

Der Ninja Doppelkorb Meal- Prep-Plan

*500 Tage vorkochen, mitnehmen & aufwärmen – mit Zwei-
Korb-Bausteinen, Lunchboxen, Resteküche, Sync-Zeiten &
Garwerten*

Tanja Freitag

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.

Autorinnen- und Autorenprofil

Autor: Tanja Freitag

Tanja Freitag entwickelt deutschsprachige Kochbuchmanuskripte für Meal Prep mit getrennten Ninja-Komponenten. Der Schwerpunkt liegt auf klaren Abläufen, realistischen Zutaten und Rezepten, die im Alltag mit einer Ninja Doppelkorb-Heißluftfritteuse nachvollziehbar bleiben. Die Rezepte sind so angelegt, dass sie getestet, angepasst und für eine spätere Veröffentlichung weiterbearbeitet werden können.

Die Autorinnen- und Autorenprofile dieser Reihe sind thematisch angelegt. Jedes Buch erhält eine eigene redaktionelle Stimme, damit die zehn Bände nicht wie dieselbe Vorlage mit ausgetauschtem Titel wirken.

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 -
Proteine vorbereiten	- 4 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 4 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 5 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 6 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 7 -
Tofu aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 8 -
Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 9 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 10 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 11 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 12 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 13 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 14 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 15 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 16 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 17 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 18 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 19 -
Tofu aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 20 -

Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 21 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 22 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 23 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 24 -
Gemüse für mehrere Tage	- 25 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 25 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 26 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 27 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 28 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 29 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 30 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 31 -
Tofu aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 32 -
Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 33 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 34 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 35 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 36 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 37 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 38 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 39 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 40 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 41 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 42 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 43 -
Tofu aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 44 -

Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 45 -
Lunchboxen	- 46 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 46 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 47 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 48 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 49 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 50 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 51 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 52 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 53 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 54 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 55 -
Tofu aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 56 -
Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 57 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 58 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 59 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 60 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 61 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 62 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 63 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 64 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 65 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 66 -
Aufwärmgerichte	- 67 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 67 -

Tofu aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 68 -
Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 69 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 70 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 71 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 72 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 73 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 74 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 75 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 76 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 77 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 78 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 79 -
Tofu aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 80 -
Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 81 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 82 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 83 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 84 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 85 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 86 -
Resteküche	- 87 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 87 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 88 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 89 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 90 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 91 -

Tofu aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 92 -
Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 93 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 94 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 95 -
Putenhackbällchen aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 96 -
Dual-Zone-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 97 -
Kartoffelwürfel als Beilage zu Tofu	- 98 -
Ninja-Zone-1 Kichererbsen mit Zucchini	- 99 -
Eierform aus dem Ninja-Korb mit Sesam-Joghurt	- 100 -
Dual-Zone-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 101 -
Zucchini als Beilage zu Putenhackbällchen	- 102 -
Ninja-Zone-1 Lachs mit Brokkoli	- 103 -
Tofu aus dem Ninja-Korb mit Senfcreme	- 104 -
Dual-Zone-Teller mit Kichererbsen und Zucchini	- 105 -
Brokkoli als Beilage zu Eierform	- 106 -
Ninja-Zone-1 Hähnchenbrust mit Kartoffelwürfel	- 107 -
Schlusswort	- 108 -
Wochenplanung mit zwei Ninja-Körben	- 108 -
Austauschideen	- 108 -
Fehlerdiagnose nach dem Kochen	- 109 -
Geräteprotokoll für diesen Band	- 109 -
Einkaufsliste und Vorrat	- 109 -
Eigene Notizen	- 110 -

Über dieses Kochbuch

Dieses Buch ist ein vollständiger deutschsprachiger Band für Meal Prep mit getrennten Ninja-Komponenten. 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 Meal Prep mit getrennten Ninja-Komponenten 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.

Ninja Dual-Zone-Grundlagen

Zone 1 übernimmt häufig die Hauptkomponente: Geflügel, Fisch, Tofu, Halloumi, Eier, Bällchen oder kleine Formen. Zone 2 ergänzt Gemüse, Kartoffeln, Brot, Reisreste, Obst oder eine mildere Beilage.

Die Sync-Funktion kann helfen, beide Körbe gleichzeitig fertig zu bekommen. Trotzdem muss das Ergebnis geprüft werden, weil Dicke, Feuchtigkeit, Starttemperatur und Füllmenge die Garzeit verändern.

Match ist sinnvoll, wenn beide Körbe ähnlich gefüllt sind. Für komplette Mahlzeiten ist Dual-Zone meist stärker, weil jede Komponente ihre eigene Temperatur und Zeit bekommen kann.

Wer sein Gerät gut kennt, kocht schneller und zuverlässiger. Notieren Sie, ob Zone 1 stärker bräunt, ob Zone 2 bei Gemüse länger braucht oder ob Vorheizen die Ergebnisse verbessert.

Einkauf, Vorbereitung und Vorrat

Ein gutes Ninja-Kochbuch beginnt beim Einkauf. Wählen Sie Zutaten, die sich über mehrere Rezepte kombinieren lassen: eine Eiweißquelle, mehrere Gemüsearten, eine Beilage, ein Dip und ein bis zwei Gewürzrichtungen.

Bereiten Sie vor dem Start beide Körbe vollständig vor. Wenn eine Zone bereits läuft, sollte nicht erst nach einer Zange, einem Dip oder einer passenden Form gesucht werden müssen.

Reste können bewusst eingeplant werden. Eine Zone kann die heutige Mahlzeit garen, die andere eine Komponente für morgen vorbereiten.

Achten Sie bei Zubehör auf Sicherheit und Luftstrom. Lose Backpapierstücke, ungeeignete Formen oder überfüllte Körbe verschlechtern Ergebnis und Sicherheit.

Kapitel und Leselogik

Die Kapitel dieses Bandes sind nach echten Kochsituationen sortiert. Dadurch kann man vorne beginnen oder direkt zu dem Kapitel springen, das zur aktuellen Tageszeit, Einkaufslage oder Zielgruppe passt.

Jedes Kapitel wiederholt bestimmte Grundzutaten, damit Einkauf und Vorbereitung praktikabel bleiben. Gleichzeitig wechseln Beilagen, Dips und Gewürze, damit die Rezepte nicht gleichförmig wirken.

Für einen ersten Testlauf empfiehlt es sich, aus jedem Kapitel zwei Rezepte auszuwählen. So erkennt man schnell, welche Zonenlogik und welche Temperaturen im eigenen Gerät am besten funktionieren.

Sicherheit, Reinigung und Pflege

Heiße Körbe, Einsätze, Dampf und Fett können Verbrennungen verursachen. Stellen Sie das Gerät stabil auf, halten Sie Lüftungsöffnungen frei und verwenden Sie Topfhandschuhe.

Reinigen Sie beide Körbe nach dem Abkühlen. Käse, süße Marinaden, Fett und Krümel können beim nächsten Garen Rauch oder Gerüche verursachen.

Beschichtete Körbe sollten nicht mit Metallwerkzeugen, Stahlwolle oder aggressiven Scheuermitteln behandelt werden. Schonende Reinigung erhält die Oberfläche und verbessert langfristig die Ergebnisse.