

Ninja Foodi MAX Dual Zone Heißluftfritteuse
AF400EU – Das ultimative Kochbuch
Über 200 Rezepte für 6 Funktionen – Max
Crisp, Air Fry, Roast, Bake, Reheat &
Dehydrate + 30-Tage-Essensplan





Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Allgemeine Anleitung für den Ninja Foodi MAX Dual Zone (AF400EU)

Kapitel 1 – Max Crisp: Extra knusprig in Rekordzeit

| | |
|---|----|
| 1. Klassische Pommes Frites wie vom Imbiss | 11 |
| 2. Süßkartoffelwedges mit Paprika & Knoblauch | 12 |
| 3. Knusprige Hähnchen-Nuggets in Cornflakes-Panade | 13 |
| 4. Fischfilets im Kräuter-Knuspermantel | 13 |
| 5. Mozzarella-Sticks mit marinierter Tomatensauce | 14 |
| 6. Zucchini-Chips mit Parmesan | 14 |
| 7. Garnelen im Panko-Kokos-Mantel | 15 |
| 8. Panierte Tofuwürfel mit Sesam | 16 |
| 9. Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung | 16 |
| 10. Chili-Cheese-Bällchen | 17 |
| 11. Blumenkohl-Popcorn mit Currywürze | 17 |
| 12. Knusprige Lachs-Bites mit Zitronenpfeffer | 18 |
| 13. Jalapeño-Poppers mit Frischkäse | 19 |
| 14. Würzige Hähnchenflügel mit BBQ-Glasur | 19 |
| 15. Mini-Calamari-Ringe | 20 |
| 16. Polenta-Sticks mit Rosmarin | 20 |
| 17. Gebackene Zwiebelringe | 21 |
| 18. Süßkartoffel-Kichererbsen-Taler | 22 |
| 19. Churros mit Zimt-Zucker | 22 |
| 20. Apfelringe im Knuspermantel | 23 |
| 21. Gemüsechips-Mix aus Pastinake, Rote Bete & Karotte | 23 |
| 22. Kartoffelpuffer mit Kräuterdip | 24 |
| 23. Knusprige Kürbis-Spalten mit Honigglasur | 25 |
| 24. Knoblauch-Parmesan-Hähnchenstreifen | 25 |
| 25. Feta im Knuspermantel mit Oregano | 26 |
| 26. Knusprige Brotchips mit Kräuterbutter | 26 |
| 27. Gefüllte Teigtaschen mit Spinat & Käse | 27 |
| 28. Camembert-Bällchen mit Preiselbeeren | 28 |
| 29. Quinoa-Cracker mit Meersalz | 28 |
| 30. Mini-Samosas mit würziger Kartoffelfüllung | 29 |
| 31. Frittierte Champignons mit Kräuter-Dip | 29 |
| 32. Knuspern wie im Paradies: Kokos-Chicken-Nuggets mit Mango-Dip | 30 |



