

Zwei Körbe, ein fertiges Abendessen

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

Nora Steinacker

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Nora Steinacker. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen, Nährwertangaben 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, insbesondere Mengen, Garzeiten, Temperaturen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Gerät, Korbgröße, Füllmenge 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
Hähnchenbrust	6
Mediterrane Lachsfilet mit Maisrippen	6
Familienfreundliche Kabeljau mit Knoblauchbrot	7
Schnelle Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	8
Goldbraune Tofu mit Karottenstifte	9
Aromatische Halloumi mit Blumenkohlröschen	10
Leichte Falafel mit Maisrippen	11
Pikante Hackbällchen mit Knoblauchbrot	12
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	13
Saftige Hähnchenbrust mit Karottenstifte	14
Einfache Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	15
Milde Lachsfilet mit Maisrippen	16

Würzige Kabeljau mit Knoblauchbrot	17
Knusprige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	18
Zitronige Tofu mit Karottenstifte	19
Chicken Wings	20
Mediterrane Halloumi mit Blumenkohlröschen	20
Familienfreundliche Falafel mit Maisrippen	21
Schnelle Hackbällchen mit Knoblauchbrot	22
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	23
Aromatische Hähnchenbrust mit Karottenstifte	24
Leichte Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	25
Pikante Lachsfilet mit Maisrippen	26
Kräuterfrische Kabeljau mit Knoblauchbrot	27
Saftige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	28
Einfache Tofu mit Karottenstifte	29
Milde Halloumi mit Blumenkohlröschen	30
Würzige Falafel mit Maisrippen	31
Knusprige Hackbällchen mit Knoblauchbrot	32
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	33
Putenstreifen	34
Mediterrane Hähnchenbrust mit Karottenstifte	34
Familienfreundliche Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	35

Schnelle Lachsfilet mit Maisrippen	36
Goldbraune Kabeljau mit Knoblauchbrot	37
Aromatische Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	38
Leichte Tofu mit Karottenstifte	39
Pikante Halloumi mit Blumenkohlröschen	40
Kräuterfrische Falafel mit Maisrippen	41
Saftige Hackbällchen mit Knoblauchbrot	42
Einfache Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	43
Milde Hähnchenbrust mit Karottenstifte	44
Würzige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	45
Knusprige Lachsfilet mit Maisrippen	46
Nuggets und Schnitzel	47
Zitronige Kabeljau mit Knoblauchbrot	47
Mediterrane Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	48
Familienfreundliche Tofu mit Karottenstifte	49
Schnelle Halloumi mit Blumenkohlröschen	50
Goldbraune Falafel mit Maisrippen	51
Aromatische Hackbällchen mit Knoblauchbrot	52
Leichte Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	53
Pikante Hähnchenbrust mit Karottenstifte	54
Kräuterfrische Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	55

Saftige Lachsfilet mit Maisrippen	56
Einfache Kabeljau mit Knoblauchbrot	57
Milde Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	58
Würzige Tofu mit Karottenstifte	59
Marinaden	60
Knusprige Halloumi mit Blumenkohlröschen	60
Zitronige Falafel mit Maisrippen	61
Mediterrane Hackbällchen mit Knoblauchbrot	62
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	63
Schnelle Hähnchenbrust mit Karottenstifte	64
Goldbraune Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	65
Aromatische Lachsfilet mit Maisrippen	66
Leichte Kabeljau mit Knoblauchbrot	67
Pikante Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	68
Kräuterfrische Tofu mit Karottenstifte	69
Saftige Halloumi mit Blumenkohlröschen	70
Einfache Falafel mit Maisrippen	71
Milde Hackbällchen mit Knoblauchbrot	72
Kartoffelbeilagen	73
Würzige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	73
Knusprige Hähnchenbrust mit Karottenstifte	74

Zitronige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	75
Mediterrane Lachsfilet mit Maisrippen	76
Familienfreundliche Kabeljau mit Knoblauchbrot	77
Schnelle Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	78
Goldbraune Tofu mit Karottenstifte	79
Aromatische Halloumi mit Blumenkohlröschen	80
Leichte Falafel mit Maisrippen	81
Pikante Hackbällchen mit Knoblauchbrot	82
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	83
Saftige Hähnchenbrust mit Karottenstifte	84
Einfache Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	85
Gemüse zu Geflügel	86
Milde Lachsfilet mit Maisrippen	86
Würzige Kabeljau mit Knoblauchbrot	87
Knusprige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	88
Zitronige Tofu mit Karottenstifte	89
Mediterrane Halloumi mit Blumenkohlröschen	90
Familienfreundliche Falafel mit Maisrippen	91
Schnelle Hackbällchen mit Knoblauchbrot	92
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	93
Aromatische Hähnchenbrust mit Karottenstifte	94

Leichte Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	95
Pikante Lachsfilet mit Maisrippen	96
Kräuterfrische Kabeljau mit Knoblauchbrot	97
Saftige Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	98
Meal Prep mit Hähnchen	99
Einfache Tofu mit Karottenstifte	99
Milde Halloumi mit Blumenkohlröschen	100
Würzige Falafel mit Maisrippen	101
Knusprige Hackbällchen mit Knoblauchbrot	102
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	103
Mediterrane Hähnchenbrust mit Karottenstifte	104
Familienfreundliche Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	105
Schnelle Lachsfilet mit Maisrippen	106
Goldbraune Kabeljau mit Knoblauchbrot	107
Aromatische Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	108
Leichte Tofu mit Karottenstifte	109
Pikante Halloumi mit Blumenkohlröschen	110
Kräuterfrische Falafel mit Maisrippen	111
Familiengerichte	112
Saftige Hackbällchen mit Knoblauchbrot	112
Einfache Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	113

Milde Hähnchenbrust mit Karottenstifte	114
Würzige Putenstreifen mit Blumenkohlröschen	115
Knusprige Lachsfilet mit Maisrippen	116
Zitronige Kabeljau mit Knoblauchbrot	117
Mediterrane Garnelen mit Süßkartoffelwürfel	118
Familienfreundliche Tofu mit Karottenstifte	119
Schnelle Halloumi mit Blumenkohlröschen	120
Goldbraune Falafel mit Maisrippen	121
Aromatische Hackbällchen mit Knoblauchbrot	122
Leichte Gemüse-Nuggets mit Süßkartoffelwürfel	123
Pikante Hähnchenbrust mit Karottenstifte	124
Schlusswort	125
Danksagung	125
Häufige Kombinationen für den Alltag	126
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen	126
Reste clever verwenden	127
Häufige Fehler und einfache Lösungen	128
Persönliche Rezeptnotizen	129

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