflocken-Tassen 36
 6. Knusprige French Toast Sticks mit Mandelbutter 37
 7. Spritzige Zitronen-Mohn-Muffins 38
 8. Käse-Spinat-Ei-Frühstücks-Wraps 39
 9. Knusprige Granola-Happen aus der Heißluftfritteuse 40
 10. Chia- und Leinsamen-Power-Bites 41
 11. Knusprige Frühstücks-Tacos mit Ei und Gemüse 42
 12. Zimt-Rosinen-Bagels aus der Heißluftfritteuse 43

13. Vollkorn-Crêpes, gefüllt mit frischen Beeren	44
14. Herzhafte Kichererbsen-Pfannkuchen mit Avocado.....	45
15. Kürbisgewürz-Donuts für ein gemütliches Frühstück	46
16. Frühstücks-Burrito mit Tofu-Rührei	47
17. Luftfrittierte Rösti-Taler.....	48
18. Zucchini-Karotten-Fritter	49
19. Frühstücksspieße mit buntem Gemüse.....	50
20. Toast mit Erdnussbutter und Banane	51
21. Luftfrittierte Frucht-Nuss-Riegel	52
22. Kartoffel-Spinat-Taler	53
23. Kräuter-Käse-Scones.....	54
24. Blaubeer-Hafer-Riegel aus der Heißluftfritteuse	55
25. Zucchini-Brot aus der Heißluftfritteuse	56
26. Frühstück Süßkartoffel-Boote	57
27. Knusprige Kichererbsen-Popper	58
28. Käse-Blumenkohl-Häppchen	59
29. 🥄 Hasselback-Zucchini im Airfryer	60
30. Knusprige Algen-Chips.....	61
31. Würzige Buffalo-Blumenkohl-Wings.....	62
32. Knusprige Grünkohl-Chips mit Zitronenzeste	63
33. Luftfrittierte Parmesan-Zucchini-Chips	64
34. Süß-scharf geröstete Mandeln.....	65
35. Mozzarella-Sticks.....	66
36. Knusprige Erdnuss-Tofu-Häppchen.....	67
37. Knoblauch-Butter-Champignons	68
38. Gemüse-Frühlingsrollen.....	69
39. Süßkartoffel-Wedges mit Cajun-Gewürz.....	70
40. Sesam-Soja-Edamame-Häppchen	71
41. Luftfrittierte Cracker mit Everything-Bagel-Gewürz	72
42. Würzige Karotten-Pommes aus der Heißluftfritteuse	73

43. Apfelchips mit Zimt	74
44. Knusprige Avocado-Pommes mit Limette	75
45. Knusprige Kokosnuss-Cashew-Häppchen	76
Kapitel 6: Hauptsache lecker – Familienfreundliche Mittag- und Abendessen	77
Kräftig aufgetischt – Deftige und saftige Kreationen	77
45. Knusprige Knoblauch-Kräuter-Steak-Häppchen.....	77
46. Luftfrittierte Rindfleisch-Kofta-Spieße.....	78
47. Würzige Carne Asada mit Limette und Koriander.....	79
48. Knuspriges Rindfleisch im mongolischen Stil.....	80
49. Mit Rinderhack gefüllte Paprikaschoten.....	81
50. Koreanisches Rindfleisch Bulgogi.....	82
51. Knusprige Chimichurri-Steak-Fritten	83
52. Luftfrittierte Teriyaki-Rindfleischstreifen.....	84
53. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne aus der Heißluftfritteuse.....	85
54. Knusprige Sesam-Rindfleisch-Salatwraps	86
55. Rindfleischbällchen mit Knoblauch-Joghurt-Sauce.....	87
56. Würzige Rindfleisch- und Schwarze-Bohnen-Tostadas	88
57. Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne	89
58. Knusprige Rindfleisch-Taquitos	90
59. Mit Rindfleisch gefüllte Zucchini-Boote	91
60. Rindfleisch-Süßkartoffel-Spieße.....	92
61. Knoblauch-Kräuter-Steak.....	93
62. Würzige Rindfleisch-Fajitas.....	94
63. Mediterrane Rindfleisch-Pita-Taschen.....	95
64. BBQ-Rindfleisch-Slider	96
65.   Kalbfleisch mit Garnelen-Marinade.....	97
Geflügel-Power – Hähnchen & Pute, extra knusprig.....	98
66. Knusprige Zitronen-Kräuter-Hähnchenschenkel	98
67. Tandoori-Hähnchenkeulen.....	99

