

**DUAL BASKET AIRFRYER &
DAMPFGARER XXL – DAS GROSSE
REZEPTBUCH FÜR GESUNDE KÜCHE
MIT HEISSLUFT & DAMP**

**200 einfache & ausgewogene Rezepte für
Geräte mit Doppelkorb und
Dampfgarfunktion – ideal für Familienküche,
Alltag & Meal-Prep**





INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Tipps für die Nutzung der Dampfgarfunktion

30-Tage-Ernährungsplan

FRÜHSTÜCK ODER BRUNCH-ERLEBNIS.

1. Dampfbrioche + Knusprige Speckstreifen
2. Quarkauflauf + Bananen-Pancakes
3. Eiermuffins + Mini-Croissants
4. Lachsfilet (gedämpft) + Vollkorn-Toastchips
5. Joghurt-Scones + Beeren-Crumble
6. Rührei im Glas + Zimtschnecken
7. Protein-Omelette + Avocado-Toasts
8. French Toast + Karamellisierte Äpfel
9. Ricotta-Pancakes + Erdbeerkompott
10. Breakfast Burritos + Paprika-Chili-Würfel
11. Porridge mit Beeren + Kokoschips
12. Gefüllte Bagels + Kräuterfrischkäse-Dip
13. Granola Cups + Joghurtfüllung
14. Gefüllte Paprika-Eier + Mini-Kartoffelrösti
15. Bananenbrot-Muffins + Nuss-Crumble
16. Mini-Pfannkuchen-Spieße + Heidelbeerkompott
17. Süßkartoffelwaffeln + Ahornsirup-Nüsse
18. Käse-Polenta-Muffins + Tomatenrelish
19. Kokosmilchreis + Mangoscheiben
20. Vegane Frühstücksbällchen + Vollkornbrötchen

Kapitel 2 – Snacks & Fingerfood (30 Rezepte)

1. Mozzarella-Sticks + Süßkartoffelchips
2. Gemüsesticks (gedämpft) + Falafel-Bällchen
3. Hähnchen-Nuggets + Kräuter-Kartoffelecken
4. Mini-Calzone + Pizzabrötchen
5. Gebratene Edamame + Knusprige Tofu-Würfel
6. Onion Rings + Mini-Hotdogs
7. Kichererbsen-Snack + Käse-Chili-Dips
8. Knusprige Zucchini-Chips + Salsa-Dip
9. Chicken Wings + Maiskolben
10. Veggie-Samosas + Mango-Chutney
11. Käse-Bällchen + Dampf-Brokkoli
12. BBQ-Rippchen + Wedges
13. Mini-Burritos + Guacamole
14. Pizzarollen + Tomaten-Knoblauch-Dip
15. Asiatische Teigtaschen + Knusprige Glasnudeln
16. Jalapeño Poppers + Nacho-Chips
17. Knoblauchbrot + Antipasti-Gemüse
18. Knusprige Linsenbällchen + Blumenkohl-Wings
19. Garnelenspieße + Reiscracker
20. Tortilla-Chips + Käsefondue
21. Süßkartoffel-Tater-Tots + Hummus
22. Chili-Cheese-Nuggets + Paprika-Wedges
23. Mini-Frühlingsrollen + Teriyaki-Tofu
24. Baked Feta + Olivenbrot
25. Gebackene Avocadohälften + Mini-Naan
26. Camembert-Bällchen + Preiselbeerdip
27. Knusprige Auberginensticks + Aioli
28. Mini-Corn Dogs + Chili-Dip
29. Röstkichererbsen + Selleriesticks
30. Tempura-Gemüse + Sojasauce-Dip





KAPITEL 3 – FLEISCHGERICHTE

(40 REZEPTE)

- Rezept 1: Mediterrane Hähnchenbrust + Ratatouille
Rezept 2: Putenmedaillons + Röstkartoffeln
Rezept 3: Rindersteak + Spargel im Dampf
Rezept 4: Lammkoteletts + Minz-Karotten
Rezept 5: Gefüllte Hähnchenbrust + Parmesan-Zucchini
Rezept 6: Putenrouladen + Süßkartoffelpüree
Rezept 7: Rindfleischspieße + Kräuterreis
Rezept 8: Hähnchen-Satay + Erdnussdip
Rezept 9: Schaschlik + Grillgemüse
Rezept 10: Hackbällchen in Tomatensauce + Polenta
Rezept 11: Rinderfilet + Kürbisspalten
Rezept 12: Entenbrust + Orangenkarotten
Rezept 13: Rouladen + Kartoffelknödel (Airfryer-Version)
Rezept 14: Hähnchenspieße + Knuspriger Topinambur
Rezept 15: Frikadellen + Schmorgurken
Rezept 16: Kalbsschnitzel + Ofen-Bohnen
Rezept 17: Rindfleisch-Teriyaki + Sesambrokkoli
Rezept 18: Lammfilet + Honig-Chili-Kürbis
Rezept 19: BBQ-Hähnchenschmelze + Maisgratin
Rezept 20: Putenschnitzel + Kürbis-Birnen-Püree
Rezept 21: Rinderleber + Bratäpfel
Rezept 22: Hähnchen-Cordon-Bleu + Wedges
Rezept 23: Hähnchen-Gyros + Tsatsiki
Rezept 24: Lammkoteletts + Pastinaken-Püree
Rezept 25: Asia-Rind + Glasnudeln
Rezept 26: Gulaschwüffel + Sellerie-Pommes
Rezept 27: Entenstreifen + Wildreis
Rezept 28: Entenstreifen + Knuspriger Topinambur
Rezept 29: Hacksteaks + Grillpaprika
Rezept 30: Hähnchen-Kokos-Spieße + Reiscracker
Rezept 31: Kalbsröllchen + Zucchiniwürfel
Rezept 32: Spareribs (mariniert) + Knoblauchbrot
Rezept 33: Geflügelspieße + Papaya-Salat
Rezept 34: Hackbällchen (asiatisch) + Gurkensalat
Rezept 35: Kalbswürfel + Süßkartoffelgnocchi
Rezept 36: Gnocchi mit Rinderstreifen + Paprika-Zwiebel-Gemüse
Rezept 37: Hähnchenbrust Tikka + Blumenkohlreis
Rezept 38: Bacon-Rindwürfel + Lauchchips
Rezept 39: Kürbisgnocchi mit Hähnchenbrust + Salbeibutter
Rezept 40: Kalbsmedaillons + Gnocchi mit Kräuterbutter

