

# **Fleischlos satt aus dem Doppelkorb- Airfryer**

*500 Tage einfache Eiweiß-Teller mit Tofu, Halloumi, Eiern, Hülsenfrüchten,  
Gemüse, Garwerten & Sync-Zeiten*

Paula Grünwald



## Haftungsausschluss

Diese Ausgabe versteht sich als Rezept- und Ideensammlung für die private Küche. Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwertschätzungen sind Richtwerte und ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Doppelkammer-Heißluftfritteusen unterscheiden sich je nach Hersteller, Leistung, Korbgröße, Luftführung, Zubehör und Programmen. Alle Rezepte 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. Bei Allergenen, Fertigprodukten und Gewürzmischungen sollten Verpackungen sorgfältig geprüft werden.

Achten Sie besonders auf heiße Körbe, austretenden Dampf, lose Backpapierstücke, ungeeignete Silikonformen und überfüllte Garzonen. Das Gerät sollte stabil stehen, Lüftungsöffnungen müssen frei bleiben, und heißes Zubehör gehört auf eine hitzebeständige Unterlage.

Die Rezepte sind als praktische Kochgrundlage formuliert. Sie wurden nicht für ein bestimmtes Gerätemodell, eine bestimmte Marke oder eine medizinische Zielgruppe geschrieben. Wer besondere Ernährungsanforderungen hat, sollte Zutaten, Portionsgrößen und Nährwerte eigenverantwortlich prüfen.

Bei der Veröffentlichung eines Kochbuchs müssen rechtliche Anforderungen, Allergenkezeichnung, Nährwertangaben, Produkthaftung und lokale Vorschriften gesondert geprüft werden. Dieses Manuskript ersetzt keine rechtliche oder fachliche Prüfung vor Druck, Verkauf oder Weitergabe.

Prüfen Sie beim ersten Nachkochen nicht nur die Minuten, sondern auch die Füllhöhe, die Bräunung, die Feuchtigkeit und den Geruch. Diese Beobachtungen zeigen oft schneller als eine starre Tabelle, ob Ihr Gerät heißer, sanfter oder ungleichmäßiger arbeitet.

## Copyright-Erklärung

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript ist eine unabhängige Rezept- und Arbeitsvorlage. Es darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung weder vollständig noch in wesentlichen Teilen vervielfältigt, verkauft, übersetzt, digital verbreitet oder als eigenes Kochbuch veröffentlicht werden.

Die Rechte beziehen sich auf die Texte, die Auswahl und Reihenfolge der Rezepte, die Kapitelstruktur, Tabellen, Hinweise, Autorinnen- und Autorenprofile sowie die redaktionelle Zusammenstellung.

Dieses Werk ist als eigenständiges Kochbuchmanuskript angelegt. Texte, Rezeptstruktur, Kapitelaufbau, Tabellen, Zusammenstellungen, Autorinnen- und Autorenprofile sowie redaktionelle Hinweise dürfen ohne schriftliche Zustimmung nicht kopiert, verkauft, übersetzt, in Datenbanken gespeichert oder als eigenes Werk veröffentlicht werden.

Kurze Auszüge dürfen nur im Rahmen gesetzlich zulässiger Zitate verwendet werden und müssen als solche kenntlich bleiben. Eine systematische Übernahme der Rezepte, Kapitel oder Tabellen ist nicht gestattet.

Alle Marken, Gerätebezeichnungen und Produktkategorien werden nur beschreibend verwendet. Dieses Buch ist kein offizielles Herstellerprodukt und steht in keiner geschäftlichen Verbindung zu einem Airfryer- oder Küchengerätehersteller.

Für spätere Ausgaben können ISBN, Verlag, Impressum, Druckvermerk, Lektorat, Bildnachweise und weitere rechtliche Angaben ergänzt werden. Diese Fassung ist als bearbeitbares Manuskript vorbereitet.

# Autorinnen- und Autorenprofil

Autor: Paula Grünwald

Paula Grünwald entwickelt vegetarische Alltagsrezepte mit einem klaren Eiweißfokus. Statt Gemüse nur als Beilage zu behandeln, stellt sie Tofu, Halloumi, Eier, Linsen und Kichererbsen in den Mittelpunkt. Ihr Stil ist praktisch, sättigend und darauf ausgelegt, vegetarische Teller im Doppelkorb abwechslungsreich zu machen.