68. Putenfleischbällchen mit Honig-Soja-Glasur	100
69. Buffalo-Ranch-Hähnchenstreifen.....	101
70. Teriyaki-Hähnchenhäppchen	102
71. Würzige Jamaican Jerk-Hähnchenschenkel	103
72. Luftfrittiertes Orangenhähnchen	104
73. Knoblauch-Parmesan-Hähnchenflügel.....	105



74. Knusprige Hähnchen-Fajitas 106	
75. Süß-scharfe Putenstreifen.....	107
76. Griechische Hähnchenspieße	108
77. Chili-Limetten-Putenburger aus der Heißluftfritteuse	109
78. Knusprige Zitronenpfeffer-Hähnchenflügel.....	110
79. Honey Garlic Air-Fried Chicken Thighs.....	111
80. Kräuter-Puten-Schnitzel aus der Heißluftfritteuse	112
81. Tandoori-Flammkuchen	113
82. Kokos-Panierte Hähnchenstreifen aus der Heißluftfritteuse.....	114
83. General Tso's Chicken aus der Heißluftfritteuse	115
84. Cajun-Style Schwarzgegrillte Hähnchenbrust	116
85. Sesam-Ingwer-Putenhappen.....	117
86. Knuspriges Buttermilch-Hähnchensandwich.....	118
87. 🍷 Hähnchenfilets mit Parmesan-Kruste und Tomaten-Weißwein-Zauber 119	
88. 🍷 Spinat-Ricotta-Hähnchenbrust aus der Heißluftfritteuse.....	120
89. Hähnchen-Champignon-Gratin aus der Heißluftfritteuse	121

90. 🍋 Ganzes Zitronen-Thymian-Hähnchen	122
„Frischer Fisch und Meeresfrüchte – perfekt zubereitet.....	123
91. Garnelenspieße mit Knoblauchbutter.....	123
92. Lachs mit Ahorn-Dijon-Glasur	124
93. Knuspriger Kokos-Panierter Tilapia	125
94. Würzige Zitronen-Pfeffer-Jakobsmuscheln	126
95. Würzige Cajun-Wels-Häppchen aus der Heißluftfritteuse.....	127
96. Knusprige Kabeljau-Nuggets aus der Heißluftfritteuse	128
97. Hummer-Schwänze mit Knoblauchbutter aus der Heißluftfritteuse	129
98. Schwarzgebratener Schnapper mit Avocado-Salsa.....	130
99. Flunder mit Zitronen-Knoblauchbutter	132
100. Kokos-Limetten-Garnelen-Tacos.....	133
101. Knuspriger Parmesan-Panierter Heilbutt	134
102. Würzige Thunfischküchlein aus der Heißluftfritteuse	135
103. Forelle mit Ingwer-Soja-Glasur	136
104. Knusprige Calamari aus der Heißluftfritteuse.....	137
105. Sesam-Panierte Ahi-Thunfischsteaks aus der Heißluftfritteuse.....	138
106. Chili-Limetten-Garnelen vom Grill	139
107. Regenbogenforelle mit Kräuterkruste	140
108. Gebackener Lachs mit Pesto und Tomaten	141
109. Jakobsmuscheln in Honig-Knoblauch-Butter	142
110. 🍝 = Zoodles mit Airfryer-Lachs.....	143
111. 🐟 Knuspriger Schellfisch mit Pankokruste (Airfryer).....	144
Lammgenuss pur – Kräftig im Geschmack, zart im Biss	146
112. Mediterrane Lammkoteletts – knusprig-heiß aus der Heißluftfritteus	146
113. Marokkanische Lammällchen mit orientalischer Würze	147
114. Mini-Burger mit Lamm und Feta nach griechischer Art.....	148

115. Würzige

Harissa-Lammspieße



.....	149
116. Lamm-Patties mit orientalischem Za’atar-Kick	150
117. Lammrippchen mit Knoblauch und Rosmarin	151
118. Weinblätter gefüllt mit Lammfleisch	152
119. Knusprige Samosas mit indisch gewürztem Lammfleisch	153
120. Lamm-Süßkartoffel-Kofta-Häppchen	154
121. Griechische Moussaka-Türmchen mit Lamm	155
122. Lammkeule mit Bohnen-Ratatouille	156
123. Würzige Lammkoteletts mit Chimichurri	158
124. Knusprige Auberginen mit Lammfüllung	159
125. Lamm-Spinat-Teigtaschen aus der Heißluftfritteuse	160
126. Lammroulade	161
127. 🍷 Mediterrane Lammroulade	162
128. 🍷 Orientalische Lammroulade.....	163
129. Lammkeule mit mediterranem Gemüse	164
130. Lamm-Linsen-Patties	165
131. Lammhäppchen mit Ingwer und Knoblauch im Asia-Stil	166
132. Knusprige Kroketten mit Lamm und Kartoffel – herzhaft & sättigend ..	167
133. Tandoori-Lammkebabs – würzig, saftig, perfekt aus der Heißluftfritteuse	168
134. Lammrückenfilet in Gemüse-Pistazien-Apfelsaft-Marinade	169
135. Lammrücken mit Pistazienkruste & Kartoffelgratin	170