Kapitel 4 – Fisch & Meeresfrüchte

(30 Rezepte)

- Rezept 1: Lachsfilet (mediterran) + Rosmarin-Kartoffeln
Rezept 2: Kabeljau im Zitronendampf + Spinat
Rezept 3: Garnelen mit Knoblauchbutter + Brokkoliröschen
Rezept 4: Thunfischsteak + Avocado-Salsa
Rezept 5: Forellenfilets + Ofengemüse
Rezept 6: Lachs-Spieße + Quinoa
Rezept 7: Wolfsbarsch + Tornado-Kartoffeln
Rezept 8: Jakobsmuscheln + Blumenkohlpuée
Rezept 9: Fischfrikadellen + Gurken-Dill-Salat
Rezept 10: Seelachs im Kräutermantel + Süßkartoffelchips
Rezept 11: Sardinen (gegrillt) + Tomaten-Oliven-Salat
Rezept 12: Shrimps-Spieße + Mango-Dip
Rezept 13: Dorade + Fenchelgemüse
Rezept 14: Makrelenfilets + Kartoffelsalat
Rezept 15: Lachs mit Teriyaki + Edamame
Rezept 16: Garnelen-Bällchen + Papaya-Salat
Rezept 17: Tilapia mit Limette + Ofenkarotten
Rezept 18: Fischstäbchen (homemade) + Erbsenpüree
Rezept 19: Lachstatar + Röstbrot
Rezept 20: Zanderfilets + Kräuterbohnen
Rezept 21: Muscheltopf + Knoblauchbrot
Rezept 22: Oktopus-Streifen + Paprikagemüse
Rezept 23: Krabben-Curry + Reis
Rezept 24: Lachs im Honig-Senf-Mantel + Bohnen
Rezept 25: Heilbutt + Süßkartoffelwürfel
Rezept 26: Sardellen-Schaschlik + Peperoni
Rezept 27: Tintenfischringe + Aioli
Rezept 28: Lachsburger + Gemüsechips
Rezept 29: Rotbarschfilets + Fenchelsalat
Rezept 30: Riesengarnelen + Maiskolben
Rezept 31: Gedünsteter Lachs + Mangold-Gemüse
Rezept 32: Saiblingsfilet + Süßkartoffel-Ingwer-Püree + Zuckerschoten
Rezept 33: Garnelen + Gnocchi mit Zitronen-Knoblauch-Note
Rezept 34: Wolfsbarsch + Knusprige Ravioli





KAPITEL 5 – VEGETARISCHE DUAL- KOMBIS (15 REZEPTE)

- Rezept 1: Gemüse-Tempura + Sojasauce-Dip
- Rezept 2: Ratatouille + Polenta-Schnitten
- Rezept 3: Blumenkohl-Wings + Dampf-Brokkoli
- Rezept 4: Vegane Burgerpatties + Süßkartoffel-Frites
- Rezept 5: Linsenbällchen + Paprika-Pilz-Mix
- Rezept 6: Halloumi-Spieße + Zucchini-Rösti
- Rezept 7: Gnocchi mit Salbeibutter + Ofentomaten
- Rezept 8: Gemüse-Kroketten + Kräuterquark
- Rezept 9: Falafel + Hummus
- Rezept 10: Grillkäse + Ofenkürbis
- Rezept 11: Gemüse-Lasagne + Knoblauchbrot
- Rezept 12: Pilz-Risotto + Ofenspargel
- Rezept 13: Rote-Bete-Taler + Apfel-Walnuss-Salat
- Rezept 14: Vegane Nuggets + Avocado-Dip
- Rezept 15: Spinat-Strudel + Karotten-Ingwer-Gemüse

