

Das einfache Dual-Zone- Heißluftfritteuse Kochbuch für Familien

*105 schnelle Rezepte für komplette Mahlzeiten aus zwei Zonen –
mit Hauptgerichten, Beilagen, Snacks, Gemüseideen und einfachen
Alltagskombinationen*

Miriam Falkenberg

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Miriam Falkenberg. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen, Gestaltungselemente und sonstigen Inhalte, 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 Mengen, Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerten dienen als Orientierung und können je nach Gerät, Zutaten, Füllmenge und persönlicher Zubereitung abweichen.

Marken- und Produktbezeichnungen, sofern sie erwähnt werden, dienen ausschließlich der beschreibenden Einordnung. Alle Rechte an genannten Marken liegen bei den jeweiligen Inhaberinnen und Inhabern.

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	4
Sicherheit, Reinigung und Pflege	4
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch	5
Milde Nuggets	6
Saftige Garnelen mit Maisrippen	6
Einfache Tofu mit Knoblauchbrot	7
Milde Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	8
Würzige Falafel mit Karottenstifte	9
Knusprige Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	10
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	11
Mediterrane Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	12
Familienfreundliche Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	13
Schnelle Lachsfilet mit Karottenstifte	14
Goldbraune Kabeljau mit Blumenkohlröschen	15
Aromatische Garnelen mit Maisrippen	16
Leichte Tofu mit Knoblauchbrot	17

Pikante Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	18
Kräuterfrische Falafel mit Karottenstifte	19
Mini-Frikadellen	20
Saftige Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	20
Einfache Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	21
Milde Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	22
Würzige Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	23
Knusprige Lachsfilet mit Karottenstifte	24
Zitronige Kabeljau mit Blumenkohlröschen	25
Mediterrane Garnelen mit Maisrippen	26
Familienfreundliche Tofu mit Knoblauchbrot	27
Schnelle Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	28
Goldbraune Falafel mit Karottenstifte	29
Aromatische Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	30
Leichte Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	31
Pikante Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	32
Kartoffelformen	33
Kräuterfrische Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	33
Saftige Lachsfilet mit Karottenstifte	34
Einfache Kabeljau mit Blumenkohlröschen	35
Milde Garnelen mit Maisrippen	36
Würzige Tofu mit Knoblauchbrot	37

Knusprige Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	38
Zitronige Falafel mit Karottenstifte	39
Mediterrane Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	40
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	41
Schnelle Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	42
Goldbraune Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	43
Aromatische Lachsfilet mit Karottenstifte	44
Leichte Kabeljau mit Blumenkohlröschen	45
Gemüse mild gewürzt	46
Pikante Garnelen mit Maisrippen	46
Kräuterfrische Tofu mit Knoblauchbrot	47
Saftige Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	48
Einfache Falafel mit Karottenstifte	49
Milde Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	50
Würzige Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	51
Knusprige Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	52
Zitronige Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	53
Mediterrane Lachsfilet mit Karottenstifte	54
Familienfreundliche Kabeljau mit Blumenkohlröschen	55
Schnelle Garnelen mit Maisrippen	56
Goldbraune Tofu mit Knoblauchbrot	57
Aromatische Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	58

Schulbox und Snacks	59
Leichte Falafel mit Karottenstifte	59
Pikante Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	60
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	61
Saftige Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	62
Einfache Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	63
Milde Lachsfilet mit Karottenstifte	64
Würzige Kabeljau mit Blumenkohlröschen	65
Knusprige Garnelen mit Maisrippen	66
Zitronige Tofu mit Knoblauchbrot	67
Mediterrane Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	68
Familienfreundliche Falafel mit Karottenstifte	69
Schnelle Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	70
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	71
Familien-Abendessen	72
Aromatische Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	72
Leichte Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	73
Pikante Lachsfilet mit Karottenstifte	74
Kräuterfrische Kabeljau mit Blumenkohlröschen	75
Saftige Garnelen mit Maisrippen	76
Einfache Tofu mit Knoblauchbrot	77
Milde Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	78

Würzige Falafel mit Karottenstifte	79
Knusprige Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	80
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	81
Mediterrane Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	82
Familienfreundliche Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	83
Schnelle Lachsfilet mit Karottenstifte	84
Kleine Pizza-Ideen	85
Goldbraune Kabeljau mit Blumenkohlröschen	85
Aromatische Garnelen mit Maisrippen	86
Leichte Tofu mit Knoblauchbrot	87
Pikante Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	88
Kräuterfrische Falafel mit Karottenstifte	89
Saftige Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	90
Einfache Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	91
Milde Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	92
Würzige Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	93
Knusprige Lachsfilet mit Karottenstifte	94
Zitronige Kabeljau mit Blumenkohlröschen	95
Mediterrane Garnelen mit Maisrippen	96
Familienfreundliche Tofu mit Knoblauchbrot	97
Süße Obstsnacks	98
Schnelle Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	98

Goldbraune Falafel mit Karottenstifte	99
Aromatische Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	100
Leichte Gemüse-Nuggets mit Maisrippen	101
Pikante Hähnchenbrust mit Knoblauchbrot	102
Kräuterfrische Putenstreifen mit Süßkartoffelwürfel	103
Saftige Lachsfilet mit Karottenstifte	104
Einfache Kabeljau mit Blumenkohlröschen	105
Milde Garnelen mit Maisrippen	106
Würzige Tofu mit Knoblauchbrot	107
Knusprige Halloumi mit Süßkartoffelwürfel	108
Zitronige Falafel mit Karottenstifte	109
Mediterrane Hackbällchen mit Blumenkohlröschen	110
Schlusswort	111
Danksagung	111
Häufige Kombinationen für den Alltag	112
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen .	112
Reste clever verwenden	113
Häufige Fehler und einfache Lösungen	114
Persönliche Rezeptnotizen	115

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, Gemüsewürfel, 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.