136. Lamm-Shawarma – würzig, saftig & knusprig aus dem Air Fryer.....	171
137. Chili-Limetten-Lammsteaks – würzig, frisch & knusprig aus der Heißluftfritteuse.....	172
138. Gefüllte Lammkoteletts mit Kräuterfüllung.....	173
Pflanzenpower pur – Vegane und Vegetarische Genussmomente	174
139. Knusprige Falafel mit Tahini-Sauce	174
140. Würziges Tofu-Gemüse-Wokgericht	175
141. Gefüllte Portobello-Pilze aus der Heißluftfritteuse.....	176
142. Knusprige Kichererbsen-Süßkartoffel-Patties.....	177
143. Würzige BBQ-Jackfruit-Tacos.....	178
144. Auberginen-Parmesan aus der Heißluftfritteuse	179
145. Buffalo-Blumenkohl-Wraps.....	180
146. Linsen-Slider aus der Heißluftfritteuse	181
147. Knusprige Taquitos mit schwarzen Bohnen.....	182
148. General Tso's Tofu.....	183
149. Po' Boy mit Cajun-Jackfruit	184
150. Knusprige Tempeh-Gemüse.....	185
151. Süß-scharfe Blumenkohl-Bites aus der Heißluftfritteuse.....	186
152. Knusprige Artischockenherzen mit Zitronen-Aioli.....	187
153. Zucchini-Lasagne-Röllchen aus der Heißluftfritteuse	188
154. Knusprige Kichererbsen-Gyros mit Tzatziki	189
155. 🍄 🥒 🍌 **Zoodle & 7-Gemüsenudel-Auflauf.....	190
156. Pilz-Spinat-Enchiladas	191
157. Knusprige Tofu-Nuggets mit Sesamkruste	192
158. Air- Frittierte Gemüse-Pizza	193
159. Ratatouille aus der Heißluftfritteuse	194
KAPITEL 7: Gemüse-Power – Beilagen voller Geschmack.....	195
160. Zucchini-Pommes mit Knoblauch und Parmesan	195
161. Knusprige Balsamico-Rosenkohlröschen	196
162. Süß-scharf geröstete Karotten	197

163. Knusprige Avocado-Spalten	198
164. Zitronig-knoblauchiger Spargel	199
165. Würzige Karotten-Kichererbsen-Pommes	200
166. Knusprige Okra mit Cajun-Gewürz	201
167. Knusprige Artischockenherzen aus der Heißluftfritteuse	202
168. Brokkoli-Tater-Tots aus der Heißluftfritteuse.....	203
169. 🍄 Vegane Gnocchi mit Cashew-Crunch aus dem Airfryer	204
170. Auberginenhäppchen mit Miso-Glasur	205
171. Zitronen-Knoblauch-Spargel aus der Heißluftfritteuse.....	206
172. Kokos-Panierte Blumenkohl-Nuggets aus der Heißluftfritteuse.....	207
173. Kräutergüne Bohnen aus der Heißluftfritteuse	208
174. Honigglasierte Süßkartoffeln aus der Heißluftfritteuse	209
175. Gegrillter Maiskolben aus der Heißluftfritteuse.....	210
176. Knusprige Kohlspalten aus der Heißluftfritteuse	211
177. Balsamico-glasierte Rote Bete aus der Heißluftfritteuse	212
178. Polenta-Pommes aus der Heißluftfritteuse.....	213
179. 🍷 Mediterranes Ofengemüse aus der Heißluftfritteuse	214
180. Scharfe Sriracha-Rosenkohlröschen aus der Heißluftfritteuse.....	215
181. Knusprige Knoblauch-Champignons	216
182. 🍷🍷 BBQ-Kartoffeln mit Käse, Gemüse & Sauerrahm.....	217
Kapitel 8: Rund um die Welt – Globale Aromen aus der Heißluftfritteuse...218	
183. Indisch gewürztes Paneer Tikka aus der Heißluftfritteuse.....	218
184. Hähnchen im koreanischen Soja-Knoblauch-Stil	219
185. 🍷 Suya-Spieße aus der Heißluftfritteuse	220
186. Mexikanische Street Corn-Fritters aus der Heißluftfritteuse	221
187. Französisch gewürzte Ratatouille-Chips.....	222
188. Griechische Halloumi-Gemüse-Spieße aus der Heißluftfritteuse	223
189. Jamaikanischer Jerk-Fisch mit Ananas-Salsa	224
190. Schwedische Hasselback-Kartoffeln.....	225