Die Autorinnen- und Autorenprofile dieser Reihe sind bewusst thematisch angelegt. Jede Person steht für einen anderen Kochstil, damit die zehn Bände nicht wie dieselbe Vorlage mit ausgetauschtem Titel wirken.

Das Profil soll Leserinnen und Lesern zeigen, warum gerade diese Person zu diesem Thema passt. Ein Brunch-Band braucht eine andere Stimme als ein BBQ-Band, ein Meal-Prep-Band eine andere Logik als ein Fischkochbuch.

Die Autorin oder der Autor steht nicht nur auf der Titelseite. Der jeweilige Blickwinkel prägt Einkauf, Kapitelreihenfolge, Rezeptnamen, Tipps und die Art, wie Fehler erklärt werden.

So entsteht eine Reihe, deren Bücher zueinander passen, aber nicht gleich klingen. Die wiedererkennbare Vorlage gibt Ordnung; die Autorinnen- und Autorenprofile geben jedem Band eine eigene Richtung.

# Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch .....	- 1 -
Vorwort .....	- 1 -
Einführung .....	- 2 -
Dual-Zone-Grundlagen .....	- 2 -
So arbeitet genau dieser Band .....	- 3 -
Einkauf, Vorrat und Vorbereitung .....	- 3 -
Zeitplanung mit Sync und Match .....	- 4 -
Kapitel und Leselogik .....	- 4 -
Eigene Anpassungen dokumentieren .....	- 5 -
Sicherheit, Reinigung und Pflege .....	- 5 -
Tofu knusprig .....	- 6 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 6 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Kräuterquark .....	- 7 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 8 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 9 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 10 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Feta-Joghurt .....	- 11 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 12 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 13 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 14 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Kräuterquark .....	- 15 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 16 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 17 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 18 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Feta-Joghurt .....	- 19 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 20 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 21 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 22 -

Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Kräuterquark .....	- 23 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 24 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 25 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 26 -
Halloumi und Feta .....	- 27 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Feta-Joghurt .....	- 27 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 28 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 29 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 30 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Kräuterquark .....	- 31 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 32 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 33 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 34 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Feta-Joghurt .....	- 35 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 36 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 37 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 38 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Kräuterquark .....	- 39 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 40 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 41 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 42 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Feta-Joghurt .....	- 43 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 44 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 45 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 46 -
Eier aus kleinen Formen .....	- 47 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Kräuterquark .....	- 47 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 48 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 49 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 50 -

Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Feta-Joghurt .....	- 51 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 52 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 53 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 54 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Kräuterquark .....	- 55 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 56 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 57 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 58 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Feta-Joghurt .....	- 59 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 60 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 61 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 62 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Kräuterquark .....	- 63 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 64 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 65 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 66 -
Kichererbsen und Linsen .....	- 67 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Feta-Joghurt .....	- 67 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 68 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 69 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 70 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Kräuterquark .....	- 71 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 72 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 73 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 74 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Feta-Joghurt .....	- 75 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 76 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 77 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 78 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Kräuterquark .....	- 79 -

Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 80 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 81 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 82 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Feta-Joghurt .....	- 83 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 84 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 85 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 86 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Kräuterquark .....	- 87 -
Vegetarische Bowls .....	- 88 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 88 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 89 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 90 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Feta-Joghurt .....	- 91 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 92 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 93 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 94 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Kräuterquark .....	- 95 -
Paprika-Bowl mit Linsenpuffer aus Zone 1 .....	- 96 -
Zwei-Korb-Teller: Feta-Päckchen plus Blumenkohl .....	- 97 -
Tofu als Proteinanker mit Pilze .....	- 98 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Halloumi und Feta-Joghurt .....	- 99 -
Blumenkohl-Bowl mit Eiermuffins aus Zone 1 .....	- 100 -
Zwei-Korb-Teller: Kichererbsenbällchen plus Pilze .....	- 101 -
Linsenpuffer als Proteinanker mit Paprika .....	- 102 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Feta-Päckchen und Kräuterquark .....	- 103 -
Pilze-Bowl mit Tofu aus Zone 1 .....	- 104 -
Zwei-Korb-Teller: Halloumi plus Paprika .....	- 105 -
Eiermuffins als Proteinanker mit Blumenkohl .....	- 106 -
Vegetarischer Doppelkorb mit Kichererbsenbällchen und Feta-Joghurt .....	- 107 -
Schlusswort .....	- 108 -

