

# **Low Carb Dual Zone Airfryer Kochbuch**

*800 Tage leichte Mahlzeiten aus beiden Körben – Hauptgericht & Beilage  
gleichzeitig mit Sync-Tipps, Garzeiten und Nährwertangaben*

Sina Waldhoff



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Sina Waldhoff. 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, Fehlerfreiheit oder das Gelingen einzelner Rezepte übernommen werden. Garzeiten, Temperaturen, Mengenangaben und Nährwerte dienen als Orientierung und können je nach Gerät, Zutaten, Korbfüllung, Schnittgröße und persönlicher Zubereitung abweichen.

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Rezeptinspiration für die private Küche und ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder therapeutische Beratung. Personen mit gesundheitlichen Beschwerden, speziellen Ernährungsanforderungen oder Unsicherheiten sollten fachkundigen Rat einholen.

# 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 -
Kohlenhydrate verstehen und bewusst einsetzen .....	- 2 -
Vorteile einer kohlenhydratbewussten Küche .....	- 3 -
Warum die Doppelkammer-Heißluftfritteuse den Alltag erleichtert .....	- 5 -
Einfach erklärt: Dual-Zone-Heizen, Sync-Funktion und Match-Modus ..	- 5 -
Wichtige Tipps für knusprige Ergebnisse .....	- 6 -
Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung .....	- 6 -
Sicherheit, Reinigung und Pflege .....	- 7 -
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch .....	- 8 -
Gemüse statt Kartoffeln .....	- 9 -
Würzige Kabeljau mit Brokkoli .....	- 9 -
Knusprige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 10 -
Zitronige Tofu mit Rosenkohl .....	- 11 -
Mediterrane Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 12 -
Familienfreundliche Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 13 -
Schnelle Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 14 -
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse ....	- 15 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 16 -
Leichte Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 17 -

Pikante Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 18 -
Kräuterfrische Kabeljau mit Brokkoli .....	- 19 -
Saftige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 20 -
Einfache Tofu mit Rosenkohl .....	- 21 -
Milde Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 22 -
Hähnchen Low Carb .....	- 23 -
Würzige Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 23 -
Knusprige Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 24 -
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 25 -
Mediterrane Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 26 -
Familienfreundliche Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 27 -
Schnelle Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 28 -
Goldbraune Kabeljau mit Brokkoli .....	- 29 -
Aromatische Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 30 -
Leichte Tofu mit Rosenkohl .....	- 31 -
Pikante Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 32 -
Kräuterfrische Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 33 -
Saftige Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 34 -
Einfache Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 35 -
Milde Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 36 -
Fisch und Garnelen .....	- 37 -

Würzige Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 37 -
Knusprige Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 38 -
Zitronige Kabeljau mit Brokkoli .....	- 39 -
Mediterrane Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 40 -
Familienfreundliche Tofu mit Rosenkohl .....	- 41 -
Schnelle Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 42 -
Goldbraune Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 43 -
Aromatische Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 44 -
Leichte Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 45 -
Pikante Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 46 -
Kräuterfrische Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 47 -
Saftige Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 48 -
Einfache Kabeljau mit Brokkoli .....	- 49 -
Milde Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 50 -
Ei und Käse .....	- 51 -
Würzige Tofu mit Rosenkohl .....	- 51 -
Knusprige Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 52 -
Zitronige Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 53 -
Mediterrane Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 54 -
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 55 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 56 -

Goldbraune Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 57 -
Aromatische Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 58 -
Leichte Kabeljau mit Brokkoli .....	- 59 -
Pikante Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 60 -
Kräuterfrische Tofu mit Rosenkohl .....	- 61 -
Saftige Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 62 -
Einfache Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 63 -
Milde Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 64 -
Tofu und Pilze .....	- 65 -
Würzige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 65 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 66 -
Zitronige Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 67 -
Mediterrane Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 68 -
Familienfreundliche Kabeljau mit Brokkoli .....	- 69 -
Schnelle Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 70 -
Goldbraune Tofu mit Rosenkohl .....	- 71 -
Aromatische Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 72 -
Leichte Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 73 -
Pikante Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 74 -
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse ..	- 75 -
Saftige Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 76 -