191. Peruanische Aji-Amarillo-Hähnchenflügel (für die Heißluftfritteuse) ...	226
192. Filipinischer Banana Turon.....	227
193. Chinesische Gemüse-Dumplings	228
194. Türkische Lahmacun-Bites (in der Heißluftfritteuse).....	229
195. Spanische Patatas Bravas (Airfryer-Rezept).....	230
196. Brasilianisches Käsebrot (Airfryer-Version)	231
197. Chinesische Fünf-Gewürze-Tofuwürfel (Airfryer-Rezept)	232
198. Thailändische Zitronengras-Hähnchenspieße (Airfryer-Rezept).....	233
KAPITEL 9: Naschkatzen aufgepasst – Gesundere Desserts, die begeistern	234
199. Vanille-Honig gebackene Pfirsiche.....	234
200. Kürbis-Gewürz-Muffins aus der Heißluftfritteuse.....	235
201. Filoteig-Cups mit Beeren und Joghurtfüllung.....	236
202. Knusprige Bananen-Fritters	237
203. Chocolate Chip Blondies – Schoko-Blondies aus der Heißluftfritteuse .	238
204. Karottenkuchen-Energiebällchen	239
205. Matcha-Grüntee-Butterkekse	240
206. Ananastörtchen – Upside-Down Bites	241
207. Limetten-Makronen aus der Heißluftfritteuse.....	242
208. Himbeer-Tassenkuchen mit Kaffee.....	243
209. Erdbeer-Käsekuchen-Wontons aus der Heißluftfritteuse.....	244
210. Mango-Klebreis-Frühlingsrollen aus der Heißluftfritteuse.....	245
211. Pfirsich-Handpies aus der Heißluftfritteuse	246
212. Schokoladen-Lava-Küchlein aus der Heißluftfritteuse.....	247
213. Zucchini-Brownies aus der Heißluftfritteuse	248
214. Mandeln mit Orangenaroma aus der Heißluftfritteuse.....	249
215. Gefüllte Pfirsiche aus der Heißluftfritteuse.....	250
216. Karamellisierte Ananas aus der Heißluftfritteuse	251
217. Gebackene Äpfel mit Knusper-Granola aus der Heißluftfritteuse	252
218. Zimt-Zucker-Bananen aus der Heißluftfritteuse	253
219. Mandel-Chouchous aus der Heißluftfritteuse	254

220. Croissants Bicolore im Airfryer	254
 Dörr-Rezepte: Gemüse & Kräuter	256
221. Gedörrte Grünkohl-Chips (Kale Chips)	256
222. Paprika-Streifen mit Meersalz.....	256
223. Tomatenchips mit Oregano	256
224. Gedörrte Zucchini-Chips.....	257
225. Kräutermix getrocknet (Petersilie, Thymian, Rosmarin)	257
Dörr-Rezepte: Obst & Süßes	257
226. Apfelringe mit Zimt	257
227. Bananenchips mit Honig	258
228. Gedörrte Mango mit Chili-Twist.....	258
229. Erdbeerchips.....	258
230. Kokos-Dattel-Energie-Riegel.....	259
 Dörr-Rezepte: Fleisch & Protein	259
231. Beef Jerky – Klassisch gewürzt	259
232. Puten-Jerky mit Curry	260
233. Hähnchenstreifen – BBQ Style	260
234. Gedörrte Rindersalami-Chips.....	260
235. Eiweißreiche Tofu-Jerky (Vegan-Alternative).....	261
 Dörr-Rezepte: Herzhafte Snacks & Riegel	261
236. Knusprige Kichererbsen-Snacks	261
237. Linsen-Kräuter-Cracker	262
238. Herzhafte Quinoa-Riegel.....	262
 Dörr-Rezepte: Pilze	263
239. Getrocknete Champignons (klassisch)	263
240. Würzige Pilzchips mit Thymian.....	263
DIPS	264
241.  Schnelles Coleslaw-Dressing (vegan)	264
242.  Rauchige Chili-Mayonnaise (optional scharf).....	264