Kapitel 6 – Beilagen & Extras

- Rezept 1: Gedämpfte Kartoffeln + Knusper-Kartoffelspalten
- Rezept 2: Quinoa + Knusprige Bohnen
- Rezept 3: Reis (gedämpft) + Mini-Frühlingsrollen
- Rezept 4: Ofengemüse + Blumenkohl-Cheddar-Bites
- Rezept 5: Polenta-Chips + Zucchini-Fritten
- 6. Couscous mit Gegrilltem Tofu
- 7. Süßkartoffelstifte mit Parmesan + Avocado-Dip
- Rezept 8: Lupinenschnitzel + Knuspriger Spargel
- Rezept 9: Knusprige Polenta-Schnitten
- Rezept 10: Dampf-Brokkoli + Knusprige Karottensticks
- Rezept 11: Bratkartoffeln + Kräuterquark
- Rezept 12: Blumenkohlreis + Maiskolben
- Rezept 13: Kartoffelwedges + Tomaten-Salsa
- Rezept 14: Rösti + Gurken-Joghurt-Dip
- Rezept 15: Laugenstangen + Mini-Käse-Pockets
- Rezept 16: Karotten-Pommes + Hummus
- Rezept 17: Rote-Bete-Chips + Joghurt-Dip
- Rezept 18: Petersilienkartoffeln + Zucchini-Bällchen
- Rezept 19: Erbsenpüree + Polentastreifen
- Rezept 20: Grillpaprika + Mini-Käsebällchen
- Rezept 21: Süßkartoffel-Chips + Limetten-Dip
- Rezept 22: Kürbisticks + Kräuter-Sour-Cream
- Rezept 23: Kohlrabisticks + Erdnuss-Dip
- Rezept 24: Tomaten-Feta-Gemüse + Sesam-Kichererbsen





KAPITEL 7 – BROT, GEBÄCK & SNACKS (15 REZEPTE)

- Rezept 1: Dampfbuns + Käse-Gebäckstangen
- Rezept 2: Kräuterbrötchen + Tomaten-Focaccia
- Rezept 3: Mini-Pitas + Knoblauch-Brotsticks
- Rezept 4: Dinkelbaguette + Parmesan-Cracker
- Rezept 5: Schoko-Hefeschnecken + Zimtschnecken
- Rezept 6: Vollkorn-Sesambrötchen + Paprika-Käse-Taler
- Rezept 7: Laugenbrezeln + Käse-Schinken-Stangen
- Rezept 8: Ciabatta + Oliven-Kräuter-Grissini
- Rezept 9: Naanbrot + Curry-Kichererbsen-Cracker
- Rezept 10: Rosmarin-Kartoffelbrot + Tomaten-Ciabattinis
- Rezept 11: Apfel-Zimt-Taschen + Vanille-Plunderteilchen
- Rezept 12: Käse-Pesto-Schnecken + Mediterrane Blätterteigkissen
- Rezept 13: Vollkorn-Knäckebrot + Saaten-Cracker
- Rezept 14: Pikante Käse-Biscuits + Kräuter-Scones
- Rezept 15: Mini-Croissants + Marmeladen-Blätterteighörnchen

Kapitel 8 – Desserts & Süßspeisen (15 Rezepte)

1.

- Rezept 1: Lava-Cakes + Beerenkompott
- Rezept 2: Dampfnudeln + Vanillesoße
- Rezept 3: Apfelchips + Zimt-Crumble
- Rezept 4: Quarkauflauf + Schoko-Cookies
- Rezept 5: Käsekuchen-Muffins + Erdbeer-Sorbet
- Rezept 6: Brownie-Bites + Himbeer-Coulis
- Rezept 7: Vanille-Pudding-Törtchen + Karamell-Nüsse
- Rezept 8: Bananen-Split aus der Heißluftfritteuse + Schoko-Dip
- Rezept 9: Mandel-Cantuccini + Zitronencreme
- Rezept 10: Pfirsich-Crumble + Honig-Joghurt
- Rezept 11: Mini-Tartelettes + Beersauce
- Rezept 12: Kokos-Makronen + Ananas-Chips
- Rezept 13: Soufflé-Pancakes + Heidelbeerkompott
- Rezept 14: Schokoladen-Fondant + Orangenfilets
- Rezept 15: Nuss-Nougat-Röllchen + Vanille-Eis





KAPITEL 9 – FAMILIENMENÜS (10 KOMPLETTMENÜS)

Bonuskapitel – Tipps & Tricks

1. Rindersteak + Knoblauchbrot
2. Überbackenes Hähnchen mit Tomate & Käse
3. Familien-Pizza Salami & Tomate
4. Lammkoteletts mit Dattelsauce + Zimtkarotten
5. Dubai-Hähnchen mit Pistazienkruste und Ofengemüse
6. Parmesan-Hähnchen + Avocado-Pommes
7. Thai-Erdnuss-Hähnchen-Bowls
8. Sesam-Lachs-Bowl
9. Falafel mit Tahini-Dip + Ofengemüse
10. Zwiebelringe in Putenbrust gewickelt
11. Knoblauch-Parmesan-Hähnchenspieße + Süßkartoffelpommes
12. Hawaii-Huhn
13. Mango Chicken Wings
14. Butter Popcorn
15. Knusprige Spinat-Feta-Eirollen
16. Linsencracker
17. Panierte Champignons
18. Mini-BBQ-Ranch-Brötchen mit Käsefüllung

Eiscreme ohne Eismaschine
Erdbeer-Vanille-Swirl
Schoko-Banane
Mango-Kokos
Stracciatella
Himbeer-Joghurt



Einleitung

Willkommen in der Welt des gesunden, schnellen und flexiblen Kochens!

