

Ninja

DUAL ZONE

Heißluftfritteuse

Mittagessen

Das große Air-Fryer-Kochbuch
für unkomplizierte Familiengerichte

+60
Rezepte





Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Kapitel 1 – Schnelle Feierabend- und Mittagsküche

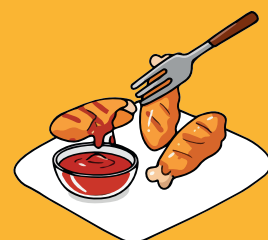
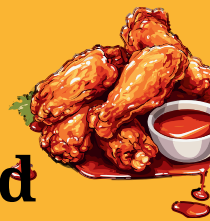
- Knusprige Hähnchenfilets mit Ofengemüse 10
- Würzige Kartoffelspalten mit Kräuterquark 10
- Mini-Frikadellen mit Paprika und Zucchini 11
- Air-Fryer-Nudellauflauf mit Schinken und Käse 11
- Tortellini-Auflauf mit Tomaten und Mozzarella 12
- Lachsfilet mit Knoblauchkartoffeln und Spinat 12

Kapitel 2 – Familiengerichte mit Hähnchen

- Glasiertes Hähnchen auf Reis mit Zucchini-Möhren-Gemüse 14
- Hähnchenbrust mit Brokkoli und Möhren 14
- Knusprige Hähnchenschenkel mit Kartoffelecken 15
- Chicken Bites mit Mais und Paprika 15
- Hähnchen-Cordon-bleu-Röllchen mit Bohnen 16
- Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Ofenkartoffeln 16

Kapitel 3 – Herzhaftes mit Hackfleisch und Fleisch

- Hackbällchen in Tomatensauce mit Käsekruste 18
- Cevapcici mit Reisgemüse 18
- Würzige Bratwurst mit Kartoffelwürfeln und Zwiebeln 19
- Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Käse 19
- Mini-Hackbraten mit Karotten und Erbsen 20
- BBQ-Fleischbällchen mit Süßkartoffelspalten 20



Inhaltsverzeichnis

Kapitel 4 – Kartoffelgerichte für jeden Tag

- Kartoffelgratin aus dem Air Fryer 22
- Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln 22
- Gefüllte Ofenkartoffeln mit Frischkäse und Schinken 23
- Kartoffelrösti mit Kräuterdip 23
- Süßkartoffelwürfel mit Feta und Gemüse 24
- Kartoffel-Gemüse-Kabeljau-Auflauf mit Käse 24



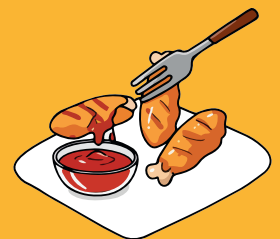
Kapitel 5 – Nudel- und Reisgerichte

- Cremiger Makkaroni-Auflauf mit Brokkoli 26
- Reis-Hack-Auflauf mit Paprika 26
- Lasagne-Röllchen aus der Heißluftfritteuse 27
- Gnocchi mit Spinat und Kirschtomaten 27
- Gebratener Reis mit Hähnchen und Gemüse 28
- Käse-Nudeln mit Halloumi und knusprigem Topping 28







Kapitel 6 – Fisch und leichte Familienküche

- Lachsfilet mit grünem Spargel 30
- Fischstäbchen deluxe mit Kartoffelpüree-Bällchen 30
- Zitroniger Kabeljau mit Gemüse-Mix 31
- Garnelen mit Knoblauchkartoffeln 31
- Lachs mit Brokkoli und Kräuterkruste 32
- Thunfisch-Frikadellen mit Möhrenpommes 32
- Thailändische Fischfrikadellen mit Süßkartoffelpüree 33
- Schupfnudeln-Ofenlachs mit Spinat und Mozzarella 33
- Zanderfilet mit Fenchel und Zitronenkartoffeln 34
- Lachs-Teriyaki mit Pak Choi 34







