

Ninja Airfryer Meal Prep leicht gemacht

**112 schnelle Rezepte für Lunchboxen, Wochenplanung
und knusprige Alltagsgerichte – mit Garzeiten,
Restetipps und Nährwertangaben**

Mira Sommerhagen

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Mira Sommerhagen. 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, Zeiten, Temperaturen, Aufbewahrungshinweise, Garzeiten und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendetem Gerät, Zutaten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen.

Die Nennung von Ninja, Ninja Airfryer oder ähnlichen Produktbezeichnungen dient ausschließlich der Beschreibung des thematischen Einsatzbereichs. Alle genannten Marken und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Dieses Buch steht in keiner geschäftlichen Verbindung zum Hersteller und wurde nicht von diesem geprüft, autorisiert oder herausgegeben.

Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängiges Rezeptbuch. Die Nennung von Ninja, Ninja Airfryer oder ähnlichen Produktbezeichnungen dient ausschließlich dazu, den thematischen Einsatzbereich der Rezepte zu beschreiben.

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

Da sich Modelle, Korbgrößen, Programme, Zubehörteile, Luftführung und Leistung unterscheiden können, müssen alle Garzeiten, Temperaturen und Zubereitungshinweise im eigenen Gerät kontrolliert und bei Bedarf angepasst werden.

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen ausschließlich der allgemeinen Information und der privaten Anwendung in der Küche. Sie ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, lebensmittelrechtliche oder sicherheitstechnische Beratung.

Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerte sind Näherungswerte. Sie können je nach verwendetem Ninja Airfryer Modell, Füllmenge, Zubehör, Zutaten, Schnittgröße, Starttemperatur und tatsächlicher Portion deutlich abweichen.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsanforderungen müssen alle Zutaten eigenverantwortlich geprüft und bei Bedarf ersetzt werden. Besondere Vorsicht gilt bei Milchprodukten, Ei, Gluten, Nüssen, Soja, Fisch, Schalentieren und Fertigprodukten.

Die Anwendung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei und empfindlichen Zutaten sind Hygiene, sichere Lagerung und vollständige Garung besonders wichtig. Bei Unsicherheit sollte der Gargrad mit einem geeigneten Küchenthermometer geprüft werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	- 1 -
Einleitung	- 1 -
Warum der Ninja Airfryer den Alltag erleichtert	- 1 -
Kochen mit dem Ninja Airfryer	- 2 -
So funktioniert ein Airfryer	- 2 -
Praktische Tipps für knusprige Ergebnisse	- 2 -
Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung	- 3 -
Sicherheit, Reinigung und Pflege	- 3 -
So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch	- 4 -
Hähnchen für die Woche	- 5 -
Leichte Tofu-Würfel mit Rosenkohl	- 5 -
Pikante Halloumi-Scheiben mit Champignons	- 6 -
Kräuterfrische Falafel mit Kartoffelspalten	- 7 -
Saftige Hackbällchen mit Brokkoli	- 8 -
Einfache Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 9 -
Knusprige Ei-Muffins mit Rosenkohl	- 10 -
Zitronige Schweinefilet mit Champignons	- 11 -
Würzige Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	- 12 -
Milde Putenstreifen mit Brokkoli	- 13 -
Goldbraune Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 14 -
Mediterrane Kabeljau mit Rosenkohl	- 15 -
Schnelle Garnelen mit Champignons	- 16 -
Aromatische Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	- 17 -
Familienfreundliche Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	- 18 -
Reis und Kartoffeln	- 19 -
Leichte Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 19 -
Pikante Hackbällchen mit Rosenkohl	- 20 -
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Champignons	- 21 -
Saftige Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	- 22 -
Einfache Schweinefilet mit Brokkoli	- 23 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 24 -
Zitronige Putenstreifen mit Rosenkohl	- 25 -
Würzige Lachsfilet mit Champignons	- 26 -
Milde Kabeljau mit Kartoffelspalten	- 27 -
Goldbraune Garnelen mit Brokkoli	- 28 -
Mediterrane Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 29 -
Schnelle Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	- 30 -