Mit einem modernen Dual Basket Airfryer mit Dampfgarfunktion erlebst du eine völlig neue Art, köstliche Gerichte zu zaubern – und das mit minimalem Aufwand. Ob du für dich allein kochst, ein Abendessen für die Familie planst oder Gäste mit kreativen Highlights überraschen möchtest: Dieses Gerät vereint mehrere Kochmethoden in einem kompakten, leistungsstarken Küchenhelfer. Der besondere Clou: Zwei separate Körbe ermöglichen dir, zwei unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zuzubereiten – mit individuellen Einstellungen für Temperatur und Garzeit. Zusätzlich sorgt die integrierte Dampfgarfunktion dafür, dass Speisen besonders saftig bleiben und wertvolle Nährstoffe erhalten werden.

Stell dir vor, du bereitest in der einen Zone ein zartes, dampfgegartes Fischfilet zu, während in der anderen knusprige Kartoffelspalten perfekt goldbraun garen – und beides ist zur gleichen Zeit servierbereit. Dieses Rezeptbuch zeigt dir Schritt für Schritt, wie du das Beste aus deinem Gerät herausholst. Neben 200 abwechslungsreichen Dual-Zonen-Rezepten findest du hier auch clevere Tipps, praktische Zeit- und Temperaturtabellen sowie Ideen für jede Alltagssituation – vom schnellen Frühstück bis zum Familienessen.

Tipps für die Nutzung der Dampfgarfunktion

Tipps zur Nutzung der Dampfgarfunktion

Die integrierte Dampfgarfunktion moderner Heißluftfritteusen mit Dual-Korb-System ist ideal, wenn du besonders zarte und saftige Ergebnisse erzielen möchtest – egal ob Fisch, Gemüse oder sogar Backwaren. Dabei wird heißer Wasserdampf erzeugt, der Speisen sanft gart, ohne sie auszutrocknen.

Wichtige Tipps für optimale Ergebnisse:

- **Wassertank prüfen:** Kontrolliere vor jedem Einsatz, ob der Wassertank ausreichend gefüllt ist. Verwende nach Möglichkeit gefiltertes Wasser, um Kalkablagerungen zu minimieren.
- **Dampf + Heißluft kombinieren:** Diese Einstellung bietet das Beste aus beiden Welten – außen knusprig, innen saftig. Perfekt für Hähnchen, Brot, Aufläufe oder gefülltes Gemüse.
- **Schonendes Garen:** Empfindliche Lebensmittel wie Fisch oder zartes Gemüse benötigen im Dampfmodus oft eine kürzere Garzeit als bei der klassischen Heißluftzubereitung.
- **Kein Vorheizen nötig:** Beim Dampfen entfällt in der Regel das Vorheizen – das spart Zeit und Energie.
- **Meal Prep Vorteil:** Die Dampfgarfunktion eignet sich hervorragend zum schonenden Aufwärmen vorbereiteter Speisen, ohne sie auszutrocknen.

Grundlagen des Dual-Cooking: Zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten

Das Dual-Basket-System ist ein echter Gamechanger für die schnelle und vielseitige Küche. Zwei Zonen ermöglichen es dir, gleichzeitig unterschiedliche Speisen zuzubereiten – zum Beispiel im einen Korb einen Hauptgang, im anderen eine passende Beilage.

So nutzt du die Funktionen optimal:

- **Individuelle Einstellungen:** Temperatur und Garzeit lassen sich für beide Körbe unabhängig einstellen.
- **Sync-Funktion:** Mit dieser Funktion kannst du beide Körbe so synchronisieren, dass beide Gerichte gleichzeitig fertig sind – selbst bei unterschiedlicher Zubereitungsdauer.
- **Kombinationsmöglichkeiten:** Nutze z. B. die Dampfgarfunktion in einer Zone, während du in der anderen Zone klassisch „airfryst“. Das eröffnet viele kreative Möglichkeiten.
- **Profi-Tipp:** Wähle Rezeptkombinationen mit ähnlicher Garzeit. So kannst du z. B. im einen Korb Gemüse oder Fisch dampfgaren, während im anderen Korb Pommes, Falafel oder Zwiebelringe knusprig gebacken werden. So sparst du Zeit – und servierst ein perfekt abgestimmtes Menü.

Reinigungs- und Wartungstipps

Reinigungs- und Wartungstipps für Airfryer mit Dampfgarfunktion

Die Reinigung moderner Heißluftfritteusen mit Dual-Korb-System ist unkompliziert, wenn ein paar grundlegende Hinweise beachtet werden:

🕒 Nach jeder Nutzung:

- Die Körbe sowie ggf. Grillplatten oder Einsätze sollten mit warmem Wasser und einem milden Spülmittel gereinigt werden.
- Viele Bauteile sind spülmaschinengeeignet – dennoch empfiehlt sich zur Schonung der Beschichtungen eine sanfte Handwäsche.