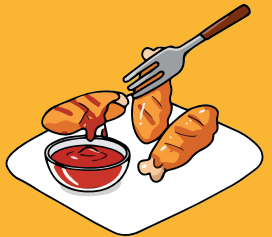


Inhaltsverzeichnis

Kapitel 7 – Vegetarische Mittagessen

- 
- 
- 
- 
- Gemüsefrikadellen mit Joghurt-Dip 36
 - Gefüllte Zucchini mit Couscous und Käse 36
 - Blumenkohl-Bites mit Kartoffelspalten 37
 - Paprika mit Frischkäsefüllung und Reis 37
 - Kichererbsen-Gemüse-Bällchen mit Dip 38
 - Auberginenauflauf mit Tomaten und Mozzarella 38
 - Low-Carb-Spinat-Auflauf mit Feta und Ei 39
 - Protein-Gemüse-Lasagne mit Ricotta und Mozzarella 39
 - Tempeh mit Süßkartoffelwürfeln 40
 - Linsen-Bratlinge mit Paprika 40
 - Halloumi-Gyros mit Zucchini 41
 - Tofu Teriyaki mit Edamame 41

Kapitel 8 – Wraps, Snacks und kreative Alltagsideen

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Air-Fryer-Pizza mit Mozzarella und Oliven 43
 - Knusprige Quesadillas mit Hähnchen und Käse 43
 - Pizzawraps für die ganze Familie 44
 - Air-Fryer-Toasttaschen mit Schinken und Käse 44
 - Gemüse-Wrap-Röllchen mit Frischkäse 45
 - Mini-Calzonen mit Tomatensauce 45
 - Hot-Dog-Rollen mit knuspriger Kruste 46
 - Falafel-Wrap mit Salat und Joghurtsauce 46
 - Blätterteig-Taschen mit Schinken, Käse und Ei 47
 - Wrap mit Lamm und Joghurtsauce 47
 - Lamm-Chorizo-Burger 48
 - Quesadillas mit Pute und Apfel 48

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 9 – Kinderlieblinge und familienfreundliche Klassiker



Hähnchen-Nuggets mit Kartoffelsternen 50

Mac-and-Cheese-Bällchen 50

Knusperfisch mit Erbsen und Möhren 51

Cheeseburger-Taschen aus dem Air Fryer 51

Kartoffelkroketten mit Gemüse-Sticks 52

Blätterteig-Taschen mit Schinken, Käse und Ei 52

Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Couscous 53

Kochbanane mit erdnusspaniertem Hühnchen 53

Maiskolben mit knusprigem Puten-Schnitzel 55

Chicken-Burger mit Zucchini-Pommes 55

Knusprige Hähnchenstreifen mit Pommes 56



Kapitel 10 – Sattmacher für das Wochenende

Hähnchen-Schaschlik mit Reis 59

Überbackene Kartoffelhälften mit Hackfleisch 59

Rustikale Bauernpfanne mit Wurst und Gemüse 60

Hähnchen-Auflauf Tex-Mex-Art 60

Frikadellen mit Rahmchampignons und Kartoffeln 61

Familienblech mit Hähnchen, Paprika und Drillingen 61

Lammkoteletts mit knusprigen Knödelscheiben 62

Kleiner Rinderbraten mit Sauce, Kartoffeln und Rotkohl 62

Knuspriger Rinderbauch mit Süßkartoffelecken 63

Gefüllte Rouladen mit Spätzle und Rahmsauce 63

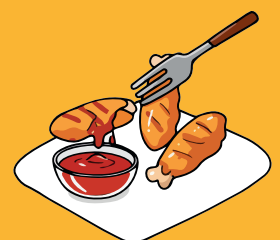
Puten-Frikadellen mit Kürbiswürfeln 64

Gefüllte Fächerkartoffeln mit Bacon und Käse 64



Bonus 65-70

2-Wochen-Mittagessen-Plan für den Alltag



EINLEITUNG

Willkommen in der Dual-Zone-Küche

Kochen im Alltag soll vor allem eines sein: einfach, schnell und lecker. Genau hier kommt die Dual-Zone-Heißluftfritteuse ins Spiel. Sie ermöglicht es, vollständige Mahlzeiten mit deutlich weniger Aufwand zuzubereiten – oft schneller und unkomplizierter als mit Backofen, Pfanne und mehreren Töpfen.

