

Ninja Doppelkorb-Airfryer vegetarisch satt

*365 Tage einfache Ninja Doppelkorb-Gerichte mit Tofu, Halloumi,
Falafel, Eiern, Gemüse, Bowls, Sync-Zeiten & Garwerten*

Paula Grünwald

Haftungsausschluss

Diese Ausgabe bietet allgemeine Informationen und kulinarischen Inspiration. Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwertschätzungen sind Richtwerte und ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Ninja Doppelkorb-Heißluftfritteusen unterscheiden sich je nach Modell, Leistung, Korbgröße, Luftführung, Zubehör und Programmen. Alle Angaben müssen im eigenen Gerät kontrolliert und bei Bedarf angepasst werden.

Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollständige Garung wichtig. Allergene und Zutatenlisten müssen anhand der tatsächlich verwendeten Produkte geprüft werden.

Copyright-Erklärung

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript, seine Texte, Rezeptzusammenstellungen, Tabellen, Kapitelstruktur, Hinweise und Autorinnen- oder Autorenprofile dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht vervielfältigt, übersetzt, gespeichert, verkauft oder als eigenes Werk veröffentlicht werden.

Kurze Zitate sind nur im gesetzlich zulässigen Rahmen erlaubt. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel, Tabellen oder redaktionellen Struktur ist nicht gestattet.

Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Bezeichnung Ninja wird ausschließlich verwendet, um die thematische Gerätekategorie und den praktischen Einsatzbereich der Rezepte zu beschreiben.

Ninja und alle weiteren Marken, Produktnamen und Warenzeichen gehören den jeweiligen Rechteinhabern. Dieses Buch ist kein offizielles Produkt des Herstellers, steht in keiner geschäftlichen Verbindung zu einem Hersteller und wurde nicht von einem Hersteller geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

Leserinnen und Leser sollten immer die Bedienungsanleitung ihres eigenen Geräts beachten. Programme, Max-Crisp-Funktion, Sync, Match, Korbgröße und Zubehör können sich je nach Modell unterscheiden.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch	1
Vorwort	1
Ninja Dual-Zone-Grundlagen	2
Einkauf, Vorbereitung und Vorrat	2
Kapitel und Leselogik	3
Sicherheit, Reinigung und Pflege	3
Tofu knusprig	4
Zucchini als Beilage zu Halloumi	4
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	5
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	6
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	7
Möhren als Beilage zu Eiermuffins	8
Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	9
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	10
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	11
Süßkartoffelwürfel als Beilage zu Feta-Päckchen	12
Ninja-Zone-1 Linsenpuffer mit Zucchini	13
Eiermuffins aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	14
Dual-Zone-Teller mit Tofu und Süßkartoffelwürfel	15
Zucchini als Beilage zu Halloumi	16
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	17
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	18
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	19
Möhren als Beilage zu Eiermuffins	20

Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	21
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	22
Halloumi und Feta	23
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	23
Süßkartoffelwürfel als Beilage zu Feta-Päckchen	24
Ninja-Zone-1 Linsenpuffer mit Zucchini	25
Eiermuffins aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	26
Dual-Zone-Teller mit Tofu und Süßkartoffelwürfel	27
Zucchini als Beilage zu Halloumi	28
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	29
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	30
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	31
Möhren als Beilage zu Eiermuffins	32
Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	33
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	34
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	35
Süßkartoffelwürfel als Beilage zu Feta-Päckchen	36
Ninja-Zone-1 Linsenpuffer mit Zucchini	37
Eiermuffins aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	38
Dual-Zone-Teller mit Tofu und Süßkartoffelwürfel	39
Zucchini als Beilage zu Halloumi	40
Falafel und Kichererbsen	41
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	41
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	42
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	43

