

# **Zwei Körbe, ein fertiges Essen**

*1200 Tage einfache Dual-Zone-Airfryer-Ideen für  
Hauptgericht & Beilage gleichzeitig – mit Sync-Tipps  
und Nährwertangaben*

Maren Thalberg



## **Urheberrechtlicher Hinweis**

© 2026 Maren Thalberg. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder Fehlerfreiheit übernommen werden. Alle Angaben zu Zutaten, Mengen, Garzeiten, Temperaturen und Nährwerten dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Airfryer-Modell, Korbgröße, Zutatenqualität und persönlicher Zubereitung abweichen.

# Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich als allgemeine Rezept- und Inspirationssammlung für die private Küche. Die enthaltenen Rezepte, Garzeiten, Temperaturangaben, Portionsgrößen und Nährwertschätzungen ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Heißluftfritteusen und Airfryer unterscheiden sich je nach Hersteller, Leistung, Korbgröße, Luftführung und Zubehör. Garzeiten und Temperaturen sind deshalb Richtwerte. Lebensmittel müssen während der Zubereitung kontrolliert und bei Bedarf gewendet, geschüttelt oder länger gegart werden.

Beim Umgang mit heißen Geräten, Körben, Blechen, Einsätzen und austretendem Dampf besteht Verbrennungsgefahr. Das Gerät sollte nur nach Bedienungsanleitung verwendet werden. Überfüllte Körbe, ungeeignetes Backpapier, lose leichte Zutaten oder zu viel Öl können das Ergebnis verschlechtern oder Sicherheitsrisiken erhöhen.

Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten ist sorgfältige Lebensmittelhygiene wichtig. Arbeitsflächen, Messer und Schneidebretter sollten sauber gehalten werden. Kerntemperaturen und sichere Garstufen müssen eigenständig geprüft werden, besonders wenn für Kinder, ältere Menschen, Schwangere oder gesundheitlich empfindliche Personen gekocht wird.

Mögliche Allergene wie Gluten, Milchprodukte, Ei, Nüsse, Erdnüsse, Soja, Sesam, Fisch, Schalentiere oder Spuren in Fertigprodukten müssen anhand der verwendeten Zutaten und Verpackungen geprüft werden. Vor Veröffentlichung, Verkauf oder Weitergabe an Dritte sollten alle Rezepte praktisch getestet, rechtlich geprüft und an geltende Anforderungen angepasst werden.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
Einführung .....	1
Warum die Doppelkammer-Heißluftfritteuse den Alltag erleichtert .....	2
Einfach erklärt: Dual-Zone-Heizen, Sync-Funktion und Match-Modus .....	2
Wichtige Tipps für knusprige Ergebnisse .....	3
Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung .....	3
Sicherheit, Reinigung und Pflege .....	4
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch .....	5
Fünf-Zutaten-Gerichte .....	6
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	6
Mediterrane Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	7
Familienfreundliche Putenstreifen mit Rosenkohl .....	8
Schnelle Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	9
Goldbraune Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	10
Aromatische Garnelen mit Brokkoli .....	11
Leichte Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	12
Pikante Halloumi mit Rosenkohl .....	13
Kräuterfrische Falafel mit Pilzpfanne .....	14
Saftige Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	15
Einfache Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	16

Milde Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	17
Würzige Putenstreifen mit Rosenkohl .....	18
Knusprige Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	19
Zitronige Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	20
Schnelle Hauptgerichte .....	21
Mediterrane Garnelen mit Brokkoli .....	21
Familienfreundliche Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	22
Schnelle Halloumi mit Rosenkohl .....	23
Goldbraune Falafel mit Pilzpfanne .....	24
Aromatische Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	25
Leichte Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	26
Pikante Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	27
Kräuterfrische Putenstreifen mit Rosenkohl .....	28
Saftige Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	29
Einfache Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	30
Milde Garnelen mit Brokkoli .....	31
Würzige Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	32
Knusprige Halloumi mit Rosenkohl .....	33
Zitronige Falafel mit Pilzpfanne .....	34
Mediterrane Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	35
Einfache Beilagen .....	36

Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	36
Schnelle Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	37
Goldbraune Putenstreifen mit Rosenkohl .....	38
Aromatische Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	39
Leichte Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	40
Pikante Garnelen mit Brokkoli .....	41
Kräuterfrische Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	42
Saftige Halloumi mit Rosenkohl .....	43
Einfache Falafel mit Pilzpfanne .....	44
Milde Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	45
Würzige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	46
Knusprige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	47
Zitronige Putenstreifen mit Rosenkohl .....	48
Mediterrane Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	49
Familienfreundliche Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	50
Tiefkühl-Ideen .....	51
Schnelle Garnelen mit Brokkoli .....	51
Goldbraune Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	52
Aromatische Halloumi mit Rosenkohl .....	53
Leichte Falafel mit Pilzpfanne .....	54
Pikante Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	55

Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	56
Saftige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	57
Einfache Putenstreifen mit Rosenkohl .....	58
Milde Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	59
Würzige Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	60
Knusprige Garnelen mit Brokkoli .....	61
Zitronige Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	62
Mediterrane Halloumi mit Rosenkohl .....	63
Familienfreundliche Falafel mit Pilzpfanne .....	64
Schnelle Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	65
Basisrezepte .....	66
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	66
Aromatische Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	67
Leichte Putenstreifen mit Rosenkohl .....	68
Pikante Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	69
Kräuterfrische Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	70
Saftige Garnelen mit Brokkoli .....	71
Einfache Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	72
Milde Halloumi mit Rosenkohl .....	73
Würzige Falafel mit Pilzpfanne .....	74
Knusprige Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	75

Zitronige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	76
Mediterrane Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	77
Familienfreundliche Putenstreifen mit Rosenkohl .....	78
Schnelle Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	79
Goldbraune Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	80
Wenig Abwasch .....	81
Aromatische Garnelen mit Brokkoli .....	81
Leichte Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	82
Pikante Halloumi mit Rosenkohl .....	83
Kräuterfrische Falafel mit Pilzpfanne .....	84
Saftige Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	85
Einfache Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	86
Milde Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	87
Würzige Putenstreifen mit Rosenkohl .....	88
Knusprige Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	89
Zitronige Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	90
Mediterrane Garnelen mit Brokkoli .....	91
Familienfreundliche Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	92
Schnelle Halloumi mit Rosenkohl .....	93
Goldbraune Falafel mit Pilzpfanne .....	94
Feierabendküche .....	95

Aromatische Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	95
Leichte Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	96
Pikante Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	97
Kräuterfrische Putenstreifen mit Rosenkohl .....	98
Saftige Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	99
Einfache Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	100
Milde Garnelen mit Brokkoli .....	101
Würzige Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	102
Knusprige Halloumi mit Rosenkohl .....	103
Zitronige Falafel mit Pilzpfanne .....	104
Mediterrane Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	105
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	106
Schnelle Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	107
Goldbraune Putenstreifen mit Rosenkohl .....	108
Familienfreundlich .....	109
Aromatische Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	109
Leichte Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	110
Pikante Garnelen mit Brokkoli .....	111
Kräuterfrische Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	112
Saftige Halloumi mit Rosenkohl .....	113
Einfache Falafel mit Pilzpfanne .....	114

Milde Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	115
Würzige Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	116
Knusprige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	117
Zitronige Putenstreifen mit Rosenkohl .....	118
Mediterrane Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	119
Familienfreundliche Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	120
Schnelle Garnelen mit Brokkoli .....	121
Goldbraune Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	122
Schnelle vegetarische Ideen .....	123
Aromatische Halloumi mit Rosenkohl .....	123
Leichte Falafel mit Pilzpfanne .....	124
Pikante Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	125
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	126
Saftige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	127
Einfache Putenstreifen mit Rosenkohl .....	128
Milde Lachsfilet mit Pilzpfanne .....	129
Würzige Kabeljau mit Kartoffelspalten .....	130
Knusprige Garnelen mit Brokkoli .....	131
Zitronige Tofu mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	132
Mediterrane Halloumi mit Rosenkohl .....	133
Familienfreundliche Falafel mit Pilzpfanne .....	134

Schnelle Hackbällchen mit Kartoffelspalten .....	135
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Brokkoli .....	136
Schlusswort .....	137
Danksagung .....	137
Häufige Kombinationen für den Alltag .....	138
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen .....	138
Reste clever verwenden .....	139
Häufige Fehler und einfache Lösungen .....	140
Persönliche Rezeptnotizen .....	141

# Vorwort

Eine Doppelkammer-Heißluftfritteuse kann den Küchenalltag deutlich einfacher machen, wenn man sie richtig nutzt. Statt Hauptgericht und Beilage nacheinander zuzubereiten, können zwei Komponenten parallel gegart werden: zum Beispiel Hähnchen in einer Zone und Kartoffeln in der anderen, Fisch und Gemüse, Tofu und Süßkartoffeln oder Frikadellen und Ofengemüse.

