

Ninja GRISPI Airfryer Rezeptbuch XXL

über 100 schnelle &
knusprige
Heißluftfritteusen-Rezepte

Einfache Gerichte für den 4-in-1
Glas-Airfryer | Inkl.
Nährwertangaben & Extra-Tipps
für Vielbeschäftigte



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Warum Airfryer? Und warum der Ninja CRISPi?

Extra-Tipps für Vielbeschäftigte

Tipps & Tricks für perfekte Knusprigkeit
Reinigung & Pflege des Geräts

Kapitel 1 – Grundlagen & Tipps:

10 einfache Airfryer-Rezepte

für den perfekten Einstieg

1. Klassische Pommes Frites – hausgemacht
2. Süßkartoffel-Wedges mit Rosmarin
3. Einfach-knusprige Chicken Wings
4. Bunter Gemüse-Mix
5. Luftige Airfryer-Brötchen (Grundteig)
6. Käse-Toasties (Knusper-Toasts)
7. Mini-Omelette-Muffins
8. Airfryer-Knoblauchbrot
9. Gebratene Eier mit Bacon – ohne Pfanne
10. Krosse Mozzarella-Sticks

Kapitel 2 – Trend Basics

1. Pommes aus Reisblättern
2. Zucchini-Fritten mit Parmesan
3. Crispy Feta Cubes
4. Airfryer Tofu Bites
5. Avocado-Fritten
6. Crunchy Egg Toast (Korean Style)
7. Spicy Rice Chips (aus übrigem Reis)
8. Airfryer Tortilla-Ecken (Viral Wrap Chips)
9. Süßkartoffel-Körbchen
10. Kichererbsen-Crunch (Protein-Snack)

Kapitel 3 – Frühstück

11. Joghurt-Toast
12. Breakfast Quesadilla
13. French Toast Rolls mit Erdbeeren
14. Pancake-Spieße (auf Zahnstocher)
15. Omelett-Cups mit Brokkoli
16. Croissant-Bake im Glas
17. Mini Granola Cups
18. Veganer Frühstücksburger
19. Baked Oats Riegel
20. Airfryer Rührei-Muffins
21. Toasts mit Ei in Herzform
22. Protein-Bagels)
23. Apfel-Zimt-Wraps
24. Frühstückspizza mit Joghurtboden
25. Knusper-Müsli-Häppchen

Kapitel 4 – Wraps, Sandwiches & Toasts

26. Airfryer Crunchwrap Supreme
27. Chicken Caesar Wraps
28. Buffalo Chickpea Wrap
29. Croissant-Hack-Sandwich
30. Gurken-Sandwiches mit Schinken
31. Feta-Honig-Wrap
32. Grilled Cheese mit Mozzarella & Pesto
33. Veggie Bagel Melts
34. Smashed Egg Sandwich
35. Halloumi-Wraps
36. Spinat-Feta-Taschen
37. Quesadilla mit Mango-Chili-Huhn
38. Pulled Jackfruit Sandwich (vegan)
39. Airfryer Toast Pizza
40. Tomate-Mozzarella-Sandwich mit Crunch

Kapitel 5 – Snacks &

Fingerfood

41. Airfryer Pickle Chips
42. Jalapeño-Cheddar-Bombs
43. Kimchi-Tater-Tots (asiatisch inspiriert)
44. Reisballen mit Nori (Onigiri-Bites)
45. Pizza-Taschen aus Blätterteig
46. Cordon Bleu Sticks
47. Sushi-Crunch-Bällchen
48. Samosa-Triangle (Indo-Fusion)
49. Mozzarella-Popcorn
50. Cauliflower Buffalo Bites
51. Spinat-Käse-Kroketten
52. Crispy Hummus Balls (vegan)
53. Nacho-Taler mit Avocado
54. Airfryer-Falafel Pops (vegan)
55. Kürbis-Taler (Herbst-Snack)
- 🇰🇷 56. Korean Corn Dogs (Airfryer-Style)
57. Churro-Bites mit Schoko-Dip
58. Ziegenkäse-Knusperscheiben
59. Crunchy Ramen Noodle Chips
60. Veggie Nuggets mit Erbsen

