

Zwei Körbe, ein Familienessen aus dem Dual-Zone-Airfryer

750 Tage milde Anfängergerichte mit Zone-1/Zone-2-Garzeiten, flexiblen Beilagen, Sync-Hilfe & Nährwerten

Monika Feld

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen kulinarischen Information. Es ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsgrößen sind Richtwerte. Dual-Zone-Airfryer, Doppelkorb-Heißluftfritteusen und ähnliche Geräte unterscheiden sich je nach Modell, Korbgröße, Leistung und Luftführung.

Prüfen Sie jedes Gericht vor dem Servieren auf Gargrad, Temperatur und persönliche Verträglichkeit. Allergene müssen anhand der tatsächlich verwendeten Zutaten und Verpackungen kontrolliert werden.

Copyright-Erklärung

© 2026 Monika Feld
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Garzeitangaben, Nährwertangaben, Hinweise, Kapitelstrukturen 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 Weitergabe, Veröffentlichung, kommerzielle Nutzung sowie die vollständige oder teilweise Übernahme in gedruckter oder digitaler Form.

Die Rezepte, Garzeiten und Nährwerte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch können Ergebnisse je nach Gerät, Modell, Korbgröße, Zutatenqualität und persönlicher Zubereitung variieren. Für Abweichungen, Druckfehler oder individuelle Unverträglichkeiten wird keine Haftung übernommen.

Markennamen, Produktbezeichnungen und Gerätebezeichnungen werden ausschließlich beschreibend verwendet. Alle Rechte an genannten Marken verbleiben bei den jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Anfänger-Dual-Zone-Kochbuch	- 1 -
Dual-Zone-Funktionen einfach erklärt	- 1 -
Kleine Zwei-Korb-Kochkunde für Anfänger	- 2 -
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress	- 2 -
Sicherheit, Reinigung und erste Routine	- 3 -
Milde Familienlieblinge	- 4 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 4 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 5 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 6 -
Milde Familienlieblinge: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 7 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 8 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 9 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 10 -
Milde Familienlieblinge: Eiermuffins mit Oregano	- 11 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 12 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 13 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 14 -
Milde Familienlieblinge: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 15 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 16 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 17 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 18 -
Milde Familienlieblinge: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille ..	- 19 -

Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 20 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 21 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 22 -
Milde Familienlieblinge: Eiermuffins mit Oregano	- 23 -
Kinderfreundliche Teller	- 24 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 24 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 25 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 26 -
Kinderfreundliche Teller: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 27 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 28 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 29 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 30 -
Kinderfreundliche Teller: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 31 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 32 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 33 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 34 -
Kinderfreundliche Teller: Eiermuffins mit Oregano	- 35 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 36 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 37 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 38 -
Kinderfreundliche Teller: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 39 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 40 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 41 -

Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 42 -
Geflügel und Beilage	- 43 -
Geflügel und Beilage: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 43 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 44 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 45 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 46 -
Geflügel und Beilage: Eiermuffins mit Oregano	- 47 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 48 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 49 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 50 -
Geflügel und Beilage: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 51 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 52 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 53 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 54 -
Geflügel und Beilage: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 55 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 56 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 57 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 58 -
Geflügel und Beilage: Eiermuffins mit Oregano	- 59 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 60 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 61 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 62 -
Gemüse zum Teilen	- 63 -

Gemüse zum Teilen: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 63 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 64 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 65 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 66 -
Gemüse zum Teilen: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 67 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 68 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 69 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 70 -
Gemüse zum Teilen: Eiermuffins mit Oregano	- 71 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 72 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 73 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 74 -
Gemüse zum Teilen: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 75 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 76 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 77 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 78 -
Gemüse zum Teilen: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 79 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 80 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 81 -
Schnelle Brote	- 82 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 82 -
Schnelle Brote: Eiermuffins mit Oregano	- 83 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 84 -

Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 85 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 86 -
Schnelle Brote: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 87 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 88 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 89 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 90 -
Schnelle Brote: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 91 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 92 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 93 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 94 -
Schnelle Brote: Eiermuffins mit Oregano	- 95 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 96 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 97 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 98 -
Schnelle Brote: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 99 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 100 -
Obst warm serviert	- 101 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 101 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 102 -
Obst warm serviert: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 103 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 104 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 105 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 106 -

Obst warm serviert: Eiermuffins mit Oregano	- 107 -
Zone 1 Mini-Frikadellen mit Zone 2 Zucchiniwürfel	- 108 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Hähnchennuggets hausgemacht	- 109 -
Putenbällchen und Kartoffelspalten für Anfänger	- 110 -
Obst warm serviert: Mozzarella-Taler mit Paprika edelsüß	- 111 -
Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke	- 112 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Eiermuffins	- 113 -
Mini-Frikadellen und Zucchiniwürfel für Anfänger	- 114 -
Obst warm serviert: Hähnchennuggets hausgemacht mit Vanille	- 115 -
Zone 1 Putenbällchen mit Zone 2 Kartoffelspalten	- 116 -
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Mozzarella-Taler	- 117 -
Tofu-Nuggets und Bananenstücke für Anfänger	- 118 -
Obst warm serviert: Eiermuffins mit Oregano	- 119 -
Schlusswort	- 120 -
Ein einfacher Wochenplan mit zwei Körben	- 120 -
Sync, Match und einfache Entscheidungen	- 120 -
Austauschideen für einfache Zwei-Korb-Rezepte	- 121 -
Häufige Anfängerfehler mit zwei Körben	- 121 -
Einkaufsliste und Notizseiten	- 121 -

Über dieses Anfänger-Dual-Zone-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf familienfreundliche Doppelkorb-Rezepte ohne komplizierte Technik. Die Rezepte sind für Menschen gedacht, die einen Dual-Zone-Airfryer neu kennenlernen und zwei Körbe ohne Stress nutzen möchten.

Ein Doppelkorbgerät wirkt am Anfang komplizierter als ein normaler Airfryer. Dieses Buch zerlegt die Arbeit deshalb in einfache Fragen: Was kommt in Zone 1? Was kommt in Zone 2? Welche Komponente braucht länger? Soll Sync oder Match genutzt werden?

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau: Einführung, Vorbereitungszeit, Zone-1-Zeit, Zone-1-Temperatur, Zone-2-Zeit, Zone-2-Temperatur, Portionen, Zutaten, Schritte, Tipp, Nährwerte und häufige Fehler.

Die Rezepte kommen ohne unnötige Vorarbeit am Herd aus. Zutaten werden geschnitten, gewürzt, in die Körbe gelegt und während des Garens kontrolliert. Das macht die Bücher besonders geeignet für Anfänger.

Dual-Zone-Funktionen einfach erklärt

Der Begriff Dual Zone beschreibt zwei getrennte Garbereiche, die in einem Doppelkorb-Airfryer unabhängig eingestellt werden können.

Zone 1 und Zone 2 sind zwei getrennte Garbereiche. Anfänger sollten Zone 1 meist für die Hauptkomponente nutzen: Geflügel, Fisch, Tofu, Käse, Eierform oder kleine Bällchen.

Zone 2 eignet sich für Beilagen: Kartoffeln, Gemüse, Pilze, Brot, Obst oder eine mildere zweite Komponente. So entsteht ein vollständiger Teller, ohne dass alles denselben Garpunkt braucht.

Sync bedeutet: Beide Zonen werden so geplant, dass sie gleichzeitig fertig werden. Das ist hilfreich, wenn Zone 1 länger braucht als Zone 2.

Match bedeutet: Beide Zonen nutzen dieselben Einstellungen. Das ist praktisch, wenn beide Körbe sehr ähnlich gefüllt sind, zum Beispiel zwei Portionen Kartoffeln oder Gemüse.

Kleine Zwei-Korb-Kochkunde für Anfänger

Beginnen Sie mit einfachen Paaren: Hähnchen und Kartoffeln, Lachs und Brokkoli, Tofu und Süßkartoffel, Halloumi und Zucchini oder Apfelringe und Birne.