Dieses Buch wurde für Menschen geschrieben, die ihre Doppelkammer-Heißluftfritteuse nicht nur gelegentlich verwenden möchten, sondern als zuverlässiges Werkzeug für schnelle, praktische und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Die Rezepte sind bewusst klar aufgebaut, damit sie auch im Alltag funktionieren: mit überschaubaren Zutatenlisten, festen Zone-1- und Zone-2-Angaben, einfachen Arbeitsschritten und Hinweisen zu typischen Fehlern.

Alle Zeit- und Temperaturangaben sind als Richtwerte zu verstehen. Da sich Geräte in Leistung, Korbgröße, Luftführung und Zubehör unterscheiden, sollten Garzeiten immer an das eigene Modell angepasst werden. Dieses Buch soll helfen, sicherer zu planen, besser zu kombinieren und eigene Varianten leichter zu entwickeln.

## Einführung

Die Doppelkammer-Heißluftfritteuse verbindet zwei Vorteile: schnelles Garen mit heißer Luft und die Möglichkeit, zwei unterschiedliche Speisen gleichzeitig zuzubereiten. Das macht sie besonders praktisch für Familien, Berufstätige, kleine Haushalte, Meal Prep und unkomplizierte Abendessen.

Der wichtigste Gedanke dieses Buches lautet: Jede Mahlzeit besteht aus zwei sinnvoll abgestimmten Bereichen. Zone 1 übernimmt meist das Hauptgericht, zum Beispiel Fleisch, Fisch, Tofu, Halloumi, Falafel oder gefülltes Gemüse. Zone 2 ergänzt die Mahlzeit mit Kartoffeln, Gemüse, Brot, Reisresten, Süßkartoffeln oder kleinen Beilagen.

Damit beide Zonen möglichst gleichzeitig fertig werden, sind die Rezepte so aufgebaut, dass Garzeit, Temperatur und Vorbereitung getrennt angegeben werden. So sieht man auf einen Blick, was in Zone 1 gehört, was in Zone 2 gegart wird und worauf beim Timing zu achten ist.

# Warum die Doppelkammer-Heißluftfritteuse den Alltag erleichtert

Eine normale Heißluftfritteuse ist bereits praktisch, aber eine Doppelkammer-Heißluftfritteuse erweitert die Möglichkeiten deutlich. Zwei getrennte Garbereiche bedeuten, dass unterschiedliche Zutaten mit verschiedenen Temperaturen und Zeiten gegart werden können. Dadurch muss man weniger nacheinander arbeiten und kann komplette Mahlzeiten besser planen.

Besonders hilfreich ist das bei Gerichten, die sonst mehrere Pfannen, Bleche oder Töpfe benötigen würden. Während in einer Zone das proteinreiche Hauptgericht gart, kann in der anderen Zone gleichzeitig Gemüse, Kartoffeln oder eine kleine Beilage zubereitet werden. Das spart Zeit, reduziert Abwasch und macht die Küche übersichtlicher.

Auch für unterschiedliche Vorlieben ist das Gerät praktisch. In einer Zone kann eine mild gewürzte Portion liegen, während in der anderen Zone eine kräftiger gewürzte Variante gegart wird. Ebenso lassen sich vegetarische und nicht vegetarische Komponenten getrennt zubereiten, sofern Hygiene und Kreuzkontakt sorgfältig beachtet werden.

## Einfach erklärt: Dual-Zone-Heizen, Sync-Funktion und Match-Modus

Bei einer Doppelkammer-Heißluftfritteuse arbeiten zwei Garzonen nebeneinander. Jede Zone hat meist einen eigenen Korb, eine eigene Luftzirkulation und eigene Einstellungen für Zeit und Temperatur. Dadurch können zwei unterschiedliche Speisen parallel gegart werden.

Dual-Zone-Heizen bedeutet, dass beide Zonen getrennt gesteuert werden können. Zone 1 kann zum Beispiel bei 190 °C für 18 Minuten laufen, während Zone 2 bei 175 °C für 12 Minuten arbeitet. Das ist ideal, wenn Hauptgericht und Beilage unterschiedliche Anforderungen haben.

Die Sync-Funktion versucht, beide Zonen gleichzeitig fertig werden zu lassen. Wenn eine Beilage kürzer braucht als das Hauptgericht, startet das Gerät die kürzere Zone später. Trotzdem sollte das Ergebnis kontrolliert werden, denn Dicke, Menge und Gerätetyp beeinflussen die Garzeit.

