

Zwei Körbe, ein fertiges Abendessen

*700 Tage einfache Doppelkorb-Airfryer-Gerichte mit Sync-Plan,
Zone-1/Zone-2-Garzeiten, Garwerten & Nährwerten*

Johanne Albers

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 Johanne Albers
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Garzeitangaben, Nährwertangaben, Hinweise, Kapitelstrukturen und Gestaltungselemente, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Weitergabe, öffentliche Zugänglichmachung sowie die vollständige oder teilweise kommerzielle Nutzung.

Die Rezepte, Hinweise und Angaben in diesem Buch wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Garzeiten, Temperaturen und Nährwerte können je nach Gerät, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen. Vor dem Servieren ist der Gargrad eigenverantwortlich zu prüfen.

Die Verwendung von Marken-, Geräte- oder Produktbezeichnungen dient ausschließlich der sachlichen Beschreibung. Alle genannten Marken und Produktnamen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Eine Verbindung zu diesen Unternehmen besteht nicht, sofern nicht ausdrücklich angegeben.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Anfänger-Dual-Zone-Kochbuch	1
Dual-Zone-Funktionen einfach erklärt	1
Kleine Zwei-Korb-Kochkunde für Anfänger	1
Einkauf und Vorbereitung ohne Stress	2
Sicherheit, Reinigung und erste Routine	2
Nach der Arbeit schnell	3
Nach der Arbeit schnell: Putenstreifen mit Zimt	3
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	4
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	5
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	6
Nach der Arbeit schnell: Garnelen mit Paprika mild	7
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	8
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	9
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	10
Nach der Arbeit schnell: Ei-Gemüse-Form mit Dill	11
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	12
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	13
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	14
Nach der Arbeit schnell: Putenstreifen mit Zimt	15
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	16
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	17
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	18
Nach der Arbeit schnell: Garnelen mit Paprika mild	19
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	20

Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	21
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	22
Nach der Arbeit schnell: Ei-Gemüse-Form mit Dill	23
15-Minuten-Vorbereitung	24
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	24
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	25
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	26
15-Minuten-Vorbereitung: Putenstreifen mit Zimt	27
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	28
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	29
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	30
15-Minuten-Vorbereitung: Garnelen mit Paprika mild	31
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	32
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	33
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	34
15-Minuten-Vorbereitung: Ei-Gemüse-Form mit Dill	35
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	36
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	37
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	38
15-Minuten-Vorbereitung: Putenstreifen mit Zimt	39
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	40
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	41
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	42
Einfache Bowls	43
Einfache Bowls: Garnelen mit Paprika mild	43
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	44

Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	45
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	46
Einfache Bowls: Ei-Gemüse-Form mit Dill	47
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	48
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	49
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	50
Einfache Bowls: Putenstreifen mit Zimt	51
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	52
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	53
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	54
Einfache Bowls: Garnelen mit Paprika mild	55
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	56
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	57
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	58
Einfache Bowls: Ei-Gemüse-Form mit Dill	59
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	60
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	61
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	62
Kleine Fischgerichte	63
Kleine Fischgerichte: Putenstreifen mit Zimt	63
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	64
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	65
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	66
Kleine Fischgerichte: Garnelen mit Paprika mild	67
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	68
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	69

Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	70
Kleine Fischgerichte: Ei-Gemüse-Form mit Dill	71
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	72
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	73
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	74
Kleine Fischgerichte: Putenstreifen mit Zimt	75
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	76
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	77
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	78
Kleine Fischgerichte: Garnelen mit Paprika mild	79
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	80
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	81
Vegetarische Abendteller	82
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	82
Vegetarische Abendteller: Ei-Gemüse-Form mit Dill	83
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	84
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	85
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	86
Vegetarische Abendteller: Putenstreifen mit Zimt	87
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	88
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	89
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	90
Vegetarische Abendteller: Garnelen mit Paprika mild	91
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	92
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	93
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	94