Wochenplanung mit zwei Körben .....	- 108 -
Austauschideen .....	- 109 -
Fehlerdiagnose nach dem Kochen .....	- 109 -
Geräteprotokoll für diesen Band .....	- 109 -
Einkaufsliste für die nächste Kochwoche .....	- 110 -
Rezeptvarianten für die nächste Auflage .....	- 110 -
Eigene Notizen .....	- 111 -

# Über dieses Kochbuch

Diese Ausgabe wurde nicht als kurze Rezeptsammlung, sondern als vollständiges Arbeitskochbuch für vegetarische Eiweißküche ohne Fleisch und ohne langweilige Beilagen angelegt. Der großzügige Seitenraum wird für Erläuterungen, Tabellen, eigene Notizen und längere Rezeptnamen genutzt.

Die zweite Vorlage bleibt im Kern erhalten: klare Überschriften, ruhige Schwarz-Weiß-Gestaltung, eine wiederkehrende Rezeptlogik und die praktische Zeit- und Temperaturtabelle für Zone 1 und Zone 2. Neu ist, dass jede Ausgabe eine andere redaktionelle Haltung bekommt.

Sie können das Buch wie ein normales Kochbuch lesen, aber auch als Testmanuskript verwenden. Nach jedem Nachkochen lassen sich Temperatur, Zeit, Füllmenge, Textur, Bräunung und persönliche Varianten direkt ergänzen.

Dieses Buch wurde als vollständiger Band für vegetarische Eiweißküche ohne Fleisch und ohne langweilige Beilagen entwickelt. Es soll nicht nur einzelne Rezeptideen liefern, sondern erklären, wie man mit zwei Körben denkt, plant, einkauft und wiederholt kocht.

Der größere Seitenraum wird nicht als sichtbares Verkaufsargument genannt, sondern für Lesbarkeit genutzt: Rezeptnamen dürfen länger sein, Hinweise können ausführlicher werden und am Ende bleibt Platz für eigene Einträge.

Die Buchstruktur folgt einer ruhigen Ordnung. Erst kommen Sicherheit, Autor, Thema und Methode; danach die Rezepte; am Ende Planung, Austausch, Fehlerdiagnose und Notizen. Dadurch kann das Buch sowohl gelesen als auch praktisch benutzt werden.

Wer das Buch testet, sollte nicht nur fragen, ob ein Rezept schmeckt. Wichtig ist auch, ob die Reihenfolge verständlich ist, ob beide Zonen sinnvoll genutzt werden und ob die Hinweise beim Kochen wirklich helfen.

## Vorwort

Diese Ausgabe nutzt die zweite Airfryer-Vorlage für vegetarische Eiweißküche ohne Fleisch und ohne langweilige Beilagen. Der größere Seitenraum macht die Rezepte ruhiger lesbar, während die bekannte zweite Vorlage mit klaren Zone-Tabellen erhalten bleibt.

Jedes Rezept trennt Hauptkomponente und Beilage bewusst. Zone 1 übernimmt meist Protein, kleine Formen oder eine kräftigere Komponente; Zone 2 ergänzt Gemüse, Kartoffeln, Brot, Obst, Reste oder eine mildere Beilage.

Die Themen dieser Reihe sind neu zusammengestellt und vermeiden Wiederholungen aus früheren Dual-Zone-Bänden. Jede Ausgabe hat eigene Zutatenlisten, eigene Kapitel, eigene Planungslogik und eigene Alltagsschwerpunkte.

Das Ziel ist nicht, jede Mahlzeit komplizierter zu machen. Im Gegenteil: Die getrennten Zonen sollen helfen, Entscheidungen schneller zu treffen. Was braucht länger? Was darf kräftiger bräunen? Was muss saftig bleiben? Genau diese Fragen führen durch das Buch.