🚫 Keine Scheuermittel verwenden:

- Aggressive Reinigungsmittel, harte Schwämme oder Stahlwolle können die Antihafbeschichtung beschädigen. Verwende stattdessen weiche Spüllappen oder Bürsten.

💧 Pflege des Wassertanks:

- Nach jedem Einsatz der Dampfgarfunktion sollte der Wassertank vollständig entleert und kurz ausgespült werden, um Ablagerungen zu vermeiden.
- Tipp: Verwende nach Möglichkeit gefiltertes Wasser, um Kalkbildung zu reduzieren.

🔄 Regelmäßig entkalken:

- Je nach regionaler Wasserhärte ist eine Entkalkung des Tanks alle 2–3 Monate sinnvoll.
- Eine einfache und effektive Methode ist eine Mischung aus Wasser und Essig im Verhältnis 1:1.

✨ Gehäusereinigung:

- Die Außenseite des Geräts lässt sich mit einem weichen, leicht feuchten Tuch mühelos reinigen. Auf aggressive Reiniger oder scheuernde Tücher sollte auch hier verzichtet werden.

Zeit- und Temperaturtabelle für gängige Lebensmittel
Die folgende Tabelle gibt dir eine schnelle
Orientierung, wie lange und bei welcher Temperatur
typische Lebensmittel im Airfryer gegart werden.
Diese Angaben sind Richtwerte und können je nach
Menge und persönlicher Vorliebe leicht variieren:

Lebensmittel	Korb	Temperatur	Zeit	Modus
Pommes	2	200 °C	15–18 Min	Airfry
Lachsfilet	1	180 °C	12–14 Min	Dampf + Airfry
Hähnchensc	1	190 °C	25 Min	Dampf + Airfry
Gemüse	2	180 °C	12 Min	Airfry oder Dampf + Airfry
Garnelen	1	170 °C	10 Min	Dampf + Airfry
Brot (klein)	1	160 °C	20 Min	Dampf + Airfry

Tipp: Nutze die Tabelle als Basis und passe die Einstellungen je nach Gericht an. In den Rezepten dieses Buches findest du detaillierte Angaben zu Temperatur und Garzeit für jede Zutat.

Warum dieses Buch?

Warum dieses Buch?

Dieses Rezeptbuch ist mehr als nur eine Sammlung leckerer Ideen – es ist ein praktischer Leitfaden für die kreative Nutzung deines Dual Basket Airfryers mit Dampfgarfunktion.

Hier findest du:

- 200 vielseitige Dual-Rezepte für Hauptgerichte, Beilagen, Snacks und Desserts.
- Familienfreundliche Kombinationen, die beide Körbe optimal nutzen.
- Bonus-Tipps für knusprige Ergebnisse, saftige Dampf-Airfry-Kombinationen und cleveres Zeitmanagement.

Bereit, loszulegen?

Dann entdecke die vielfältigen Möglichkeiten deines Airfryers – und genieße köstliche, gesunde Gerichte mit minimalem Aufwand und maximalem Geschmack!

30-TAGE- ERNÄHRUNGSPLAN

Woche 1

Tag 1

Frühstück: Dampfbrioche + Speckstreifen
Mittag: Lachsfilet (mediterran) + Rosmarin-Kartoffeln
Snack: Mozzarella-Sticks + Süßkartoffelchips
Abend: Hähnchen-Nuggets + Kräuter-Kartoffelecken

Tag 2

Frühstück: Quarkauflauf + Bananen-Pancakes
Mittag: Garnelen mit Knoblauchbutter + Brokkoliröschen
Snack: Onion Rings + Mini-Hotdogs
Abend: Mini-Calzone + Pizzabrötchen

Tag 3

Frühstück: Eiermuffins + Mini-Croissants
Mittag: Kabeljau im Zitronendampf + Spinat
Snack: Chicken Wings + Maiskolben
Abend: Veggie-Samosas + Mango-Chutney

Tag 4

Frühstück: Protein-Omelette + Avocado-Toast
Mittag: Thunfischsteak + Avocado-Salsa
Snack: Käse-Bällchen + Dampf-Brokkoli
Abend: BBQ-Rippchen + Wedges

Tag 5

Frühstück: Ricotta-Pancakes + Erdbeerkompott
Mittag: Forellenfilets + Ofengemüse
Snack: Gebratene Edamame + Tofu-Würfel
Abend: Mini-Burritos + Guacamole

Tag 6

Frühstück: French Toast + karamellisierte Äpfel
Mittag: Lachs-Spieße + Quinoa
Snack: Pizzarollen + Tomaten-Knoblauch-Dip
Abend: Asiatische Teigtaschen + Glasnudeln

Tag 7

Frühstück: Porridge mit Beeren + Kokoschips
Mittag: Wolfsbarsch + Zucchini-Ratatouille
Snack: Jalapeño Poppers + Nacho-Chips
Abend: Knoblauchbrot + Antipasti-Gemüse