Aromatische Falafel mit Champignons	- 31 -
Familienfreundliche Hackbällchen mit Kartoffelspalten	- 32 -
Gemüseboxen	- 33 -
Leichte Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	- 33 -
Pikante Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 34 -
Kräuterfrische Schweinefilet mit Rosenkohl	- 35 -
Saftige Hähnchenbrust mit Champignons	- 36 -
Einfache Putenstreifen mit Kartoffelspalten	- 37 -
Knusprige Lachsfilet mit Brokkoli	- 38 -
Zitronige Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 39 -
Würzige Garnelen mit Rosenkohl	- 40 -
Milde Tofu-Würfel mit Champignons	- 41 -
Goldbraune Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	- 42 -
Mediterrane Falafel mit Brokkoli	- 43 -
Schnelle Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 44 -
Aromatische Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	- 45 -
Familienfreundliche Ei-Muffins mit Champignons	- 46 -
Vegetarische Boxen	- 47 -
Leichte Schweinefilet mit Kartoffelspalten	- 47 -
Pikante Hähnchenbrust mit Brokkoli	- 48 -
Kräuterfrische Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 49 -
Saftige Lachsfilet mit Rosenkohl	- 50 -
Einfache Kabeljau mit Champignons	- 51 -
Knusprige Garnelen mit Kartoffelspalten	- 52 -
Zitronige Tofu-Würfel mit Brokkoli	- 53 -
Würzige Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 54 -
Milde Falafel mit Rosenkohl	- 55 -
Goldbraune Hackbällchen mit Champignons	- 56 -
Mediterrane Gemüse-Nuggets mit Kartoffelspalten	- 57 -
Schnelle Ei-Muffins mit Brokkoli	- 58 -
Aromatische Schweinefilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 59 -
Familienfreundliche Hähnchenbrust mit Rosenkohl	- 60 -
Fisch für Meal Prep	- 61 -
Leichte Putenstreifen mit Champignons	- 61 -
Pikante Lachsfilet mit Kartoffelspalten	- 62 -
Kräuterfrische Kabeljau mit Brokkoli	- 63 -
Saftige Garnelen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 64 -
Einfache Tofu-Würfel mit Rosenkohl	- 65 -
Knusprige Halloumi-Scheiben mit Champignons	- 66 -

Zitronige Falafel mit Kartoffelspalten	- 67 -
Würzige Hackbällchen mit Brokkoli	- 68 -
Milde Gemüse-Nuggets mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 69 -
Goldbraune Ei-Muffins mit Rosenkohl	- 70 -
Mediterrane Schweinefilet mit Champignons	- 71 -
Schnelle Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten	- 72 -
Aromatische Putenstreifen mit Brokkoli	- 73 -
Familienfreundliche Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 74 -
Schnelle Wiederaufwärm-Ideen	- 75 -
Leichte Kabeljau mit Rosenkohl	- 75 -
Pikante Garnelen mit Champignons	- 76 -
Kräuterfrische Tofu-Würfel mit Kartoffelspalten	- 77 -
Saftige Halloumi-Scheiben mit Brokkoli	- 78 -
Einfache Falafel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 79 -
Knusprige Hackbällchen mit Rosenkohl	- 80 -
Zitronige Gemüse-Nuggets mit Champignons	- 81 -
Würzige Ei-Muffins mit Kartoffelspalten	- 82 -
Milde Schweinefilet mit Brokkoli	- 83 -
Goldbraune Hähnchenbrust mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 84 -
Mediterrane Putenstreifen mit Rosenkohl	- 85 -
Schnelle Lachsfilet mit Champignons	- 86 -
Aromatische Kabeljau mit Kartoffelspalten	- 87 -
Familienfreundliche Garnelen mit Brokkoli	- 88 -
Reste clever planen	- 89 -
Leichte Tofu-Würfel mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 89 -
Pikante Halloumi-Scheiben mit Rosenkohl	- 90 -
Kräuterfrische Falafel mit Champignons	- 91 -
Saftige Hackbällchen mit Kartoffelspalten	- 92 -
Einfache Gemüse-Nuggets mit Brokkoli	- 93 -
Knusprige Ei-Muffins mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 94 -
Zitronige Schweinefilet mit Rosenkohl	- 95 -
Würzige Hähnchenbrust mit Champignons	- 96 -
Milde Putenstreifen mit Kartoffelspalten	- 97 -
Goldbraune Lachsfilet mit Brokkoli	- 98 -
Mediterrane Kabeljau mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 99 -
Schnelle Garnelen mit Rosenkohl	- 100 -
Aromatische Tofu-Würfel mit Champignons	- 101 -
Familienfreundliche Halloumi-Scheiben mit Kartoffelspalten	- 102 -
Dips und Saucen	- 103 -

Leichte Falafel mit Brokkoli	- 103 -
Pikante Hackbällchen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 104 -
Kräuterfrische Gemüse-Nuggets mit Rosenkohl	- 105 -
Saftige Ei-Muffins mit Champignons	- 106 -
Einfache Schweinefilet mit Kartoffelspalten	- 107 -
Knusprige Hähnchenbrust mit Brokkoli	- 108 -
Zitronige Putenstreifen mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 109 -
Würzige Lachsfilet mit Rosenkohl	- 110 -
Milde Kabeljau mit Champignons	- 111 -
Goldbraune Garnelen mit Kartoffelspalten	- 112 -
Mediterrane Tofu-Würfel mit Brokkoli	- 113 -
Schnelle Halloumi-Scheiben mit Zucchini-Paprika-Gemüse	- 114 -
Aromatische Falafel mit Rosenkohl	- 115 -
Familienfreundliche Hackbällchen mit Champignons	- 116 -
Schlusswort	- 117 -
Danksagung	- 117 -
Notizseiten	- 118 -