Dieses Buch zeigt dir, wie vielseitig du deine Dual-Zone-Heißluftfritteuse für das Mittagessen nutzen kannst. Ob du nur für dich kochst, für Kinder, den Partner oder die ganze Familie: Mit den richtigen Rezepten und ein wenig Planung wird das tägliche Kochen spürbar entspannter. Statt komplizierter Abläufe erwarten dich unkomplizierte Gerichte, alltagstaugliche Zutaten und Rezepte, die satt machen und richtig gut schmecken.

Die Dual-Zone-Küche steht für modernes, flexibles Kochen. Zwei Garzonen bedeuten mehr Freiheit, mehr Möglichkeiten und weniger Stress. Genau darum geht es in diesem Buch: um leckere Familiengerichte, die in einen normalen Alltag passen.

Warum Mittagessen aus der Heißluftfritteuse so praktisch ist

Das Mittagessen ist für viele Familien eine kleine Herausforderung. Es soll nahrhaft sein, möglichst allen schmecken, nicht zu aufwendig sein und idealerweise ohne lange Vorbereitung gelingen. Mit der Heißluftfritteuse lässt sich genau das viel leichter umsetzen.

Viele Gerichte sind in kurzer Zeit fertig, weil die heiße Luft die Zutaten gleichmäßig gart und für appetitliche Röstaromen sorgt. Gleichzeitig wird oft deutlich weniger Öl benötigt als bei klassischen Zubereitungsmethoden. Das spart nicht nur Zeit, sondern macht viele Mahlzeiten auch leichter und bekömmlicher.

Besonders praktisch ist außerdem, dass weniger Küchenchaos entsteht. Während beim klassischen Kochen oft mehrere Töpfe, Pfannen und Bleche gebraucht werden, lassen sich in der Dual-Zone-Heißluftfritteuse Hauptgericht und Beilage häufig parallel zubereiten. Das bedeutet: weniger Abwasch, weniger Aufwand und mehr Zeit für die Dinge, die im Familienalltag wirklich zählen.



Die Vorteile der Ninja Dual Zone im Familienalltag

Die große Stärke einer Dual-Zone-Heißluftfritteuse liegt in ihrer Flexibilität. Zwei separate Garzonen ermöglichen es, unterschiedliche Zutaten gleichzeitig zuzubereiten – oft sogar mit verschiedenen Temperaturen und Garzeiten. So kannst du zum Beispiel Fleisch oder Fisch in einer Zone garen, während in der anderen Kartoffeln, Gemüse oder eine andere Beilage zubereitet werden. Gerade im Familienalltag ist das ein echter Vorteil. Kinder mögen oft andere Beilagen als Erwachsene, manche essen lieber mild, andere bevorzugen kräftigere Gewürze. Mit zwei Zonen kannst du besser auf unterschiedliche Vorlieben eingehen, ohne gleich zwei komplette Kochvorgänge starten zu müssen. Auch spontane Mahlzeiten werden einfacher. Wenn der Hunger groß ist und wenig Zeit bleibt, hilft dir die Dual-Zone-Technik dabei, schnell ein vollständiges Mittagessen auf den Tisch zu bringen. Sie unterstützt dich dabei, effizient, abwechslungsreich und alltagstauglich zu kochen – ohne dass Genuss oder Qualität zu kurz kommen.



Die wichtigsten Tipps für schnelle Mittagsgerichte

Schnelle Gerichte gelingen am besten mit einer guten Basis. Es lohnt sich, einige Zutaten immer im Haus zu haben, zum Beispiel Kartoffeln, Reis, Nudeln, Tiefkühlgemüse, geriebenen Käse, Eier, Tortillas oder einfache Proteinquellen wie Hähnchen, Hackfleisch oder Fisch. So kannst du auch an stressigen Tagen spontan ein Mittagessen zusammenstellen.