Schneiden Sie Zutaten gleichmäßig. Kleine Stücke gelingen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Unterschiedliche Größen führen schnell dazu, dass ein Teil fertig und ein anderer noch fest ist.

Überfüllen Sie die Körbe nicht. Heiße Luft braucht Platz. Wenn beide Körbe zu voll sind, werden Speisen eher weich als knusprig.

Beim ersten Versuch immer früher prüfen. Zwei Minuten können bei kleinen Stücken viel verändern. Notieren Sie erfolgreiche Zeiten direkt nach dem Kochen.

Einkauf und Vorbereitung ohne Stress

Für Anfänger ist eine kurze Einkaufsliste besser als ein voller Kühlschrank. Wählen Sie eine Hauptzutat für Zone 1, eine Beilage für Zone 2, einen Dip und ein einfaches Gewürz.

Geeignete Einsteigerzutaten sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zucchini, Möhren, Paprika, Pilze, Hähnchenstreifen, Fischfilet, Tofu, Halloumi und reifes Obst.

Bereiten Sie vor dem Start beide Körbe vollständig vor. Wenn eine Zone bereits läuft, sollte nicht erst nach Öl, Gewürz, Zange oder Dip gesucht werden.

Wenn ein Rezept beim ersten Mal nicht perfekt wird, ändern Sie beim nächsten Mal nur eine Sache: kleiner schneiden, Temperatur senken, länger garen oder weniger in den Korb legen.

Sicherheit, Reinigung und erste Routine

Beide Körbe und Einsätze werden sehr heiß. Verwenden Sie Topfhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Lose Backpapierstücke dürfen nicht ohne Gewicht im Gerät liegen. Sie können durch den Luftstrom angehoben werden. Nutzen Sie nur geeignetes Zubehör und beachten Sie die Bedienungsanleitung.

Reinigen Sie beide Körbe nach dem Abkühlen. Käse, Marinade, Krümel und Fett können beim nächsten Garen Rauch oder Geruch verursachen.

Eine einfache Routine hilft: Rezept lesen, beide Körbe vorbereiten, Korb nicht überfüllen, Sync nur bewusst nutzen, nach der Hälfte prüfen, Ergebnis notieren.

Milde Familienlieblinge

Zone 1 Tofu-Nuggets mit Zone 2 Bananenstücke

Dieses Rezept gehört zu milde familienlieblinge und zeigt eine einfache Anfänger-Logik: Tofu-Nuggets gart in Zone 1, Bananenstücke gart getrennt in Zone 2.

Vorbereitung	Zone 1	Zone 1 °C	Zone 2	Zone 2 °C
11 Minuten	15 Minuten	175 °C	15 Minuten	175 °C

Portionen: 2 Portionen

Zone 1: Tofu-Nuggets als Hauptkomponente

Zone 2: Bananenstücke als Beilage oder zweite Komponente

Zutaten

- 250 g Tofu-Nuggets
- 300 g Bananenstücke
- 1 TL Öl
- 1 TL Petersilie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Joghurt-Dip

Zubereitung

1. Tofu-Nuggets und Bananenstücke in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Beide Komponenten getrennt mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.
3. Tofu-Nuggets locker in Zone 1 legen und Bananenstücke locker in Zone 2 verteilen.
4. Zone 1 auf 175 °C für 15 Minuten einstellen.
5. Zone 2 auf 175 °C für 15 Minuten einstellen und Sync nutzen, wenn beide Körbe gleichzeitig fertig sein sollen.
6. Nach der Hälfte der Zeit Zone 2 schütteln und Zone 1 vorsichtig prüfen oder wenden.
7. Gargrad prüfen, kurz ruhen lassen und mit Joghurt-Dip servieren.

Tipp und Hinweis

Beim ersten Versuch zwei Minuten früher prüfen. So lernen Sie, welche Zone Ihres Geräts stärker bräunt.

Nährwerte: ca. 324 kcal, 13 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 9 g Fett

Häufige Fehler: Zu große Stücke, zu volle Körbe und zu spätes Prüfen sind typische Anfängerfehler. Lieber kleiner schneiden und früher kontrollieren.