Einfache Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 77 -
Milde Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 78 -
Kleine Portionen .....	- 79 -
Würzige Kabeljau mit Brokkoli .....	- 79 -
Knusprige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 80 -
Zitronige Tofu mit Rosenkohl .....	- 81 -
Mediterrane Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 82 -
Familienfreundliche Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 83 -
Schnelle Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 84 -
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse ....	- 85 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 86 -
Leichte Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 87 -
Pikante Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 88 -
Kräuterfrische Kabeljau mit Brokkoli .....	- 89 -
Saftige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 90 -
Einfache Tofu mit Rosenkohl .....	- 91 -
Milde Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 92 -
Knusprige Käse-Ideen .....	- 93 -
Würzige Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 93 -
Knusprige Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 94 -
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 95 -

Mediterrane Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 96 -
Familienfreundliche Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 97 -
Schnelle Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 98 -
Goldbraune Kabeljau mit Brokkoli .....	- 99 -
Aromatische Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 100 -
Leichte Tofu mit Rosenkohl .....	- 101 -
Pikante Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 102 -
Kräuterfrische Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 103 -
Saftige Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 104 -
Einfache Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 105 -
Milde Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 106 -
Abendessen ohne schwere Beilage .....	- 107 -
Würzige Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 107 -
Knusprige Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 108 -
Zitronige Kabeljau mit Brokkoli .....	- 109 -
Mediterrane Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 110 -
Familienfreundliche Tofu mit Rosenkohl .....	- 111 -
Schnelle Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 112 -
Goldbraune Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 113 -
Aromatische Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 114 -
Leichte Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 115 -

Pikante Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 116 -
Kräuterfrische Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 117 -
Saftige Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 118 -
Einfache Kabeljau mit Brokkoli .....	- 119 -
Milde Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 120 -
Gäste Low Carb .....	- 121 -
Würzige Tofu mit Rosenkohl .....	- 121 -
Knusprige Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 122 -
Zitronige Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 123 -
Mediterrane Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 124 -
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 125 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 126 -
Goldbraune Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 127 -
Aromatische Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 128 -
Leichte Kabeljau mit Brokkoli .....	- 129 -
Pikante Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 130 -
Kräuterfrische Tofu mit Rosenkohl .....	- 131 -
Saftige Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 132 -
Einfache Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 133 -
Milde Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 134 -
Schnelle Snacks .....	- 135 -

Würzige Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 135 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 136 -
Zitronige Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 137 -
Mediterrane Lachsfilet mit Kartoffelspalten .....	- 138 -
Familienfreundliche Kabeljau mit Brokkoli .....	- 139 -
Schnelle Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse .....	- 140 -
Goldbraune Tofu mit Rosenkohl .....	- 141 -
Aromatische Halloumi mit Pilzpfanne .....	- 142 -
Leichte Falafel mit Kartoffelspalten .....	- 143 -
Pikante Hackbällchen mit Brokkoli .....	- 144 -
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse-	145 -
Saftige Hähnchenbrust mit Rosenkohl .....	- 146 -
Einfache Putenstreifen mit Pilzpfanne .....	- 147 -
Schlusswort .....	- 148 -
Danksagung .....	- 148 -
Häufige Kombinationen für den Alltag .....	- 149 -
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen .....	- 149 -
Reste clever verwenden .....	- 150 -
Häufige Fehler und einfache Lösungen .....	- 151 -
Persönliche Rezeptnotizen .....	- 152 -

# 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.

# Kohlenhydrate verstehen und bewusst einsetzen

Kohlenhydrate gehören zu den wichtigsten Energiequellen des Körpers. Sie liefern Brennstoff für Alltag, Konzentration, Bewegung und körperliche Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig reagieren viele Menschen sehr unterschiedlich auf kohlenhydratreiche Mahlzeiten: Während manche sich danach angenehm satt fühlen, erleben andere Müdigkeit, Heißhunger oder ein schweres Gefühl nach dem Essen.