Vegetarische Abendteller: Ei-Gemüse-Form mit Dill	95
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	96
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	97
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	98
Vegetarische Abendteller: Putenstreifen mit Zimt	99
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	100
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	101
Warme Snacks	102
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	102
Warme Snacks: Garnelen mit Paprika mild	103
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	104
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	105
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	106
Warme Snacks: Ei-Gemüse-Form mit Dill	107
Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	108
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Garnelen	109
Feta-Päckchen und Zucchini für Anfänger	110
Warme Snacks: Putenstreifen mit Zimt	111
Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben	112
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Ei-Gemüse-Form	113
Hähnchenfilet und Paprikastreifen für Anfänger	114
Warme Snacks: Garnelen mit Paprika mild	115
Zone 1 Feta-Päckchen mit Zone 2 Zucchini	116
Einfacher Doppelkorb-Teller mit Putenstreifen	117
Falafel und Kartoffelscheiben für Anfänger	118
Warme Snacks: Ei-Gemüse-Form mit Dill	119

Zone 1 Hähnchenfilet mit Zone 2 Paprikastreifen	120
Schlusswort	121
Ein einfacher Wochenplan mit zwei Körben	121
Sync, Match und einfache Entscheidungen	121
Austauschideen für einfache Zwei-Korb-Rezepte	122
Häufige Anfängerfehler mit zwei Körben	122
Einkaufsliste und Notizseiten	123

Über dieses Anfänger-Dual-Zone-Kochbuch

Dieser Band konzentriert sich auf unkomplizierte Feierabendgerichte für neue Doppelkorb-Nutzer. 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.

Nach der Arbeit schnell

Nach der Arbeit schnell: Putenstreifen mit Zimt

Dieses Rezept gehört zu nach der arbeit schnell und zeigt eine einfache Anfänger-Logik: Putenstreifen gart in Zone 1, Paprikastreifen gart getrennt in Zone 2.

Vorbereitung	Zone 1	Zone 1 °C	Zone 2	Zone 2 °C
10 Minuten	14 Minuten	170 °C	14 Minuten	170 °C

Portionen: 2 Portionen

Zone 1: Putenstreifen als Hauptkomponente

Zone 2: Paprikastreifen als Beilage oder zweite Komponente

Zutaten

- 250 g Putenstreifen
- 300 g Paprikastreifen
- 1 TL Öl
- 1 TL Zimt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Honig-Joghurt

Zubereitung

1. Putenstreifen und Paprikastreifen in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Beide Komponenten getrennt mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.
3. Putenstreifen locker in Zone 1 legen und Paprikastreifen locker in Zone 2 verteilen.
4. Zone 1 auf 170 °C für 14 Minuten einstellen.
5. Zone 2 auf 170 °C für 14 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 Honig-Joghurt 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.

Zone 1 Falafel mit Zone 2 Kartoffelscheiben

Dieses Rezept gehört zu nach der arbeit schnell und zeigt eine einfache Anfänger-Logik: Falafel gart in Zone 1, Kartoffelscheiben gart getrennt in Zone 2.

Vorbereitung	Zone 1	Zone 1 °C	Zone 2	Zone 2 °C
11 Minuten	16 Minuten	175 °C	17 Minuten	180 °C

Portionen: 2 Portionen

Zone 1: Falafel als Hauptkomponente

Zone 2: Kartoffelscheiben als Beilage oder zweite Komponente

Zutaten

- 250 g Falafel
- 300 g Kartoffelscheiben
- 1 TL Öl
- 1 TL Knoblauch mild
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Tomaten-Dip

Zubereitung

1. Falafel und Kartoffelscheiben in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Beide Komponenten getrennt mit Öl, Gewürz, Salz und Pfeffer mischen.
3. Falafel locker in Zone 1 legen und Kartoffelscheiben locker in Zone 2 verteilen.
4. Zone 1 auf 175 °C für 16 Minuten einstellen.
5. Zone 2 auf 180 °C für 17 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 Tomaten-Dip servieren.

Tipp und Hinweis

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

Nährwerte: ca. 338 kcal, 14 g Eiweiß, 20 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

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