243.		Knoblauch-Zitronen-Aioli	265
244.		Rauchiger Paprika-Dip	265
245.		Honig-Senf-Dressing	265
246.		Avocado-Limetten-Creme.....	266
247.		Sriracha-Mayonnaise	266
248.		. Cremiger Curry-Dip.....	266
249.		Frischer Joghurt-Kräuter-Dip	267
250.		BBQ-Sauce mit Ahornsirup.....	267
251.		Mango-Chili-Dip	267
252.	GR 10.	Tzatziki mit griechischem Joghurt	268
253.		Parmesan-Knoblauch-Dressing	268
254.		. Erdnuss-Limetten-Sauce.....	268
255.		Vegane Cashew-Creme	269
256.		Tahini-Zitronen-Dressing	269
257.		Tomaten-Basilikum-Dip.....	269
258.		Scharfe Chipotle-Mayonnaise	270
259.		. Süß-saurer Ingwer-Dip.....	270
260.		Buttermilch-Ranch-Dressing	271
261.		Rote-Bete-Hummus	271
262.		Salsa Verde (grüne Kräutersauce)	272
263.		Soja-Knoblauch-Sauce (asiatisch, würzig)	272
Familienfreundlicher 30-Tage-Ernährungsplan.....			273

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!

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 Ölprüher.
- ✗ ****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.

Reinigungs- und Pflegetipps, damit deine Ninja XXL immer einwandfrei läuft

Die Pflege deiner Ninja XXL Heißluftfritteuse dient nicht nur der Optik – sie hat direkten Einfluss auf ihre Leistung und Lebensdauer. Eine gut gepflegte Heißluftfritteuse liefert dauerhaft knusprige Ergebnisse, verhindert unangenehme Gerüche und sorgt dafür, dass deine Speisen jedes Mal frisch und lecker schmecken.

TÄGLICHE REINIGUNGSROUTINE

Jedes Mal, wenn du deine Heißluftfritteuse benutzt, folge diesen einfachen Schritten:

1. ****Stecker ziehen und abkühlen lassen**** – Vor dem Reinigen unbedingt warten, bis die Fritteuse vollständig abgekühlt ist.
2. ****Außenseite abwischen**** – Mit einem feuchten Tuch und etwas mildem Spülmittel bleibt das Gehäuse schön sauber und gepflegt.
3. ****Korb und Knusperplatte herausnehmen und reinigen**** – Diese Teile mit warmem Seifenwasser abwaschen; sie sind auch spülmaschinengeeignet.
4. ****Heizelement kontrollieren**** – Falls sich Ablagerungen zeigen, vorsichtig mit einer weichen Bürste oder einem Tuch entfernen.
5. ****Vor dem Zusammenbauen vollständig trocknen lassen**** – Um Feuchtigkeitsansammlungen zu vermeiden, alle Teile gründlich trocknen.

Tipps für die gründliche Reinigung

1. ****Bei feststehendem Fett:**** Korb und Knusperplatte mindestens 15 Minuten in warmem Seifenwasser einweichen und anschließend mit einem nicht scheuernden Schwamm reinigen.
2. ****Gerüche entfernen:**** Das Innere der Fritteuse mit einer Mischung aus Backpulver und Wasser abwischen oder nach dem Kochen eine Schale mit Essig für 10 Minuten hineinstellen.

3. ****Lüfter und Lüftungsschlitze reinigen:**** Einmal im Monat mit einer weichen Bürste oder einem Staubsaugeraufsatz reinigen, um Fettablagerungen zu vermeiden und den Luftstrom aufrechtzuerhalten.

Durch regelmäßige Reinigung bleibt deine Ninja XXL leistungsstark und liefert dir jedes Mal perfekte Ergebnisse.

So passt du jedes Rezept für die Heißluftfritteuse an

Du brauchst keine speziellen Airfryer-Rezepte, um köstliche Mahlzeiten zuzubereiten. Mit ein paar einfachen Anpassungen kannst du fast jedes Backofen- oder Herdzept für die Ninja XXL umwandeln:

1. **Temperatur reduzieren:** Heißluftfritteusen garen schneller als herkömmliche Öfen. Eine gute Faustregel ist, die Temperatur um etwa 15 °C gegenüber dem Ofenrezept zu senken. Wenn ein Rezept z. B. 200 °C vorgibt, stelle die Heißluftfritteuse auf 185 °C ein.
2. **Garzeit anpassen:** Da die heiße Luft effizienter zirkuliert, verkürzt sich die Garzeit um etwa 20–30 %. Wenn ein Rezept 30 Minuten Backzeit angibt, solltest du bereits nach 20–22 Minuten den Gargrad überprüfen.
3. **Geeignetes Kochgeschirr verwenden:** Die meisten ofenfesten Formen – ob Glas, Keramik oder Silikon – können problemlos in der Heißluftfritteuse verwendet werden. Plastik oder herkömmliche Antihaft-Backformen solltest du vermeiden, es sei denn, sie sind ausdrücklich als airfryer-geeignet gekennzeichnet.
4. **Reste knusprig aufwärmen:** Eine der besten Anwendungen für die Heißluftfritteuse ist das Aufwärmen von Resten. Statt in der Mikrowelle, wo das Essen oft matschig wird, kannst du bei 175 °C ein paar Minuten airfryen, um die ursprüngliche Knusprigkeit wiederherzustellen.
5. **Frittierte Rezepte umwandeln:** Bei Rezepten für Frittiertes kannst du statt das Essen in Öl zu tauchen einfach 1–2 Teelöffel Öl verwenden. Für zusätzliche Knusprigkeit eignen sich Panierungen mit Panko-Semmelbröseln oder Maisstärke.

Wenn du diese Tipps befolgst, kannst du deine Lieblingsgerichte ganz einfach für die Heißluftfritteuse anpassen – gesünder und bequemer!

KAPITEL 2: Meal Prep & Batch Cooking – Zeit sparen, clever essen

Die besten Lebensmittel für Batch-Cooking in der Heißluftfritteuse

Das Leben kann hektisch sein, aber das heißt nicht, dass gesunde Ernährung auf der Strecke bleiben muss. Mit der Ninja XXL Heißluftfritteuse wird Meal Prep schnell, einfach und richtig lecker. Egal, ob du eine Familie versorgst oder einfach deine Mahlzeiten für die Woche vorbereiten möchtest – mit Batch Cooking in der Heißluftfritteuse sparst du Zeit und Aufwand, während deine Gerichte frisch und knusprig bleiben.

Traditionelles Meal Prep bedeutet oft stundenlanges Kochen mit vielen Töpfen und Pfannen. Dank des großzügigen Fassungsvermögens der Ninja XXL kannst du deine Mahlzeiten in nur einem Gerät zubereiten – und das bei minimalem Reinigungsaufwand. Die leistungsstarke Heißluftzirkulation schließt den Geschmack ein und sorgt für herrliche Knusprigkeit, ganz ohne überschüssiges Öl – perfekt für Mahlzeiten, die auch nach dem Aufwärmen noch frisch schmecken.

Nicht alle Lebensmittel eignen sich ideal für Batch Cooking, aber viele funktionieren in der Heißluftfritteuse hervorragend. Hier sind einige der besten Optionen:

Proteine

1. **Hähnchenbrust und -keulen:** Würze sie und gare eine große Menge auf einmal. Perfekt für Salate, Wraps oder Bowls im Laufe der Woche.
2. **Fleischbällchen:** Ideal für Pasta, Sandwiches oder als eiweißreicher Snack.
3. **Lachs- oder Weißfischfilets:** Lassen sich gut wieder aufwärmen und passen hervorragend zu geröstetem Gemüse oder Reis.
4. **Tofu oder Tempeh:** Perfekt für pflanzliche Gerichte. Einfach marinieren, airfryen und anschließend in Pfannengerichte, Bowls oder Sandwiches geben.

Gemüse:

1. **Geröstete Süßkartoffeln und normale Kartoffeln:** Vielseitig einsetzbar – perfekt fürs Frühstück, als Beilage oder im Salat.
2. **Rosenkohl, Brokkoli und Blumenkohl:** In großen Mengen rösten und im Laufe der Woche in verschiedene Gerichte einbauen.
3. **Paprika und Zwiebeln:** Ideal für Fajitas, Omeletts oder Bowls mit Getreide.

Getreide & Stärkehaltiges

1. **Quinoa- und Vollkornreis-Küchlein:** Vorgekochte Getreidekörner in der Heißluftfritteuse zu knusprigen Küchlein verarbeiten – perfekt als einfache Ergänzung für Mahlzeiten.
2. **Pasta-Chips aus der Heißluftfritteuse:** Gekochte Pasta wird knusprig ausgebacken und ergibt einen leckeren, eiweißreichen Snack.