Kapitel 6– Hauptgerichte

61. Knusprige Hähnchenschenkel (mit Haut)
62. Lachsfilet mit Zitrone & Kräutern
63. Hackbällchen mediterran (Rind oder vegan)
64. Vegetarische Gemüsepuffer
65. Kartoffelgratin mit Käsekruste (Einfach-Version)
- 🇮🇳 66. Chicken Tikka Skewers (indisch inspiriert)
67. Thai Peanut Chicken Wings
68. Crunchy Teriyaki Meatballs
69. BBQ-Hähnchen auf Süßkartoffelbett
70. Sticky Sesame Lachs (Honig-Soja Style)
71. Fisch-Tacos mit Avocado-Slaw
72. Crispy Garnelen mit Chili-Limetten-Mayo
73. Airfryer Lachs-Reisbowl (Emily Mariko inspiriert)
74. Kabeljaufilets in Parmesanpanade
75. Blumenkohl-Steaks mit Tandoori-Würzung
76. Gefüllte Paprika mit Couscous & Feta
77. Airfryer Ratatouille (modern interpretiert)
78. Brokkoli-Cashew-Bällchen
79. Zucchini-Falafel-Taler
80. Spinat-Fisch-Gratin mit Kartoffelhaube
81. Fischcurry mit Kokosmilch (Airfryer-Version)
82. Pizza-Bowl im Airfryer (Protein-Style)
83. Mexikanische Quinoa-Taler
84. Kumpir Reloaded (gefüllte Riesen-Kartoffel)
85. Ramen-Crunch Bowl mit Ei & Spinat
86. Linsen-Masala-Bällchen (vegan)
87. Süßkartoffel-Burger (vegetarisch/vegan)
88. TikTok Gnocchi-Auflauf (Airfryer Style)
89. Hähnchenbrust mit Käsesauce & Brokkoli (Airfryer-Rezept)

Kapitel 7 – Bowls, Beilagen & Salat-Add-ons

90. Tempeh Crunch Cubes
91. Süßkartoffel-Chips mit Honig & Meersalz
92. Edamame mit Chili-Limette
93. Linsen-Rösti (vegan)
94. Airfryer-Maiskolben mit Kräuterbutter
95. Mini-Rosenkohl-Kroketten
96. Tofu-Croutons
97. Rote-Bete-Feta-Cubes
98. Radieschen-Chips
99. Karotten-Sticks mit Sesam
100. Polenta-Schnitten mit Parmesan
101. Ofen-Spargel mit Parmesan
102. Süßkartoffelwürfel mit Thymian
103. Fenchelgratin mit Orangen-Zeste
104. Kohlrabi-Fritten mit Paprika-Dip

Kapitel 8 – Süßes & Airfryer-Desserts

105. Kinder-Bueno-Croissants
106. Cookie Dough Balls (Airfryer-Edition)
107. Bananen-Milchschnitten-Bites
108. Airfryer Apfelrosen (mit Blätterteig)
109. Knusper-Schoko-Bananen
110. Protein-Cookies mit Haferflocken
112. Mochi Donuts (Airfryer-Style)
113. Mini-Cheesecakes im Glas (Airfryer)
114. Marshmallow-Sandwiches (S'mores Airfryer-Style)
115. Donut-Lollis (am Stiel)
116. Zimtschnecken-Twists
117. Brownie-Chips
118. Puffreis-Riegel (Airfryer-Style)
119. Oreo-Lava-Cups (im Glas)
120. Apfelringe mit Crunch-Kruste
121. Choco-Crunch-Wraps (Airfryer)
122. Baked Protein-Pudding (im Glas)
123. TikTok „Magic Toast“ (süß)
124. Mandel-Kakao-Kugeln (raw & optional gebacken)
125. Quarkbällchen (Airfryer-Style)