Kapitel 2 – Air Fry: Gesund frittieren ohne Öl

| | |
|--|-------|
| 1. Hähnchenschenkel mit Kräutermarinade | 32 |
| 2. Vegane Blumenkohl-Bites | 33 |
| 3. Lachsfilet mit Zitronen-Dill | 33 |
| Mini-Unterkapitel: Frühlingsrollen aus dem Airfryer | 34 |
| 4. / Knusprige Frühlingsrollen mit Hackfleisch | 35 |
| 5. Vegetarische Frühlingsrollen mit Tofu & Gemüse | 35 |
| 6. Asiatisch-scharfe Garnelen-Frühlingsrollen | 36 |
| 7. Falafel-Bällchen | 37 |
| 8. Putenburger | 37 |
| 9. Knoblauchbrotstangen | 38 |
| 10. Apfelringe mit Zimt | 38 |
| 11. Hähnchenbrust im Kräutermantel | 39 |
| 12. Gefüllte Paprikahälften mit Quinoa | 40 |
| 13. Zucchini-Fritten mit Parmesan | 40 |
| 14. Garnelen mit Knoblauch und Chili | 41 |
| 15. Brokkoli-Röschen mit Sesam | 41 |
| Mini-Kapitel: Mini-Frikadellen aus dem Airfryer | 42 |
| 16. Mini-Frikadellen aus Rinderhack | 43 |
| 17. Mediterrane Mini-Frikadellen mit Oliven & Feta | 44 |
| 18. Asiatische Mini-Frikadellen mit Sesam & Ingwer | 44 |
| 19. Mini-Frikadellen mit Käsefüllung | 45 |
| 20. Auberginen-Scheiben mit Kräuteröl | 45 |
| 21. Lachsburger-Patties | 46 |
| 22. Süßkartoffel-Bällchen mit Feta | 47 |
| 23. Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse | 47 |
| 24. Zarte Hähnchenbruststreifen in Zitronenmarinade | 48 |
| 25. Kartoffelspalten mit Rosmarin | 48 |
| 26. Knusprige Kichererbsen mit Paprika | 49 |
| 27. Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebel | 50 |
| 28. Tofu-Sticks mit Sojasauce | 50 |
| 29. Hähnchenbrust im Curry-Joghurt-Mantel | 51 |
| 30. Panierte Auberginen-Sticks | 51 |
| 31. Lachsfilet im Honig-Senf-Mantel | 52 |
| 32. Zucchini-Röllchen mit Ricotta | 53 |
| 33. Putenbrust mit Knoblauch und Rosmarin | 53 |
| 34. Blumenkohlsteaks mit Paprikamarinade | 54 |
| 35. Gefüllte Zwiebelhälften mit Hackfleisch | 54 |
| 36. Kalbs- oder Geflügelbratwürste im Airfryer | 55 |
| 37. Basis-Rezept: Selbstgemachte Loaded Fries | 56 |
| 38. 🇲🇽 Mexican Loaded Fries mit Guacamole & Salsa | 56 |
| 39. 🇬🇷 Greek Style Loaded Fries mit Feta & Oliven | 57 |
| 40. BBQ Pulled Chicken Fries | 57 |
| 41. Veggie Loaded Fries mit Paprika & Pilzen | 58 |
| 42. Tex-Mex Loaded Fries mit Jalapeños & Mais | 59 |
| 43. Lamm-Chorizo-Burger mit fruchtigem Tomaten-Salsa | 60 |
| Fischfrikadellen – 5 kreative Varianten | 61 |
| 5 Dips für Fischfrikadellen | 62-65 |
| Garnelen-Tacos mit Limetten-Crema | 66 |
| Garnelen-Ananas-Spieße | 66 |
| Knusprige Kohlrabi-Schnitzel | 67 |

Kapitel 3 – Roast: Braten mit vollem Aroma

| | |
|--|----|
| 1. Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch | 69 |
| 2. Kalbsmedaillons mit Senfkruste | 70 |
| 3. Lammkoteletts mediterran | 70 |
| 4. Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse | 71 |
| 5. Ofenkürbis mit Feta | 71 |
| 6. Hähnchenbrust mit Honig-Senf-Glasur | 72 |
| 7. Gemüsespieße mit Halloumi | 72 |
| 8. Bratapfel mit Walnüssen und Zimt | 73 |
| 9. Gefüllte Tomaten mit Bulgur | 74 |
| 10. Rindersteaks mit Pfefferkruste | 74 |
| 11. Gebratene Süßkartoffelscheiben mit Thymian | 75 |
| 12. Putenkeulen mit Knoblauch und Rosmarin | 75 |
| 13. Blumenkohlröschen mit Parmesan | 76 |
| 14. Gebratene Zucchini mit Balsamico-Glasur | 77 |
| 15. Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch | 77 |
| 16. Gebratene Karotten mit Honig und Sesam | 78 |
| 17. Rippchen mit BBQ-Sauce | 78 |
| 18. Pilzpfanne mit Knoblauch und Petersilie | 79 |
| 19. Gefüllte Zwiebeln mit Quinoa und Spinat | 80 |
| 20. Gebratene Paprikastreifen mit Knoblauch | 80 |
| 21. Rinderbraten mit Kräutern | 81 |
| 22. Hähnchenbrust mit Paprikamarinade | 81 |
| 23. Ratatouille-Gemüse | 82 |
| 24. Lachssteaks mit Zitronenbutter | 83 |
| 25. Gebratene Auberginenwürfel mit Tomaten und Basilikum | 83 |
| 26. Gemüseauflauf mit Mozzarella | 84 |
| 27. Ente mit Kräuterbutter | 84 |
| 28. Orangen-Ente (klassisch & fruchtig) | 85 |
| 29. Truthahnkrone aus der Heißluftfritteuse | 86 |