Vorwort

Ein Ninja Airfryer kann den Küchenalltag erleichtern, wenn er nicht nur als Gerät für schnelle Snacks verstanden wird, sondern als praktisches Werkzeug für vollständige Mahlzeiten. Viele Gerichte lassen sich mit weniger Aufwand, weniger Geschirr und besser planbaren Abläufen zubereiten.

Dieses Buch wurde so aufgebaut, dass Leserinnen und Leser die Rezepte direkt im Alltag nutzen können. Jede Rezeptseite enthält klare Informationen zu Vorbereitung, Zeit, Temperatur, Portionen, Zutaten, Zubereitung, Tipp und typischen Fehlern.

Die Gestaltung folgt einem klassischen Kochbuchstil: Times New Roman, A4-Format, klare Überschriften, eine Rezeptseite pro Gericht und ein ruhiger Textaufbau ohne überladene Tabellen. Dadurch eignet sich das Manuskript gut für Korrektur, Testkochen und spätere Veröffentlichung.

Einleitung

Dieses Buch sammelt klare Eisrezepte für Ninja Airfryer Meal Prep. Alle Rezepte sind als editierbare Arbeitsgrundlage für eine 17 x 22 cm Word-Ausgabe angelegt.

Airfryer-Rezepte wirken oft einfach, aber gute Ergebnisse entstehen durch das Zusammenspiel von Vorbereitung, Temperatur, Garzeit, Schnittgröße und Füllmenge. Genau diese Punkte werden in diesem Buch immer wieder aufgegriffen.

Die Rezepte sollen nicht blind übernommen werden. Sie sind eine verlässliche Ausgangsbasis, die an das eigene Gerät, den persönlichen Geschmack und die gewünschte Portionsgröße angepasst werden kann. Kurze Notizen nach dem Kochen helfen, die besten Einstellungen dauerhaft festzuhalten.

Warum der Ninja Airfryer den Alltag erleichtert

Ein Ninja Airfryer kann viele alltägliche Kochschritte vereinfachen. Er heizt schnell auf, benötigt weniger Platz als ein Backofen und eignet sich für kleine bis mittlere Portionen, die ohne lange Vorbereitungszeit gegart werden sollen.

Besonders praktisch ist das Gerät für knusprige Beilagen, schnelle Hauptgerichte, Gemüse, Fisch, Geflügel, vegetarische Alternativen und Reste vom Vortag. Viele Speisen gelingen mit wenig Öl, wenn die Oberfläche trocken ist und die heiße Luft gut zirkulieren kann.

Für Familien, Berufstätige und kleine Haushalte kann ein Airfryer helfen, Kochabläufe übersichtlicher zu machen. Während eine Komponente gart, bleibt Zeit für Salat, Dip, Tischdecken oder die Vorbereitung der nächsten Mahlzeit.

Kochen mit dem Ninja Airfryer

Beim Kochen mit dem Ninja Airfryer ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Zutaten sollten gleichmäßig geschnitten, gut abgetrocknet und nur sparsam mit Öl vermischt werden. Zu viel Öl oder zu feuchte Oberflächen führen häufig zu weichen statt knusprigen Ergebnissen.

Der Korb sollte nicht überfüllt werden. Heiße Luft muss jede Zutat erreichen können. Wenn Zutaten übereinanderliegen, werden sie eher gedämpft als gebräunt. Größere Mengen sollten besser in zwei Durchgängen oder mit passendem Zubehör zubereitet werden.

Viele Gerichte profitieren davon, während des Garens geschüttelt oder gewendet zu werden. Kartoffeln, Gemüswürfel, Nuggets, Tofu und kleine Fleischstücke werden gleichmäßiger, wenn sie mindestens einmal bewegt werden. Empfindliche Zutaten wie Fisch sollten dagegen vorsichtig behandelt werden.

So funktioniert ein Airfryer

Ein Airfryer arbeitet mit heißer, schnell zirkulierender Luft. Diese Luft trifft auf die Oberfläche der Zutaten und sorgt dort für Bräunung, Röstaromen und eine trockenere, knusprigere Textur. Das Prinzip ähnelt einem kleinen Umluftofen, arbeitet aber oft kompakter und direkter.