Meal-Prep-Ideen mit dem Airfryer

Einleitung

Willkommen in deiner neuen Lieblingsküche

Ob im hektischen Familienalltag, nach einem langen Arbeitstag oder wenn einfach keine Lust auf Küchenchaos besteht – der Wunsch nach leckerem, gesundem Essen bleibt. Dieses Buch zeigt dir, wie du mit dem Ninja CRISPi Airfryer in kürzester Zeit knusprige, vollwertige und kreative Gerichte zauberst – ohne viel Aufwand, ohne fettiges Frittieren und ohne Abstriche beim Geschmack.

Mit über 100 erprobten Rezepten, die speziell für den Ninja CRISPi 4-in-1 Glas-Heißluftfritteuse entwickelt wurden, bekommst du einen echten Alltagshelfer an die Hand. Egal ob Frühstück, Mittagessen, Snacks, Hauptgerichte oder Desserts – hier findest du für jede Gelegenheit die passende Idee.

Warum Airfryer? Und warum der Ninja CRISPi?

Die Heißluftfritteuse hat die Art, wie wir kochen, revolutioniert – und der Ninja CRISPi setzt noch einen drauf:

- 4-in-1-Funktionalität: Luftfrittieren, Braten, Backen & Aufwärmen – alles in einem Gerät
- Transparenter Glasbehälter: Behalte dein Essen immer im Blick – ohne Deckel öffnen
- Schneller als der Ofen: Spare bis zu 50% Zeit und Energie
- Weniger Fett, mehr Geschmack: Knusprige Ergebnisse – mit wenig oder gar keinem Öl
- Kinderleicht zu bedienen: Auch für Anfänger geeignet

Diese Eigenschaften machen den Ninja CRISPi zum perfekten Gerät für alle, die gesund, lecker und effizient kochen wollen – ganz besonders für Familien und Berufstätige.

•



Extra-Tipps für Vielbeschäftigte

Schnell, stressfrei & alltagstauglich – Airfryer-Küche für den Feierabend

Der Ninja CRISPi ist wie gemacht für alle, die wenig Zeit, aber große Lust auf gutes Essen haben.

Mit diesen Tipps wird deine Feierabendküche noch effizienter:

🕒 1. Meal-Prep mit Airfryer-Power

Bereite am Wochenende vor:

Gemüse vorschneiden (z. B. Süßkartoffeln, Brokkoli, Paprika)

Tofu, Hähnchen oder Fisch marinieren & kühl stellen

Falafel, Quarkbällchen, Wraps oder Bowls vorbereiten – zum Aufwärmen einfach 3–5 Min. in den CRISPi!

📦 2. TK-Produkte sinnvoll nutzen

Nicht alles muss frisch sein:

TK-Gemüse, Edamame, Maiskolben, Backfisch oder Veggie-Sticks direkt aus dem Tiefkühler in den Airfryer – spart Zeit und Abwasch.

Wichtig: leicht mit Öl besprühen & bei 190–200 °C goldbraun garen.

🍴 3. One-Basket-Gerichte = Null Aufwand

Kombiniere z. B.:

Lachsfilet + Gemüse + Kartoffelwürfel

Tofu + Brokkoli + Quinoa-Bällchen

Hähnchenschenkel + Kürbis + Zwiebelspalten

Alles gleichzeitig im Garkorb – nach 14–16 Minuten ist das Abendessen fertig.

⚡ 4. Immer parat: 5-Zutaten-Rezepte

Halte Basics wie Tortilla-Wraps, Eier, TK-Gemüse, Käse & Aufstriche daheim. Damit zauberst du in 10 Minuten:

Crunchwrap

Quesadilla

Frühstücks-Toasts

Knusper-Wraps mit Resten

Tipp: Für Extra-Knusper immer etwas Öl auf den Teig sprühen.