Kapitel 4 – Bake: Backen im Airfryer

| | |
|---|-----|
| 1. Mini-Käsekuchen | 88 |
| 2. Apfel-Zimt-Muffins | 89 |
| 3. Brownies mit Walnüssen | 89 |
| 4. Bananenbrot | 90 |
| 5. Focaccia mit Oliven | 90 |
| 6. Croissants | 91 |
| 7. Quiche mit Spinat und Feta | 92 |
| 8. Plundergebäck mit Beeren | 92 |
| 9. Käse-Schinken-Hörnchen | 93 |
| 10. Zitronen-Mohn-Muffins | 93 |
| 11. Pizzabrötchen mit Käsefüllung | 94 |
| 12. Blaubeer-Muffins | 95 |
| 13. Laugenstangen mit Käse überbacken | 95 |
| 14. Schoko-Bananen-Muffins | 96 |
| 15. Tomaten-Mozzarella-Tartelettes | 96 |
| 16. Marmorkuchen-Mini | 97 |
| 17. Herzhafte Muffins mit Schinken und Käse | 98 |
| 18. Apfeltaschen mit Blätterteig | 98 |
| 19. Pizzaschnecken mit Salami | 99 |
| 20. Zitronenkuchenwürfel | 99 |
| 21. Schokoladen-Cookies | 10 |
| 22. Käsekuchen-Muffins mit Beeren | 101 |
| 23. Mini-Baguettes mit Kräuterbutter | 101 |
| 24. Erdbeer-Plunder | 102 |
| 25. Kürbis-Muffins | 102 |
| 26. Feta-Spinat-Blätterteigtaschen | 103 |
| 27. Mandelschnitten | 104 |
| 28. Himbeer-Mascarpone-Tartelettes | 104 |
| 29. Schoko-Cupcakes mit Glasur | 105 |
| 30. Käse-Zwiebel-Brot | 105 |
| 31. Pistazien-Sticks | 106 |
| 32. Auflauf „Brezeln treffen Pfifferlinge“ | 107 |
| 33. Brombeer-Brownies | 107 |
| 34. Saftiger Apfel-Brombeer-Auflauf mit Streuseln | 108 |
| 35. Chili-Waffeln mit Putenhackfleisch | 108 |
| Unterkapitel: Müsliriegel & Energy Balls – Snacks aus dem Airfryer 109-13 | |
| 42. Basis-Rezept: Airfryer Burger Buns (4 Stück) | 114 |
| 43. Toast Hawaii aus dem Airfryer- | 114 |
| 44. Fluffige Quarkbällchen aus dem Airfryer | 117 |
| 45. Mais-Auflauf aus der Heißluftfritteuse | 118 |
| 46. Quesadillas mit Pute & Apfel | 118 |
| 47. Herzhafte Frühstückskartoffeln mit Ei & Speck | 119 |
| 48. Quesadillas mit Pute & Apfel | 119 |
| 49. Dinkel-Schwarzkümmel-Brötchen | 120 |