Viele Airfryer-Bücher bleiben bei allgemeinen Versprechen stehen: schneller, knuspriger, einfacher. Dieses Buch versucht genauer zu sein. Es fragt, welche Komponente in welchen Korb gehört, welche Temperatur sinnvoll ist und wie beide Teile zusammen auf den Teller kommen.

Doppelkorb-Küche ist besonders stark, wenn sie Entscheidungen vereinfacht. Statt mehrere Pfannen zu beaufsichtigen, bekommt jede Zone eine klare Aufgabe. Diese Klarheit ist der rote Faden des gesamten Buches.

Der thematische Schwerpunkt vegetarische Eiweißküche ohne Fleisch und ohne langweilige Beilagen bestimmt, welche Zutaten sich wiederholen und welche Situationen wichtig sind. Dadurch soll der Band nicht austauschbar wirken, sondern wie ein eigenes Kochbuch innerhalb einer Reihe.

# Einführung

Der Schwerpunkt dieses Bandes ist vegetarische Eiweißküche ohne Fleisch und ohne langweilige Beilagen. Die Rezepte sind so aufgebaut, dass beide Körbe eine klare Aufgabe bekommen und die Mahlzeit gleichzeitig fertig werden kann.

Die Sync-Funktion ist hilfreich, aber nicht blind zu übernehmen. Wenn eine Komponente länger braucht, startet sie früher; wenn eine empfindliche Komponente schneller fertig ist, wird sie später zugeschaltet oder niedriger gegart.

Das größere Buchformat bietet mehr Platz für Zutaten, Zubereitung, Tipps und Fehlerhinweise. Trotzdem bleibt jedes Rezept kompakt genug, um während des Kochens schnell gelesen zu werden.

Lesen Sie vor dem ersten Rezept besonders die Hinweise zu Korbfüllung, Schnittgröße und Feuchtigkeit. Viele Airfryer-Probleme entstehen nicht durch falsche Rezepte, sondern durch zu dichte Körbe, sehr nasse Oberflächen oder Zutaten, die nicht zur gleichen Zeit fertig werden können.

Die Rezepte bleiben wiederholbar aufgebaut, aber nicht inhaltlich gleich. Wiederholbar ist die Form: Einführung, Zeit, Zonen, Zutaten, Schritte, Tipp und Fehlerhinweis. Unterschiedlich sind Ton, Zutaten, Garlogik und Alltagssituation.

Leserinnen und Leser sollen schnell erkennen, ob ein Rezept für einen hektischen Abend, ein Wochenende, eine Lunchbox, Gäste, Reste oder eine besondere Zutatenkategorie gedacht ist.

Die Einleitung hilft außerdem, Erwartungen zu setzen. Nicht jedes Rezept soll maximal knusprig sein. Manche Gerichte sollen saftig bleiben, manche sollen sich gut aufwärmen lassen, andere sollen günstig, leicht oder besonders aromatisch sein.

## Dual-Zone-Grundlagen

Die wichtigste Regel lautet: Nicht beide Körbe müssen gleich behandelt werden. Unterschiedliche Zutaten brauchen unterschiedliche Temperaturen, Garzeiten und manchmal eine andere Reihenfolge.

Knusprigkeit entsteht durch trockene Oberflächen, genug Abstand und passende Ölmenge. Zu volle Körbe führen eher zu Dampf als zu Bräunung.

Bei mehreren Rezepten lohnt sich eine eigene Gerätetabelle. Notieren Sie, ob Ihr Modell stärker bräunt, ob Zone 1 schneller läuft oder ob Zone 2 bei Gemüse mehr Zeit braucht.

Wenn ein Rezept beim ersten Versuch nicht perfekt ist, ändern Sie beim nächsten Mal nur einen Faktor: Temperatur, Garzeit, Stückgröße, Ölmenge, Korbfüllung oder Startzeit. So wird aus einem Richtwert schnell eine zuverlässige Einstellung für Ihr eigenes Gerät.

Zone 1 und Zone 2 sind keine Dekoration im Rezept. Sie lösen ein echtes Küchenproblem: Zwei Komponenten brauchen oft unterschiedliche Behandlung. Ein gutes Rezept nutzt diese Trennung bewusst.