Hilfreich ist es außerdem, Zutaten möglichst gleichmäßig zu schneiden. Ähnlich große Stücke garen gleichmäßiger und sorgen dafür, dass am Ende alles zur gleichen Zeit fertig wird. Gerade bei Kartoffeln, Gemüse oder Fleischstücken macht das einen spürbaren Unterschied.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Überlade die Garkörbe nicht. Die heiße Luft braucht Platz, um gut zirkulieren zu können. Wenn zu viele Zutaten auf einmal im Korb liegen, werden sie eher weich als knusprig. Für besonders gute Ergebnisse solltest du die Zutaten locker verteilen und sie zwischendurch einmal wenden oder schütteln.

Auch Reste lassen sich wunderbar verwenden. Gekochte Kartoffeln, übrig gebliebener Reis, gegartes Gemüse oder bereits vorbereitetes Fleisch können zu neuen, schnellen Mahlzeiten verarbeitet werden. So sparst du zusätzlich Zeit und vermeidest Lebensmittelverschwendung.

Garzeiten, Temperaturen und clevere Kombinationen

Jede Heißluftfritteuse arbeitet ein wenig anders, doch mit etwas Erfahrung bekommst du schnell ein gutes Gefühl für passende Einstellungen. Grundsätzlich gilt: Kleinere Stücke garen schneller als große, dünne Zutaten schneller als dicke, und frische Zutaten brauchen oft etwas länger als bereits vorgekochte Komponenten.

Für viele Mittagsgerichte ist es sinnvoll, mit mittleren bis höheren Temperaturen zu arbeiten. So bekommen Speisen außen eine schöne Farbe und bleiben innen saftig.

Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Aufläufe lassen sich auf diese Weise besonders gut zubereiten. Wichtig ist dabei, das Gericht nicht nur nach Minuten zu beurteilen, sondern auch nach Aussehen, Konsistenz und Gargrad.

Besonders clever ist es, Zutaten miteinander zu kombinieren, die ähnliche Garzeiten haben. So kannst du in beiden Zonen parallel arbeiten und am Ende alles gleichzeitig servieren. Wenn die Garzeiten leicht voneinander abweichen, helfen einfache Tricks: eine Zone früher starten, empfindlichere Zutaten später hinzufügen oder bereits gegarte Komponenten am Ende nur noch kurz erwärmen.

Mit der Zeit entwickelst du deine eigenen Lieblingskombinationen. Genau dabei soll dir dieses Buch helfen. Es zeigt dir Gerichte, die nicht nur lecker sind, sondern auch praktisch aufgebaut wurden, damit sie im Alltag wirklich funktionieren.



So planst du stressfreie Familienmahlzeiten

Ein entspanntes Mittagessen beginnt oft nicht erst beim Kochen, sondern schon bei der Planung. Du brauchst keinen strengen Wochenplan, aber ein grober Überblick über einige Mahlzeiten kann den Alltag deutlich erleichtern. Schon drei bis fünf geplante Gerichte pro Woche nehmen viel Druck heraus.

Praktisch ist es, abwechslungsreich zu planen: ein Kartoffelgericht, ein Nudelgericht, ein Reisgericht, etwas mit Gemüse, etwas mit Fleisch oder Fisch und vielleicht ein vegetarisches Rezept. So entsteht automatisch mehr Vielfalt auf dem Tisch, ohne dass du jeden Tag lange überlegen musst.

Auch Vorbereitung spart Zeit. Wenn Gemüse bereits gewaschen, Kartoffeln geschält oder Zutaten portioniert sind, geht das eigentliche Kochen viel schneller. Viele Familien profitieren außerdem davon, doppelte Mengen zu kochen oder einzelne Komponenten vorzubereiten, die am nächsten Tag erneut verwendet werden können.

Am wichtigsten ist jedoch: Familienmahlzeiten müssen nicht perfekt sein. Sie sollen schmecken, satt machen und in euren Alltag passen. Genau dafür ist dieses Buch gedacht. Es möchte dir zeigen, dass unkompliziertes Kochen nicht langweilig sein muss – sondern lecker, vielseitig und absolut familientauglich sein kann.