Kapitel 5 – Reheat: Aufwärmen ohne Austrocknen 122-129

Kapitel 6 – Dehydrate: Dörren & Trocknen 130-136

Doppelte Genuss-Kombi

(Sync & Match – beide fertig zur gleichen Zeit)

1. Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln (Air Fry + Roast) 138
2. Lachsfilet mit grünem Spargel (Bake + Air Fry) 139
3. Gebratene Garnelen mit Knoblauchbrot (Air Fry + Bake) 139
4. Veggie-Burger-Patties mit Süßkartoffelpommes (Air Fry + Max Crisp) 140
5. BBQ-Hähnchenbrust mit Maiskolben (Roast + Air Fry) 140
6. Rindersteaks mit gebackenen Champignons (Air Fry + Roast) 141
7. Hähnchenspieße mit Zucchini-Chips (Air Fry + Max Crisp) 142
8. Gebackener Kabeljau mit Karottensticks (Bake + Roast) 142
9. Vegane Linsenbällchen mit Ofengemüse (Air Fry + Roast) 143
10. Hähnchenflügel mit Maisbrot (Air Fry + Bake) 143
11. Hähnchenbrust mit Blumenkohlreis (Air Fry + Dehydrate/Low Cook) 144
12. Rinderhackbällchen mit Süßkartoffelwedges (Air Fry + Max Crisp) 145
13. Seelachsfilet mit Brokkoliröschen (Bake + Air Fry) 145
14. Putenbrust mit Kürbiswürfeln (Air Fry + Roast) 146
15. Classic Cheeseburger mit Fries 146-147
- Saucen & Dips – die perfekte Begleitung für Burger & Fries 148
16. Miso-Lachs mit Pak Choi 149
17. Rindersteaks mit knusprigen Kohlrabi-Schnitzeln 150
18. Kalbsfilet mit Bohnenmix 150
19. 🍷🍷 BBQ-Rehrippchen mit Kartoffelspalten 151
20. 🍷🍷 Hirschmedaillons mit Kohlrabiwürfeln 151
21. Putenbällchen mit bunten Zoodles 152
22. Rindersteaks mit Püree 153
23. Tilapia mit Süßkartoffelpommes 153
24. Garnelen & Reis 154
25. Korean Chicken Wings mit Süßkartoffelpommes 154
26. Hähnchenbrust mit Polenta-Sticks 155
27. Knuspriger Spargel mit Lachs 156
28. Gnocchi mit Fasanbrustfilets 156
29. Putenbrust mit Käse-Sauce & Brokkoli 157
30. Wachteln mit Spätzle 157
31. Perlhuhn mit Kartoffelgratin 158
32. Ente mit Rotwein-Schalotten-Sauce & Kartoffelstapel 159
33. BBQ-Spareribs (Rind) mit Coleslaw 159
34. Gans mit Knödeln & Rotkohl (Airfryer-Variante) 160
35. Hirschrücken mit Rotweinjus & Selleriepüree 161
36. Perlhuhn mit Pilzrahmsauce & Gratin 161
37. Rehrücken mit Waldpilzen 162
38. Ente mit Orangen-Sauce & Rotkohl 163
39. Kabeljau im Parmesan-Mantel mit Ofenkürbis 163
40. Wildente mit Preiselbeeren & Polenta 164

30-Tage-Essensplan 165-169

Vorwort

Willkommen in der Welt der Ninja Foodi MAX Dual Zone Heißluftfritteuse (AF400EU)!

Mit diesem Kochbuch erhältst du nicht nur über 200 kreative und leckere Rezepte, sondern auch die Möglichkeit, gesünder, schneller und vielseitiger zu kochen als je zuvor.

Die besondere 2-Zonen-Technologie erlaubt es dir, gleichzeitig verschiedene Gerichte zuzubereiten – unabhängig voneinander oder perfekt aufeinander abgestimmt. So gelingen dir knusprige Pommes und saftiges Hähnchen zur gleichen Zeit, ohne Kompromisse beim Geschmack.