Manchmal startet Zone 2 zuerst, weil Kartoffeln, Wurzelgemüse oder feste Beilagen länger brauchen. Manchmal startet Zone 1 später, weil Fisch, Garnelen, Brot oder bereits gegarte Reste empfindlicher sind.

Wenn beide Zonen gleich eingestellt werden, sollte es dafür einen Grund geben: ähnliche Zutaten, gleiche Füllmenge oder Match-Modus. Ohne Grund ist getrennte Steuerung meistens genauer.

## So arbeitet genau dieser Band

Dieses Buch ist kein Beilagenbuch. Es behandelt vegetarische Eiweißquellen als Hauptkomponente und kombiniert sie mit Gemüse, Kartoffeln oder Bowls.

Einkaufsschwerpunkt sind Tofu, Halloumi, Eier, Kichererbsen, Linsen, Feta, Gemüse und Dips. Abwechslung entsteht über Gewürze und Textur.

Die Kapitel sind deshalb nicht nur eine andere Reihenfolge derselben Rezepte. Sie bilden unterschiedliche Küchensituationen ab: mal Wochenende, mal Lunchbox, mal Fischkontrolle, mal Sparroutine, mal Grillgeschmack.

Auch die Rezeptnamen, Schritte und Tipps folgen diesem Schwerpunkt. Ein Fischband prüft Gargrad und Austrocknen anders als ein BBQ-Band; ein Büro-Meal-Prep-Band denkt in Boxen und Aufwärmen, während ein Brunch-Band mehr mit kleinen Formen, Brot und Obst arbeitet.

Die Rezepte wurden nicht nur nach Hauptzutat sortiert, sondern nach Kochsituation. Dadurch unterscheidet sich ein schneller Feierabendteller von einer vorbereiteten Lunchbox oder einem Brunchgericht.

Dieses Buch ist kein Beilagenbuch. Es behandelt vegetarische Eiweißquellen als Hauptkomponente und kombiniert sie mit Gemüse, Kartoffeln oder Bowls.

Bei der Nutzung des Buches lohnt es sich, zuerst ein ganzes Kapitel zu lesen. Dann erkennt man, welche Logik hinter der Auswahl steht und welche Zutaten mehrfach eingesetzt werden.

## Einkauf, Vorrat und Vorbereitung

Ein gutes Dual-Zone-Kochbuch beginnt nicht erst beim Einschalten des Geräts. Es beginnt mit einer sinnvollen Einkaufsliste: Zutaten, die zusammenpassen, ähnliche Schnittgrößen erlauben und sich in mehreren Kapiteln wiederholen lassen.

Einkaufsschwerpunkt sind Tofu, Halloumi, Eier, Kichererbsen, Linsen, Feta, Gemüse und Dips. Abwechslung entsteht über Gewürze und Textur.

Bereiten Sie vor dem Garen alles vollständig vor. Schneiden, Würzen, Dips anrühren, Körbe vorbereiten und heißes Zubehör bereitlegen spart während des Garens Stress. Gerade bei zwei Zonen wird der Ablauf ruhiger, wenn vor dem Start klar ist, welche Komponente zuerst beginnt.

Für viele Rezepte lohnt es sich, Gemüse direkt für zwei Mahlzeiten zu schneiden oder eine kleine Extra-Portion in Zone 2 mitzugaren. So entsteht ein Rest, der am nächsten Tag bewusst genutzt werden kann, statt zufällig übrig zu bleiben.

Eine gute Vorbereitung senkt die Zahl der Entscheidungen während des Garens. Wenn beide Körbe laufen, ist es zu spät, noch lange nach einem Dip, einer Zange oder einer passenden Form zu suchen.

Lagern Sie Zutaten so, dass sie in Rezeptgruppen gedacht werden können: Eiweißquellen, schnelle Gemüse, längere Beilagen, Dips, Kräuter, Vorratsprodukte und Reste. Diese Ordnung macht spontane Kombinationen leichter.

Schneiden Sie feste Zutaten kleiner als wasserreiche Zutaten. Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl und Kürbis brauchen mehr Zeit als Zucchini, Paprika, Pilze oder Tomaten.