Möhren als Beilage zu Eiermuffins	44
Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	45
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	46
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	47
Süßkartoffelwürfel als Beilage zu Feta-Päckchen	48
Ninja-Zone-1 Linsenpuffer mit Zucchini	49
Eiermuffins aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	50
Dual-Zone-Teller mit Tofu und Süßkartoffelwürfel	51
Zucchini als Beilage zu Halloumi	52
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	53
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	54
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	55
Möhren als Beilage zu Eiermuffins	56
Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	57
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	58
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	59
Eiergerichte	60
Süßkartoffelwürfel als Beilage zu Feta-Päckchen	60
Ninja-Zone-1 Linsenpuffer mit Zucchini	61
Eiermuffins aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	62
Dual-Zone-Teller mit Tofu und Süßkartoffelwürfel	63
Zucchini als Beilage zu Halloumi	64
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	65
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	66
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	67

Möhren als Beilage zu Eiermuffins	68
Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	69
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	70
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	71
Süßkartoffelwürfel als Beilage zu Feta-Päckchen	72
Ninja-Zone-1 Linsenpuffer mit Zucchini	73
Eiermuffins aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	74
Dual-Zone-Teller mit Tofu und Süßkartoffelwürfel	75
Zucchini als Beilage zu Halloumi	76
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	77
Vegetarische Bowls	78
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	78
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	79
Möhren als Beilage zu Eiermuffins	80
Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	81
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	82
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	83
Süßkartoffelwürfel als Beilage zu Feta-Päckchen	84
Ninja-Zone-1 Linsenpuffer mit Zucchini	85
Eiermuffins aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	86
Dual-Zone-Teller mit Tofu und Süßkartoffelwürfel	87
Zucchini als Beilage zu Halloumi	88
Ninja-Zone-1 Falafel mit Möhren	89
Feta-Päckchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	90
Dual-Zone-Teller mit Linsenpuffer und Zucchini	91

Möhren als Beilage zu Eiermuffins	92
Ninja-Zone-1 Tofu mit Süßkartoffelwürfel	93
Halloumi aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	94
Dual-Zone-Teller mit Falafel und Möhren	95
Schlusswort	96
Wochenplanung mit zwei Ninja-Körben	96
Austauschideen	96
Fehlerdiagnose nach dem Kochen	97
Geräteprotokoll für diesen Band	97
Einkaufsliste und Vorrat	97
Eigene Notizen	98

Über dieses Kochbuch

Dieses Buch ist ein vollständiger deutschsprachiger Band für vegetarische Doppelkorb-Küche mit sättigenden Hauptkomponenten. Es konzentriert sich auf die Arbeit mit zwei getrennten Ninja-Zonen, damit Hauptkomponente und Beilage planbar zusammenkommen.

Die zweite Vorlage bleibt erkennbar: klare Schwarz-Weiß-Gestaltung, ruhige Rezeptseiten, Zeit- und Temperaturtabellen sowie eine wiederkehrende Struktur. Gleichzeitig bekommt jeder Band eigene Kapitel, Zutatenwelten, Tipps und Planungslogik.

Das Buch kann als private Kochhilfe oder als bearbeitbares Manuskript verwendet werden. Wer Rezepte testet, sollte eigene Einstellungen, Garzeiten, Füllmengen und Lieblingsvarianten direkt notieren.

Vorwort

Eine Ninja Doppelkorb-Heißluftfritteuse wird besonders nützlich, wenn man sie nicht nur für Snacks, sondern für vollständige Mahlzeiten nutzt. Zwei Körbe bedeuten, dass unterschiedliche Zutaten zur gleichen Zeit, aber mit eigenen Einstellungen gegart werden können.

Dieser Band zeigt, wie vegetarische Doppelkorb-Küche mit sättigenden Hauptkomponenten in eine klare Dual-Zone-Logik übersetzt wird. Dabei steht nicht ein einzelnes Modell im Mittelpunkt, sondern die praktische Frage: Was gehört in Zone 1, was in Zone 2, und wie wird beides gleichzeitig fertig?

Die Rezepte bleiben ausführlicher als reine Kurznotizen. Sie erklären Timing, typische Fehler, Dips, Gargradkontrolle und die Rolle der Sync- oder Match-Funktion.