Beilagen

1. **Hartgekochte Eier:** In der Heißluftfritteuse kannst du mehrere Eier gleichzeitig garen – ideal für schnelle Frühstücke und Salate.
2. **Selbstgemachte Chips aus der Heißluftfritteuse:** Süßkartoffel-, Zucchini- oder Grünkohlchips lassen sich gut lagern und bleiben knusprig.
3. **Gebackene Haferflockenriegel:** Eine gesunde Frühstücksoption zum Mitnehmen.

Tipps zum Einfrieren und Aufwärmen – So bleibt alles schön knusprig

Ein häufiges Problem beim Meal Prep ist der Verlust der Knusprigkeit von luftfrittierten Speisen. Zwar kann Kühlen das Essen manchmal weich werden lassen, doch mit der richtigen Technik beim Einfrieren und Aufwärmen bleibt die gewünschte Textur erhalten.

Tipps zum Einfrieren

1. **1. Vor dem Einfrieren abkühlen lassen:** Lass die Speisen vollständig auskühlen, bevor du sie einfrierst. So vermeidest du überschüssige Feuchtigkeit, die das Essen matschig machen könnte.
2. **2. Die richtigen Behälter verwenden:** Lagere Mahlzeiten in luftdichten Glasbehältern oder BPA-freiem Kunststoff. Für Speisen wie Hähnchen oder geröstetes Gemüse kannst du die Portionen mit Backpapier trennen.
3. **3. Schockfrostern für bessere Knusprigkeit:** Verteile die gegarten Speisen in einer einzigen Lage auf einem Backblech und friere sie zunächst einzeln ein, bevor du sie in Gefrierbeutel umfüllst. Das verhindert das Verklumpen und erhält die Knusprigkeit.

Tipps zum Aufwärmen

1. **1. Mikrowelle vermeiden:** Sie macht knusprige Speisen oft weich. Stattdessen bei 175 °C für 3–5 Minuten in der Heißluftfritteuse aufwärmen.
2. **2. Leichtes Ölspray verwenden:** Ein kleiner Sprühstoß Öl vor dem Aufwärmen hilft, die ursprüngliche Knusprigkeit wiederherzustellen.
3. **3. Knusperblech oder Backpapier-Einlage verwenden:** So erreicht die heiße Luft alle Seiten gleichmäßig und sorgt für ein perfektes Aufwärmergebnis.
4. **4. Bei gefrorenen Speisen:** Auftauen ist nicht nötig – einfach direkt in der Heißluftfritteuse bei leicht reduzierter Temperatur (etwa 165 °C) erhitzen, um ein Übergaren zu vermeiden.

LEBENSMITTEL	GEFRIERMETHODE	WIEDERAUFWÄRMZEIT & TEMPERATUR
<i>Hähnchenbrüste</i>	Luftdichte Behälter, getrennt durch Pergamentpapier	350°F for 5-7 mins
<i>Fleischbällchen</i>	Schockgefrieren, dann verpacken	350°F for 6-8 mins
<i>Gebratenes Gemüse</i>	Einzelne Schicht in einem Gefrierbeutel	375°F for 4-5 mins
<i>Süßkartoffeln</i>	Luftdichter Behälter	375°F for 5-6 mins
<i>Luftgetrocknete Chips</i>	In einem mit Papiertüchern ausgelegten Behälter aufbewahren	325°F for 3-4 mins

Resteverwertung für die ganze Woche

Bei einer guten Essensvorbereitung geht es nicht nur darum, große Mengen zu kochen, sondern auch darum, Reste zu verarbeiten, damit du nicht jeden Tag das Gleiche isst. Hier sind einige clevere Möglichkeiten, wie du luftgefrorene Lebensmittel zu neuen Mahlzeiten umfunktionieren kannst:

Hähnchenschenkel (einmal gekocht, dreifach gegessen)

1. *Montag: Mit gebratenem Gemüse und Quinoa servieren.*
2. *Mittwoch: In Scheiben schneiden und zu einem Caesar-Wrap oder Sandwich servieren.*
3. *Freitag: Zerkleinern und in ein schnelles Pfannengericht mit Sojasauce und Paprika mischen.*

Gebratene Süßkartoffeln (vielseitig für jede Mahlzeit)

1. *Frühstück: Mit Zimt und Nüssen zu Haferflocken pürieren.*
2. *Mittagessen: In eine Getreideschale mit Kichererbsen und Grünzeug geben.*
3. *Abendessen: In eine cremige Suppe mit Gemüsebrühe einrühren.*

Knuspriger Tofu (auf pflanzlicher Basis und mit vielen Proteinen)