Dieses Buch verfolgt deshalb keinen strengen Verzichtsgedanken. Es geht nicht darum, Kohlenhydrate grundsätzlich schlechztureden oder jedes Gramm zu vermeiden. Viel wichtiger ist ein bewusster Umgang: Welche Kohlenhydrate passen gut zu einer Mahlzeit? Welche Beilage macht satt, ohne zu beschweren? Wie lässt sich ein Gericht so kombinieren, dass Gemüse, Eiweiß und leichte Beilagen sinnvoll zusammenspielen?

Gerade in der Dual-Zone-Heißluftfritteuse lässt sich dieser Ansatz besonders praktisch umsetzen. Während in einer Zone Hähnchen, Fisch, Tofu, Halloumi, Hackbällchen oder Garnelen garen, kann in der zweiten Zone Gemüse, Brokkoli, Zucchini, Pilze, Rosenkohl oder eine kleinere Beilage zubereitet werden. So entstehen vollständige Mahlzeiten, die nicht nur schnell und knusprig, sondern auch besser planbar sind.

Kohlenhydratbewusst zu kochen bedeutet also nicht, auf Genuss zu verzichten. Es bedeutet, Zutaten klarer auszuwählen, Portionen besser einzuschätzen und schwere Beilagen nicht automatisch zum Mittelpunkt jeder Mahlzeit zu machen. Statt großer Mengen Brot, Pasta, Reis oder Kartoffeln stehen hier häufiger Gemüse, Eiweißkomponenten, Käse, Fisch, Fleisch oder pflanzliche Alternativen im Vordergrund.

Besonders hilfreich ist dieser Ansatz für Menschen, die im Alltag leichter essen möchten, ohne komplizierte Diätregeln zu befolgen. Die Rezepte

zeigen, wie man mit einfachen Zutaten, klaren Garzeiten und zwei getrennten Körben abwechslungsreiche Gerichte zubereiten kann. Jede Mahlzeit bleibt flexibel: Wer mehr Energie braucht, ergänzt eine kleine Beilage; wer leichter essen möchte, setzt stärker auf Gemüse und Eiweiß.

## **Vorteile einer kohlenhydratbewussten Küche**

Eine kohlenhydratbewusste Küche kann dabei helfen, Mahlzeiten ausgewogener und alltagstauglicher zu gestalten. Der Fokus liegt stärker auf sättigenden Eiweißquellen, Gemüse, guten Fetten und klar portionierten Beilagen. Dadurch wirken viele Gerichte leichter, ohne dass sie langweilig oder trocken werden müssen.

Ein großer Vorteil liegt in der besseren Planbarkeit. Wenn Hauptgericht und Beilage getrennt in zwei Zonen gegart werden, lässt sich leichter entscheiden, wie viel Gemüse, wie viel Eiweiß und wie viele Kohlenhydrate auf den Teller kommen. Das macht die Rezepte besonders praktisch für Berufstätige, Familien, kleine Haushalte und alle, die abends schnell etwas Warmes essen möchten.

Außerdem kann diese Art zu kochen helfen, typische Alltagsschwierigkeiten zu vermeiden: zu große Portionen, schwere Beilagen, spontane Snacks oder immer gleiche schnelle Notlösungen. Stattdessen entstehen einfache Mahlzeiten mit klarer Struktur: eine Zone für die Hauptkomponente, eine Zone für Gemüse oder eine leichte Beilage.

Auch geschmacklich bietet dieser Ansatz viele Möglichkeiten. Kräuter, Gewürze, Zitronensaft, Senf, Joghurt-Dips, Feta, Sesam oder aromatische Marinaden sorgen dafür, dass leichte Gerichte nicht nach Verzicht schmecken. Die Heißluftfritteuse unterstützt zusätzlich eine angenehme Bräunung und knusprige Textur, ohne dass große Mengen Öl nötig sind.

Kohlenhydratbewusstes Kochen ist damit kein starres Programm, sondern eine flexible Küchenstrategie. Es passt zu Menschen, die bewusster essen, Mahlzeiten leichter gestalten und ihren Dual-Zone-Airfryer gezielter nutzen möchten. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern eine einfache Frage: Wie lässt sich aus zwei Körben eine Mahlzeit machen, die sättigt, schmeckt und trotzdem nicht schwer im Magen liegt?

# 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.