🔄 5. Reste verwerten mit Style

Vom Vortag übrig? Kein Problem!

Gekochte Nudeln = Nudel-Muffins

Gemüse = Gemüse-Sticks oder Rösti

Reis = Sushi-Bällchen oder Reisbowl mit Ei

Brotreste = süße Toast-Bakes oder knusprige Croutons

Airfryer = Anti-Foodwaste.

🍳 6. Frühstück im Voraus? Kein Problem!

Baked Oats: Teig vorbereiten, morgens backen (8 Min.)

Pancake-Spieße: einfrieren & kurz aufbacken

Protein-Cookies, Granola-Cups oder Riegel: am Wochenende machen – halten bis Freitag

🔧 7. Zubehör-Tipp für Eilige

Ein paar Tools sparen viel Zeit:

Mini-Glasformen oder Silikonförmchen

Backpapier-Zuschnitte mit Lochung

Sprühflasche für Öl

So wird dein Airfryer zur vollwertigen Mini-Küche.

✅ Fazit:

Mit einem guten Vorrat, 15 Minuten Zeit und ein paar kreativen Ideen wirst du zum Airfryer-Profi – auch mit voller To-do-Liste.

Tipps & Tricks für perfekte Knusprigkeit Reinigung & Pflege des Geräts

🔥 Tipps & Tricks für perfekte Knusprigkeit im Airfryer

Die Heißluftfritteuse macht viele Speisen außen kross und innen zart – aber nur mit den richtigen Kniffen. Hier kommen die besten Profi-Tipps für extra Crunch aus dem Ninja CRISPI:

✅ 1. Nicht zu voll beladen

Luft braucht Raum! Achte darauf, den Garkorb oder die Glasform nicht zu überfüllen – sonst wird's gedämpft statt geröstet. Lieber in zwei Durchgängen arbeiten.

✅ 2. Zutaten trocken tupfen

Vor allem bei Kartoffeln, Tofu, Fisch oder Hähnchen: Feuchtigkeit reduziert Bräunung. Trockne deine Zutaten mit Küchenpapier, bevor du Öl und Gewürze hinzufügst.

✅ 3. Öl = Knusper-Booster

Ein kleiner Hauch Öl (z. B. in Sprayform) unterstützt die Bräunung deutlich. Auch bei vorgegartem Gemüse oder TK-Produkten ein Muss für den Crunch.

✅ 4. Gleichmäßig schneiden

Achte auf gleich große Stücke – ob Pommes, Hähnchen oder Gemüse. So gart alles gleichzeitig und gleichmäßig.

✅ 5. Zwischenzeitlich wenden oder schütteln

Ab Minute 5–8 solltest du den Garkorb einmal schütteln oder die Stücke wenden – das sorgt für eine gleichmäßige Bräunung und verhindert Anbrennen an einer Seite.

✅ 6. Die richtigen Temperaturen wählen

160–170 °C für weiche Snacks & Kuchen

180–190 °C für Gemüse, Fisch, Bowls

200–210 °C für Pommes, Krokette, Wings, Crunch-Finish

✅ 7. Panade smart anpassen

Knusperpanaden aus Panko, Haferflocken, Sesam oder zerdrückten Cornflakes geben oft den besseren Crunch als klassische Brösel – vor allem im Airfryer.

🍓 Reinigung & Pflege deines Ninja CRISPi

Wer regelmäßig kocht, weiß: Pflege ist entscheidend, damit dein Gerät leistungsfähig und hygienisch bleibt. Der Ninja CRISPi lässt sich zum Glück einfach reinigen – hier die wichtigsten Hinweise:

🧽 1. Nach jeder Nutzung: Kurz durchwischen

Lass das Gerät kurz abkühlen, dann reinige:

Garkorb, Glasboden und Rosteinsätze:

Am besten mit warmem Wasser, Spülmittel & weichem Schwamm.