Dieses Buch soll dich inspirieren, Neues auszuprobieren und gleichzeitig den Alltag in der Küche einfacher zu machen. Ob Snacks, Hauptgerichte oder süße Kleinigkeiten – mit den passenden Einstellungen im Ninja Foodi kannst du fast alles zaubern.

Bevor du dich jedoch ins Kochvergnügen stürzt, findest du hier eine kurze allgemeine Anleitung, damit du dein Gerät sicher, effizient und mit Freude nutzen kannst.



Allgemeine Anleitung für den Ninja Foodi MAX Dual Zone (AF400EU)

1. Sicherheit & Vermeidung von Verbrennungen

Gerät immer auf eine hitzebeständige, ebene Fläche stellen, mit Abstand zu Wänden & Schränken.
Heizelemente und heiße Flächen nicht berühren – am besten Topflappen oder Küchenhandschuhe verwenden.

Beim Öffnen der Körbe: Achtung, heißer Dampf tritt aus.

Körbe nach Ende kurz stehen lassen, bevor man sie entnimmt.

2. Vorbereitung & Bedienung

Gerät mit Power-Taste einschalten.

Lebensmittel gleichmäßig in die Körbe geben (nicht zu voll).

Funktion wählen: Max Crisp, Air Fry, Roast, Bake, Reheat oder Dehydrate.

Zeit & Temperatur einstellen.

Optional: MATCH (gleiche Programme in beiden Körben) oder SYNC (verschiedene Programme, gleiche Endzeit).

Mit Start bestätigen – das Gerät heizt automatisch vor.

Während des Garens evtl. Schütteln oder Wenden (Hinweis im Display).

Signalton = Gericht fertig.

3. Reinigung & Pflege

Gerät ausschalten und Netzstecker ziehen.

Körbe & Crisper-Platten: spülmaschinengeeignet oder mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.

Keine Scheuermittel oder harte Bürsten verwenden.

Außenseite mit feuchtem Tuch abwischen, niemals eintauchen.

Heizelement vorsichtig mit trockenem Tuch abwischen.

Alle Teile gründlich trocknen lassen, bevor sie wieder eingesetzt werden.

4. Praktische Tipps

Vorheizen ist meist integriert – sorgt für gleichmäßige Ergebnisse.

Öl nur sparsam nutzen, am besten mit Pinsel oder Pumpzerstäuber.

Kein Aerosol-Sprühöl verwenden (schädigt die Antihafbeschichtung).

Lüftungsschlitze immer frei halten.

Lebensmittel möglichst gleichmäßig schneiden, damit sie zeitgleich gar sind.

Kapitel 1 – Max Crisp: Extra knusprig in Rekordzeit

Portionen: 4

1. Klassische Pommes frites wie vom Imbiss

ZUTATEN:

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen (optional) und in gleichmäßige Stifte schneiden.
2. In kaltem Wasser 20 Minuten einweichen, dann gründlich abtrocknen.
3. Mit Öl und Salz mischen, in den Max Crisp-Korb legen.
4. Max Crisp, 200 °C, 18–20 Minuten garen, zwischendurch schütteln.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 5 g

1. Kohlenhydrate: 32 g



Portionen: 4

2. Süßkartoffelwedges mit Paprika & Knoblauch

ZUTATEN:

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. In den Korb legen und gleichmäßig verteilen.
3. Max Crisp, 200 °C, 15–18 Minuten garen, einmal wenden.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 145 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 24 g



3. Knusprige Hähnchen-Nuggets in Cornflakes-Panade

ZUTATEN:

- 400 g
Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 80 g Cornflakes,
zerdrückt
- Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, dann in Mehl wenden.
3. In verquirltes Ei tauchen, in Cornflakes panieren.
4. In den Korb legen, Max Crisp, 200 °C, 10–12 Minuten garen,
einmal wenden.
5. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 210 kcal
Eiweiß: 24 g
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 15 g

