

# Dual Zone Airfryer Kochbuch für jeden Tag

*113 schnelle Wochenplan-Rezepte für Hauptgericht & Beilage gleichzeitig – mit Zone-1- & Zone-2-Garzeiten, Sync-Tipps und Nährwertangaben*

Katharina Lenzberg



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Katharina Lenzberg. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen 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, Portionsgrößen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Gerät, Zutaten, 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 -
Montag einfache Klassiker .....	- 6 -
Knusprige Halloumi mit Maisrippen .....	- 6 -
Zitronige Falafel mit Knoblauchbrot .....	- 7 -
Mediterrane Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel .....	- 8 -
Familienfreundliche Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte .....	- 9 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen .....	- 10 -
Goldbraune Putenstreifen mit Maisrippen .....	- 11 -
Aromatische Lachsfilet mit Knoblauchbrot .....	- 12 -
Leichte Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel .....	- 13 -
Pikante Garnelen mit Karottenstifte .....	- 14 -
Kräuterfrische Tofu mit Blumenkohlröschen .....	- 15 -
Saftige Halloumi mit Maisrippen .....	- 16 -

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

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

Pikante Halloumi mit Maisrippen.....	- 56 -
Kräuterfrische Falafel mit Knoblauchbrot.....	- 57 -
Saftige Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel.....	- 58 -
Einfache Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte.....	- 59 -
Milde Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen.....	- 60 -
Würzige Putenstreifen mit Maisrippen.....	- 61 -
Knusprige Lachsfilet mit Knoblauchbrot.....	- 62 -
Freitag Familienabend.....	- 63 -
Zitronige Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel.....	- 63 -
Mediterrane Garnelen mit Karottenstifte.....	- 64 -
Familienfreundliche Tofu mit Blumenkohlröschen.....	- 65 -
Schnelle Halloumi mit Maisrippen.....	- 66 -
Goldbraune Falafel mit Knoblauchbrot.....	- 67 -
Aromatische Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel.....	- 68 -
Leichte Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte.....	- 69 -
Pikante Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen.....	- 70 -
Kräuterfrische Putenstreifen mit Maisrippen.....	- 71 -
Saftige Lachsfilet mit Knoblauchbrot.....	- 72 -
Einfache Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel.....	- 73 -
Milde Garnelen mit Karottenstifte.....	- 74 -
Würzige Tofu mit Blumenkohlröschen.....	- 75 -

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

Goldbraune Tofu mit Blumenkohlröschen .....	- 95 -
Aromatische Halloumi mit Maisrippen .....	- 96 -
Leichte Falafel mit Knoblauchbrot .....	- 97 -
Pikante Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel .....	- 98 -
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte .....	- 99 -
Saftige Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen .....	- 100 -
Einfache Putenstreifen mit Maisrippen .....	- 101 -
Milde Lachsfilet mit Knoblauchbrot .....	- 102 -
Würzige Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel .....	- 103 -
Knusprige Garnelen mit Karottenstifte .....	- 104 -
Wochenplan-Basics .....	- 105 -
Zitronige Tofu mit Blumenkohlröschen .....	- 105 -
Mediterrane Halloumi mit Maisrippen .....	- 106 -
Familienfreundliche Falafel mit Knoblauchbrot .....	- 107 -
Schnelle Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel .....	- 108 -
Goldbraune Gemüse-Nuggets mit Karottenstifte .....	- 109 -
Aromatische Hähnchenbrust mit Blumenkohlröschen .....	- 110 -
Leichte Putenstreifen mit Maisrippen .....	- 111 -
Pikante Lachsfilet mit Knoblauchbrot .....	- 112 -
Kräuterfrische Kabeljau mit Süßkartoffelwürfel .....	- 113 -
Saftige Garnelen mit Karottenstifte .....	- 114 -

Einfache Tofu mit Blumenkohlröschen .....	- 115 -
Milde Halloumi mit Maisrippen .....	- 116 -
Würzige Falafel mit Knoblauchbrot .....	- 117 -
Knusprige Hackbällchen mit Süßkartoffelwürfel .....	- 118 -
Schlusswort .....	- 119 -
Danksagung .....	- 119 -
Häufige Kombinationen für den Alltag .....	- 120 -
Mit dem Dual-Zone-Airfryer schnell einen Wochenplan erstellen .....	- 120 -
Reste clever verwenden .....	- 121 -
Häufige Fehler und einfache Lösungen .....	- 122 -
Persönliche Rezeptnotizen .....	- 123 -



# 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.