Woche 2

Tag 8

Frühstück: Lachsfilet (gedämpft) + Vollkorn-Toastchips

Mittag: Jakobsmuscheln + Blumenkohlpüree

Snack: Knusprige Zucchini-Chips + Salsa-Dip

Abend: Chicken Wings + Maiskolben

Tag 9

Frühstück: Joghurt-Scones + Beeren-Crumble

Mittag: Fischfrikadellen + Gurken-Dill-Salat

Snack: Knoblauchbrot + Antipasti-Gemüse

Abend: BBQ-Rippchen + Wedges

Tag 10

Frühstück: Rührei im Glas + Mini-Zimtschnecken

Mittag: Seelachs im Kräutermantel + Süßkartoffelchips

Snack: Röstkichererbsen + Selleriesticks

Abend: Mini-Burritos + Guacamole

Tag 11

Frühstück: Granola Cups + Joghurtfüllung

Mittag: Dorade + Fenchelgemüse

Snack: Chili-Cheese-Nuggets + Paprika-Wedges

Abend: Asiatische Teigtaschen + Glasnudeln

Tag 12

Frühstück: Bananenbrot-Muffins + Nuss-Crumble

Mittag: Makrelenfilets + Kartoffelsalat

Snack: Mini-Frühlingsrollen + Teriyaki-Tofu

Abend: Knusprige Linsenbällchen + Blumenkohl-Wings

Tag 13

Frühstück: Kokosmilchreis + Mangoscheiben

Mittag: Tilapia mit Limette + Ofenkarotten

Snack: Chicken Wings + Maiskolben

Abend: Knoblauchbrot + Antipasti-Gemüse

Tag 14

Frühstück: Süßkartoffelwaffeln + Ahornsirup-Nüsse

Mittag: Lachstatar + Röstbrot

Snack: Tempura-Gemüse + Sojasauce-Dip

Abend: Lachs im Honig-Senf-Mantel + Bohnen

Woche 3

Tag 15

Frühstück: Eiermuffins + Mini-Croissants

Mittag: Heilbutt + Süßkartoffelwürfel

Snack: Mozzarella-Sticks + Süßkartoffelchips

Abend: Pizzarollen + Tomaten-Knoblauch-Dip

Tag 16

Frühstück: Protein-Omelette + Avocado-Toast

Mittag: Sardellen-Schaschlik + Peperoni

Snack: Garnelenspieße + Reiscracker

Abend: Veggie-Samosas + Mango-Chutney

Tag 17

Frühstück: French Toast + karamellisierte Äpfel

Mittag: Tintenfischringe + Aioli

Snack: Gebratene Edamame + Tofu-Würfel

Abend: Mini-Burritos + Guacamole

Tag 18

Frühstück: Ricotta-Pancakes + Erdbeerkompott

Mittag: Lachsburger + Gemüsechips

Snack: Pizzarollen + Tomaten-Knoblauch-Dip

Abend: BBQ-Rippchen + Wedges

Tag 19

Frühstück: Quarkauflauf + Bananen-Pancakes

Mittag: Rotbarschfilets + Fenchelsalat

Snack: Jalapeño Poppers + Nacho-Chips

Abend: Knoblauchbrot + Antipasti-Gemüse

Tag 20

Frühstück: Granola Cups + Joghurtfüllung

Mittag: Riesengarnelen + Maiskolben

Snack: Chicken Wings + Maiskolben

Abend: Asiatische Teigtaschen + Glasnudeln

Tag 21

Frühstück: Bananenbrot-Muffins + Nuss-Crumble

Mittag: Lachs-Spieße + Quinoa

Snack: Knusprige Zucchini-Chips + Salsa-Dip

Abend: Knusprige Linsenbällchen + Blumenkohl-Wings

Woche 4

Tag 22

Frühstück: Dampfbrioche + Speckstreifen

Mittag: Wolfsbarsch + Zucchini-Ratatouille

Snack: Mozzarella-Sticks + Süßkartoffelchips

Abend: Mini-Calzone + Pizzabrötchen

Tag 23

Frühstück: Quarkauflauf + Bananen-Pancakes

Mittag: Garnelen-Bällchen + Papaya-Salat

Snack: Onion Rings + Mini-Hotdogs

Abend: Mini-Burritos + Guacamole

Tag 24

Frühstück: Eiermuffins + Mini-Croissants

Mittag: Zanderfilets + Kräuterbohnen

Snack: Chicken Wings + Maiskolben

Abend: Veggie-Samosas + Mango-Chutney

Tag 25

Frühstück: Protein-Omelette + Avocado-Toast

Mittag: Muscheltopf + Knoblauchbrot

Snack: Käse-Bällchen + Dampf-Brokkoli

Abend: BBQ-Rippchen + Wedges

Tag 26

Frühstück: French Toast + karamellisierte
Äpfel

Mittag: Oktopus-Streifen + Paprikagemüse

Snack: Gebratene Edamame + Tofu-Würfel

Abend: Asiatische Teigtaschen + Glasnudeln

Tag 27

Frühstück: Ricotta-Pancakes +
Erdbeerkompott

Mittag: Krabben-Curry + Reis

Snack: Pizzarollen + Tomaten-Knoblauch-Dip

Abend: Knoblauchbrot + Antipasti-Gemüse

Tag 28

Frühstück: Porridge mit Beeren + Kokoschips

Mittag: Lachs im Honig-Senf-Mantel + Bohnen

Snack: Jalapeño Poppers + Nacho-Chips