4. Fischfilets im Kräuter-Knuspermantel

ZUTATEN:

- 4 Fischfilets (z. B.
Kabeljau oder Seelachs)
- 80 g Semmelbrösel
- 2 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill)
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Fischfilets abtupfen, würzen.
2. Mehl, Ei und Brösel-Kräuter-Mischung vorbereiten.
3. Fisch nacheinander in Mehl, Ei, Bröseln wenden.
4. Max Crisp, 200 °C, 10–12 Minuten garen.
5. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 185 kcal
Eiweiß: 22 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 12 g

5. Mozzarella-Sticks mit marinierter Tomatensauce

ZUTATEN:

- 200 g Mozzarella
- 60 g Semmelbrösel
- 1 TL Oregano
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 100 ml Tomatensauce
(mit Kräutern)

ZUBEREITUNG:

1. Mozzarella in Stifte schneiden, kurz einfrieren (15 Minuten).
2. In Mehl, Ei, Brösel-Oregano-Mischung panieren.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
4. Mit warmer Tomatensauce servieren.
5. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 160 kcal
Eiweiß: 9 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 11 g

6. Zucchini-Chips mit Parmesan

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Oregano
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Öl, Parmesan und Gewürzen mischen.
2. Auf den Max Crisp-Korb legen, nicht überlappen lassen.
3. Max Crisp, 200 °C, 8–10 Minuten garen, einmal wenden.
4. Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 85 kcal
Eiweiß: 3 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 5 g

Portionen: 4

1. Garnelen im Panko-Kokos-Mantel

ZUTATEN:

- 400 g Garnelen, geschält & entdarnt
- 60 g Panko
- 40 g Kokosraspel
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Garnelen trocken tupfen, würzen.
2. Mehl, Ei und Panko-Kokos-Mischung bereitstellen.
3. Garnelen panieren, in den Korb legen.
4. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
5. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 170 kcal

Eiweiß: 18 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 10 g



8. Panierte Tofuwürfel mit Sesam

ZUTATEN:

- 400 g fester Tofu
- 50 g Paniermehl
- 2 EL Sesam
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Maisstärke

ZUBEREITUNG:

1. Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasauce marinieren.
2. In Maisstärke, dann in Paniermehl-Sesam-Mischung wenden.
3. Max Crisp, 200 °C, 8–10 Minuten garen.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 160 kcal

Eiweiß: 13 g

Fett: 7 g

Kohlenhydrate: 10 g

9. Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung

ZUTATEN:

- 12 kleine Frühlingsrollen (TK oder frisch)
- 1 EL Sesamöl zum Bestreichen

ZUBEREITUNG:

1. Frühlingsrollen leicht mit Sesamöl bepinseln.
2. Max Crisp, 200 °C, 8–10 Minuten garen, einmal wenden.
3. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 120 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 18 g

10. Chili-Cheese-Bällchen

ZUTATEN:

- 200 g Cheddar, gewürfelt
- 2 Jalapeños, fein gehackt
- 60 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 EL Mehl

ZUBEREITUNG:

1. Käsewürfel mit Jalapeños umhüllen.
2. In Mehl, Ei, Brösel panieren.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 9 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 9 g

11. Blumenkohl-Popcorn mit Currywürze

ZUTATEN:

- 500 g Blumenkohlröschen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
2. Mit Öl, Curry, Salz & Pfeffer vermengen.
3. Max Crisp, 200 °C, 10–12 Minuten garen, einmal wenden.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 80 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 8 g

12. Knusprige Lachs-Bites mit Zitronenpfeffer

ZUTATEN:

- 400 g Lachsfilet, ohne Haut
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronenpfeffer-Gewürz
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Lachs in Würfel schneiden, mit Öl und Gewürzen marinieren.
2. In den Max Crisp-Korb legen.
3. Max Crisp, 200 °C, 6–8 Minuten garen.
4. Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 20 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 0 g