Der Match-Modus nutzt in beiden Zonen dieselben Einstellungen. Das ist praktisch, wenn größere Mengen derselben Speise zubereitet werden, zum Beispiel Kartoffelspalten, Nuggets, Gemüse oder Chicken Wings. Er eignet sich besonders dann, wenn beide Körbe ähnlich befüllt sind.

## **Wichtige Tipps für knusprige Ergebnisse**

Knusprige Ergebnisse entstehen nicht nur durch hohe Temperatur. Entscheidend sind trockene Oberflächen, genug Platz im Korb und die richtige Menge Öl. Zu feuchte Zutaten dampfen eher, statt zu bräunen. Deshalb sollten Kartoffeln, Gemüse, Tofu, Fleisch oder Fisch vor dem Würzen möglichst gut trocken getupft werden.

Der Korb sollte nicht zu voll sein. Heiße Luft muss rund um die Zutaten zirkulieren können. Wenn zu viele Stücke übereinanderliegen, werden sie ungleichmäßig gegart. Besser ist es, Zutaten locker zu verteilen und bei größeren Mengen in zwei Durchgängen oder im Match-Modus zu arbeiten.

Eine kleine Menge Öl reicht meistens aus. Ein Teelöffel bis ein Esslöffel kann helfen, Gewürze zu verteilen und die Oberfläche zu bräunen. Zu viel Öl macht Speisen schwer, kann tropfen und das Ergebnis ungleichmäßig machen.

Auch das Wenden oder Schütteln ist wichtig. Kartoffelspalten, Gemüswürfel, Nuggets, Tofu und kleine Fleischstücke sollten während des Garens mindestens einmal bewegt werden. Empfindliche Zutaten wie Fischfilet oder gefülltes Gemüse werden besser vorsichtig mit einer Zange gewendet.

## **Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung**

Garzeiten in diesem Buch sind Richtwerte. Sie hängen von mehreren Faktoren ab: Größe der Stücke, Starttemperatur der Zutaten, Füllmenge, Feuchtigkeit, Modell des Geräts und gewünschter Bräunung. Ein kleines Hähnchenstück gart deutlich schneller als ein dickes Filet. Dünne Gemüsestreifen werden schneller weich als große Würfel.

Als Grundregel gilt: Beilagen mit Kartoffeln oder Süßkartoffeln brauchen oft etwas länger und etwas höhere Temperaturen. Gemüse benötigt

meist mittlere Temperaturen, damit es nicht außen dunkel und innen noch fest wird. Fisch und empfindliche Zutaten sollten eher kontrolliert und nicht zu lange gegart werden.

Die Vorbereitung entscheidet stark über das Ergebnis. Schneiden Sie Zutaten möglichst gleichmäßig. Marinaden sollten nicht zu flüssig sein. Panierte Zutaten sollten vor dem Garen trocken und leicht mit Öl benetzt sein. Tiefgekühlte Zutaten können länger brauchen und sollten nicht zu dicht im Korb liegen.

Wenn Ihr Gerät eine Vorheizfunktion hat, kann kurzes Vorheizen helfen, besonders bei knusprigen Rezepten. Es ist aber nicht bei jedem Gericht zwingend nötig. Wichtiger ist, während des Garens zu prüfen, ob Bräunung, Textur und Gargrad passen.

## **Sicherheit, Reinigung und Pflege**

Eine Heißluftfritteuse arbeitet mit sehr heißer Luft. Körbe, Einsätze, Bleche und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Verwenden Sie Küchenhandschuhe oder eine hitzebeständige Unterlage, wenn Sie heiße Teile herausnehmen. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, hitzebeständige Fläche und halten Sie Lüftungsöffnungen frei.

Verwenden Sie nur Zubehör, das für Ihr Gerät geeignet ist. Backpapier sollte nicht lose im Korb liegen, weil es durch den Luftstrom angehoben werden kann. Es sollte immer durch Lebensmittel beschwert sein und die Luftzirkulation nicht vollständig blockieren.

Bei Fleisch, Geflügel, Fisch und Ei ist besondere Sorgfalt nötig. Prüfen Sie den Gargrad, vor allem bei dicken Stücken. Wenn Sie unsicher sind, verwenden Sie ein Küchenthermometer. Rohe und gegarte Lebensmittel sollten nicht mit denselben ungewaschenen Werkzeugen berührt werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen, bevor es gereinigt wird. Entfernen Sie Krümel, Fett und Marinadenreste regelmäßig, damit Gerüche und Rauchentwicklung vermieden werden. Viele Körbe und Einsätze sind beschichtet; verwenden Sie deshalb keine harten Metallwerkzeuge oder aggressiven Scheuermittel.