✅ Spülmaschinengeeignet, aber Handwäsche verlängert die Lebensdauer.

Heizspirale & Innenraum:

Mit feuchtem Mikrofaser Tuch auswischen – kein Reinigungsmittel direkt auf die Heizfläche sprühen!

🧻 2. Eingebrennte Rückstände?

Weiche Reste mit Backpulverpaste oder Natronwasser ein.

Einweichen lassen, dann sanft mit Bürste oder Schwamm lösen.

❌ 3. Bitte nicht verwenden:

Scheuermilch, Stahlwolle, aggressive Fettlöser

Spülmaschinen-Tabs direkt in der Wanne

Hochkonzentrierte Essigsäure

🌀 4. Lüftung & Außenflächen reinigen

Luftauslass regelmäßig mit trockenem Pinsel reinigen (z. B. Rückseite)

Außenflächen mit feuchtem Tuch abwischen, ggf. mit etwas Glasreiniger

🔄 5. Pflege-Tipp für Vielnutzer

Führe alle 2–3 Wochen eine „Tiefenreinigung“ durch:

Gerät ausstecken, vollständig auskühlen lassen.

Alle herausnehmbaren Teile separat einweichen & spülen.

Innenraum vorsichtig auswischen (auch unter der Heizeinheit).

Nach dem Trocknen wieder einsetzen – fertig!

✅ Fazit:

Ein sauberer Ninja CRISPi = bessere Knusprigkeit, längere Lebensdauer & einfach mehr Freude am Kochen!

KAPITEL 1 - GRUNDLAGEN &
TIPPS: 10 EINFACHE
AIRFRYER-REZEPTE FÜR DEN
PERFEKTEN EINSTIEG



1. Klassische Pommes Frites – hausgemacht

Zutaten (für 4 Portionen):

- 800 g Kartoffeln
- 1–2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz



Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und 30 Minuten in kaltem Wasser einlegen.
- Abgießen, trocken tupfen, mit Öl und Gewürzen mischen.
- In den vorgeheizten Airfryer geben und regelmäßig schütteln.

Garzeit & Temperatur: 200°C | 18–22 Min.

Nährwerte pro Portion: 210 kcal | 4g Fett | 38g KH | 4g Eiweiß

2. Süßkartoffel-Wedges mit Rosmarin

Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Frischer Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Süßkartoffeln ungeschält in Spalten schneiden.
- Mit Öl und Gewürzen vermengen.
- In einer Schicht in den Korb legen.

Garzeit & Temperatur: 190°C | 15-18 Min.

Nährwerte pro Portion: 230 kcal | 7g Fett | 37g KH | 2g Eiweiß

3. Einfach-knusprige Chicken Wings

Zutaten:

- 800 g Hähnchenflügel
- 2 EL Öl
- 1 TL Paprika,
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Wings würzen und einölen.
- Gleichmäßig im Airfryer platzieren.
- Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Garzeit & Temperatur: 200°C | 22-25 Min.

Nährwerte pro Portion: 320 kcal | 21g Fett | 1g KH | 30g Eiweiß

4. Bunter Gemüse-Mix

Zutaten:

- Brokkoli,
- Paprika, Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter



Zubereitung:

- Gemüse schneiden, mit Öl & Gewürzen mischen.
- Gleichmäßig verteilen, ggf. portionsweise.

Garzeit & Temperatur: 190°C | 10-13 Min.

Nährwerte: 150 kcal | 9g Fett | 12g KH | 3g Eiweiß

5. Leutige Airfryer-Brötchen (Grundteig)

Zutaten:

- 250 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe
- 150 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Öl



Zubereitung:

- Zutaten zu einem Teig kneten, 45 Min. gehen lassen.
- Kleine Brötchen formen, 10 Min. ruhen lassen.
- Im Airfryer backen.

Garzeit & Temperatur: 180°C | 10-12 Min.

Nährwerte pro Brötchen: 160 kcal | 3g Fett | 28g KH | 4g Eiweiß