Abend: Mini-Burritos + Guacamole

Tag 29

Frühstück: Bananenbrot-Muffins + Nuss-
Crumble

Mittag: Heilbutt + Süßkartoffelwürfel

Snack: Knusprige Zucchini-Chips + Salsa-Dip

Abend: BBQ-Rippchen + Wedges

Tag 30

Frühstück: Kokosmilchreis + Mangoscheiben

Mittag: Lachs-Spieße + Quinoa

Snack: Chicken Wings + Maiskolben

Abend: Knusprige Linsenbällchen +
Blumenkohl-Wings

KAPITEL 1 - FRÜHSTÜCK & BRUNCH (20 REZEPTE)

REZEPT 1: DAMPFBRIOCHE + KNUSPRIGE SPECKSTREIFEN

Korb 1: Dampfbrioche

Korb 2: Speckstreifen

Zutaten (für 4 Portionen):

Dampfbrioche:

- 250 g Mehl (Typ 550)
- 100 ml Milch (lauwarm)
- 40 g Butter (weich)
- 30 g Zucker
- 1 Ei
- $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
- 1 Prise Salz

Speck:

- 8 Scheiben Bacon



Zubereitung:

1. **Brioche-Teig:** Milch und Zucker lauwarm verrühren, Hefe einrühren und 5 Min. aktivieren lassen.
2. Mehl, Butter, Ei und Salz hinzufügen, zu einem weichen Teig kneten. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.
3. Teig zu 4 kleinen Kugeln formen, in eine kleine, gefettete Backform legen.
4. **Korb 1:** Form in den großen Korb geben. Modus: Dampf + Airfry, 160 °C, 20 Min.
5. **Korb 2:** Speckscheiben nebeneinander in den kleinen Korb legen. Modus: Airfry, 200 °C, 8 Min.
6. **Sync starten:** Beide Körbe so einstellen, dass alles gleichzeitig fertig wird.

Profi-Tipp: Lege Backpapier unter die Brioche-Form, damit sie nicht am Gitter klebt.

REZEPT 2: QUARKAUFLAUF + BANANEN-PANCAKES

Korb 1: Quarkauflauf

Korb 2: Pancakes

Zutaten (für 2–3 Portionen):

Quarkauflauf:

- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 40 g Zucker oder Honig
- 30 g Grieß
- 1 TL Backpulver
- Zitronenschale



Pancakes:

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 50 ml Milch
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Quarkauflauf: Quark, Eier, Zucker, Grieß und Backpulver verrühren. In eine gefettete kleine Form geben.
2. Pancake-Teig: Banane zerdrücken, Ei, Mehl, Milch und Backpulver unterrühren. Kleine Kleckse auf ein Backpapier setzen.
3. Korb 1: Quarkauflauf, Dampf + Airfry, 170 °C, 25 Min.
4. Korb 2: Pancakes, Airfry, 180 °C, 7 Min.
5. Nach Ende sofort servieren – Auflauf warm und Pancakes mit frischem Obst genießen.

Profi-Tipp: Pancakes zwischendurch einmal wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.

REZEPT 3: EIERMUFFINS + MINI-CROISSANTS

Korb 1: Eiermuffins

Korb 2: Croissants

Zutaten (für 6 Muffins):

Eiermuffins:

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 50 g geriebener Käse
- ½ Paprika (gewürfelt)
- 2 Frühlingszwiebeln (gehackt)
- Salz & Pfeffer

Mini-Croissants:

- 1 Rolle Croissantteig (aus dem Kühlregal)



Zubereitung:

1. Eier mit Milch verquirlen, Paprika, Zwiebeln und Käse unterheben.
 2. Masse in Silikonmuffinförmchen füllen.
 3. Croissantteig nach Packungsanweisung formen.
 4. Korb 1: Muffins, Dampf + Airfry, 170 °C, 15 Min.
 5. Korb 2: Croissants, Airfry, 180 °C, 10 Min.
- Profi-Tipp: Silikonförmchen sind ideal, da sich die Muffins leicht lösen lassen.

REZEPT 4: LACHSFILET (GEDÄMPFT) + VOLLKORN- TOASTCHIPS

Korb 1: Lachsfilet

Korb 2: Toastchips

Zutaten (für 2 Portionen):

Lachsfilet:

- 2 Lachsfilets (je 150 g)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Zweig Dill
- Salz & Pfeffer

Toastchips:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 EL Olivenöl
- Prise Paprika & Salz



Zubereitung:

1. Lachsfilets mit Zitrone beträufeln, würzen und auf ein kleines Stück Backpapier legen.
2. Toastscheiben mit Olivenöl bestreichen, in Streifen schneiden.
3. Korb 1: Lachs, Dampf, 100 °C, 12 Min.
4. Korb 2: Toastchips, Airfry, 180 °C, 5 Min.