1. *Taco-Abend: In Tortillas mit Avocado und Salsa anrichten.*
2. *Asiatisch-inspirierte Schüssel: Zu Reis mit gebratenem Gemüse und Teriyaki-Sauce.*

3. *Salatverstärker: In einen gehackten Salat mit einem Erdnussdressing mischen.*

Luftgegartes Gemüse (Schnelle & einfache Ergänzungen)

1. *Pasta-Gericht: Zu einer schnellen Pesto-Nudel mischen.*
 2. *Omelett-Füllung: Für ein herzhaftes Frühstück in Rührei einrühren.*
 3. *Topping für Suppen: Verwenden Sie sie als knusprige Beilage zu cremigen Suppen.*
- Wenn du dir Zeit für die Zubereitung von Mahlzeiten mit deiner Heißluftfritteuse nimmst, sparst du unter der Woche Stunden und hast immer gesunde, hausgemachte Optionen zur Hand. Nimm dir einen oder zwei Tage in der Woche Zeit, um Proteine, Gemüse und Snacks in mehreren Portionen zuzubereiten. Bewahre die Mahlzeiten richtig auf, wärme sie richtig auf und werde kreativ, wenn es darum geht, Reste zu verarbeiten, damit es interessant bleibt.*
- Wenn du deine Ninja XXL Heißluftfritteuse für die Vorbereitung von Mahlzeiten und das Zubereiten von Stapelgerichten verwendest, sparst du Zeit in der Küche, reduzierst Lebensmittelabfälle und kannst die ganze Woche über köstliche, gesunde Mahlzeiten genießen. Bist du bereit für den Anfang? Wähle ein paar Lebensmittel aus diesem Kapitel aus, bereite sie noch heute vor und sieh, wie einfach es ist, sich intelligent zu ernähren, ohne auf Geschmack oder Komfort verzichten zu müssen!*

KAPITEL 3: Der Lebensstil mit der Heißluftfritteuse - jeden Tag gut essen

Sich jeden Tag gesund zu ernähren, muss nicht kompliziert oder zeitaufwändig sein. Mit der Ninja XXL Heißluftfritteuse können Sie Mahlzeiten zubereiten, die schmackhaft, nahrhaft und schnell zubereitet sind. Ganz gleich, ob du für dich selbst, deinen Partner oder deinen ganzen Haushalt kochst - mit den richtigen Werkzeugen und Strategien fällt es dir leichter, kluge Entscheidungen zu treffen. Dieses Kapitel hilft dir, deinen Ninja XXL für eine langfristig gesunde Ernährung zu optimieren, indem es sich auf den Austausch von Zutaten, die Vielfalt der Mahlzeiten und die Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten konzentriert, die deine gesundheitlichen Ziele unterstützen, ohne dass du auf Geschmack verzichten musst.

Mahlzeiten interessant halten - clevere Auswechslungen und Substitutionen

Das Letzte, was man will, ist, immer wieder die gleichen Lebensmittel zu essen. Eine der besten Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren, ohne sich zu langweilen, besteht darin, die Gerichte zu variieren. Durch den Austausch von Zutaten kannst du deine Mahlzeiten frisch halten und gleichzeitig auf verschiedene Ernährungsvorlieben eingehen, egal ob du dich kohlenhydratarm, vegetarisch oder proteinreich ernährst.

Protein-Austausch

ANSTELLE VON	VERSUCHT DIES
<i>Panierte Hähnchentender</i>	Luftgebratene Hähnchenbruststreifen mit Vollkornbröseln oder Mandelmehl
<i>Rindfleischspeck</i>	Truthahnspeck oder Tempeh-Speck
<i>Rindfleisch-Burger</i>	Puten-, Hühner- oder schwarze Bohnen-Burger
<i>Gebratener Tofu</i>	Knusprig gebratener Tofu mit leichtem Maisstärkemantel
<i>Würstchen</i>	Hühner- oder pflanzliche Würstchen

Kohlenhydrat- und Getreidetausch

ANSTELLE VON	PROBIERE DIES
<i>Weißer Kartoffeln für Pommes frites</i>	Pommes frites mit Süßkartoffeln oder Karotten
<i>Weißer Reis</i>	Blumenkohlreis oder Quinoa
<i>Normales Paniermehl</i>	Panko, Mandelmehl oder gemahlene Nüsse zum Knuspern
<i>Weißer Nudeln</i>	Nudeln aus Vollkorn, Linsen oder Kichererbsen
<i>Tortilla chips</i>	Luftgetrocknete Vollkorn-Pita-Chips