Profi-Tipp: Für extra Aroma Lachsfilet mit etwas Knoblauch und Zitrone in Pergamentpapier einwickeln.

REZEPT 5: JOGHURT-SCONES + BEEREN-CRUMBLE

Korb 1: Scones

Korb 2: Crumble

Zutaten (für 6 Scones):

Scones:

- 250 g Mehl
- 40 g Zucker
- 80 g kalte Butter
- 1 TL Backpulver
- 120 g Naturjoghurt



Beeren-Crumble:

- 200 g gemischte Beeren (TK oder frisch)
- 20 g Zucker
- 30 g Haferflocken
- 20 g Butter

Zubereitung:

1. Scones: Mehl, Zucker, Backpulver und Butter krümelig verreiben, Joghurt einarbeiten, 6 Kugeln formen.
2. Crumble: Beeren in eine kleine ofenfeste Form geben, Zucker und Haferflocken mischen, Butterstückchen darüber verteilen.
3. Korb 1: Scones, Dampf + Airfry, 165 °C, 18 Min.
4. Korb 2: Crumble, Airfry, 170 °C, 12 Min.

Profi-Tipp: Noch warm mit etwas Vanillejoghurt servieren.

REZEPT 6: RÜHREI IM GLAS + ZIMTSCHNECKEN

Korb 1: Rührei im Glas

Korb 2: Mini-Zimtschnecken

Zutaten (für 2 Portionen):

Rührei im Glas:

- 4 Eier
- 4 EL Milch
- 20 g Butter
- Salz & Pfeffer
- Frische Kräuter nach Wahl

Zimtschnecken:

- 1 Rolle Blätterteig
- 3 EL Zucker
- 2 TL Zimt
- 30 g Butter (geschmolzen)



Zubereitung:

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Mischung in zwei kleine hitzebeständige Gläser füllen und Butterflöckchen zugeben.
 2. Blätterteig ausrollen, mit Butter bestreichen, Zimt und Zucker gleichmäßig darauf verteilen, aufrollen und in 2 cm breite Scheiben schneiden.
 3. Korb 1: Rührei im Glas, Dampf, 100 °C, 10 Min.
 4. Korb 2: Zimtschnecken, Airfry, 180 °C, 12 Min.
- Profi-Tipp: Rührei nach dem Garen mit frischen Kräutern bestreuen und mit Zimtschnecken servieren.

REZEPT 7: PROTEIN-OMELETTE + AVOCADO-TOASTS

Korb 1: Omelette

Korb 2: Avocado-Toasts

Zutaten (für 2 Portionen):

Omelette:

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 40 g geriebener Käse
- ½ rote Paprika (gewürfelt)
- 50 g Spinat
- Salz & Pfeffer

Avocado-Toasts:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Chili-Flocken



Zubereitung:

1. Eier mit Milch verquirlen, Paprika und Spinat unterheben, würzen.
 2. Brot leicht mit Öl bepinseln. Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken.
 3. Korb 1: Omelette in runder Form, Dampf + Airfry, 160 °C, 12 Min.
 4. Korb 2: Brot toasten, Airfry, 180 °C, 6 Min.
 5. Nach Ende das Brot mit Avocado-Creme bestreichen.
- Profi-Tipp: Für mehr Protein etwas Hüttenkäse in das Omelette geben.

REZEPT 8: FRENCH TOAST + KARAMELLISIERTE ÄPFEL

Korb 1: French Toast

Korb 2: Äpfel

Zutaten (für 2 Portionen):

French Toast:

- 4 Scheiben Brioche oder Toast
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Butter

Karamellisierte Äpfel:

- 1 Apfel
- 1 TL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- ½ TL Zimt



Zubereitung:

1. Eier, Milch und Vanillezucker verquirlen.
Toastscheiben darin wenden.
 2. Apfel in Spalten schneiden, mit Butter, Zucker und Zimt mischen.
 3. Korb 1: French Toast auf Backpapier, Airfry, 180 °C, 10 Min.
 4. Korb 2: Äpfel, Dampf + Airfry, 170 °C, 8 Min.
- Profi-Tipp: Nach dem Garen mit Ahornsirup und gehackten Nüssen garnieren.

REZEPT 9: RICOTTA-PANCAKES + ERDBEERKOMPOTT

Korb 1: Pancakes

Korb 2: Kompott

Zutaten (für 4 Pancakes):

Pancakes:

- 100 g Ricotta
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 60 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zucker

Erdbeerkompott:

- 200 g Erdbeeren (frisch oder TK)
 - 1 EL Zucker
 - 1 EL Zitronensaft
-



Zubereitung:

1. Ricotta, Ei, Milch, Mehl, Backpulver und Zucker zu einem Teig verrühren.
2. Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft in eine kleine feuerfeste Schale geben.
3. Korb 1: Pancakes, Airfry, 180 °C, 7 Min.
4. Korb 2: Erdbeerkompott, Dampf, 100 °C, 6 Min.

Profi-Tipp: Pancakes nach dem Garen mit etwas Puderzucker bestäuben und Kompott warm servieren.