Die Luftzirkulation ist der wichtigste Punkt. Wenn der Korb zu voll ist oder Backpapier die Luft blockiert, kann die Hitze nicht gleichmäßig arbeiten. Deshalb sind Abstand, Füllmenge und Korbposition entscheidend für das Ergebnis.

Der Airfryer frittiert nicht wie eine klassische Fritteuse in Öl. Eine kleine Menge Öl kann jedoch helfen, Gewürze zu verteilen und die Oberfläche gleichmäßiger zu bräunen. Das Ergebnis hängt stark von Zutat, Feuchtigkeit, Stärkegehalt und Schnittgröße ab.

Praktische Tipps für knusprige Ergebnisse

Knusprigkeit beginnt vor dem Garen. Kartoffeln, Gemüse, Tofu, Fleisch oder Fisch sollten möglichst trocken sein, bevor sie gewürzt werden. Feuchtigkeit auf der Oberfläche verzögert die Bräunung und kann die Speisen weich machen.

Kleine, gleichmäßige Stücke garen zuverlässiger als große, unregelmäßige Stücke. Wenn eine Beilage außen dunkel und innen noch fest ist, war die Temperatur oft zu hoch oder die Stücke waren zu groß.

Panierte Zutaten brauchen besondere Aufmerksamkeit. Die Panade sollte gut haften, die Oberfläche sollte leicht mit Öl benetzt sein und die Stücke sollten mit Abstand im Korb liegen. Zu viel Bewegung kann empfindliche Panaden lösen.

Bei vielen Rezepten lohnt es sich, nach zwei Dritteln der Garzeit zu prüfen. So kann die Temperatur angepasst, der Korb geschüttelt oder die Garzeit verlängert werden, bevor das Gericht zu trocken oder zu dunkel wird.

Garzeiten, Temperatureinstellungen und Vorbereitung

Garzeiten in diesem Buch sind Richtwerte. Ein dünnes Stück Hähnchen gart schneller als ein dickes Filet, kleine Kartoffelwürfel schneller als große Spalten und frisches Gemüse anders als tiefgekühltes Gemüse.

Höhere Temperaturen eignen sich für knusprige Oberflächen, können empfindliche Zutaten aber schnell austrocknen. Niedrigere Temperaturen sind oft besser für Fisch, gefülltes Gemüse, Käse, empfindliche Panaden oder Zutaten, die innen noch Zeit brauchen.

Die Vorbereitung sollte immer vor dem Start abgeschlossen sein. Zutaten abwiegen, schneiden, würzen und bereitstellen spart während des Garens Stress. Wer mehrere Komponenten zubereitet, sollte zuerst prüfen, welche Zutat länger braucht und welche später starten kann.

Vorheizen kann bei manchen Rezepten helfen, ist aber nicht immer nötig. Entscheidend ist, dass das Ergebnis kontrolliert wird. Farbe, Duft, Textur und Gargrad sind wichtiger als eine starre Minutenangabe.

Sicherheit, Reinigung und Pflege

Ein Ninja Airfryer arbeitet mit hoher Hitze. Körbe, Einsätze, Bleche, Grillplatten und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Verwenden Sie Küchenhandschuhe und stellen Sie heiße Teile auf eine hitzebeständige Unterlage.

Backpapier, Silikonformen oder Zubehör sollten nur verwendet werden, wenn sie für das Gerät geeignet sind und die Luftzirkulation nicht blockieren. Lose leichte Materialien können durch den Luftstrom angehoben werden und sollten nie ohne Beschwerung verwendet werden.

Nach dem Kochen sollte das Gerät abkühlen, bevor es gereinigt wird. Krümel, Fett und Marinadenreste sollten regelmäßig entfernt werden, damit Rauch, Gerüche und eingebrannte Rückstände vermieden werden.

Beschichtete Körbe und Einsätze sollten nicht mit harten Metallwerkzeugen oder aggressiven Scheuermitteln behandelt werden. Schonende Reinigung verlängert die Nutzbarkeit des Zubehörs und sorgt für gleichmäßigere Ergebnisse.

So verwenden Sie die Rezepte in diesem Buch

Jedes Rezept folgt demselben Aufbau. Zuerst steht eine kurze Einführung, danach folgen Zeitangaben, Portionen, ein Tipp, eine Erklärung, warum das Rezept funktioniert, Zutaten, Zubereitung, Nährwerte und Hinweise zu häufigen Fehlern.

Lesen Sie ein Rezept einmal vollständig durch, bevor Sie beginnen. So erkennen Sie, ob Zutaten vorbereitet, geschnitten, mariniert oder in einer bestimmten Reihenfolge gegart werden sollten.

Wenn Sie ein Rezept anpassen, ändern Sie möglichst nur einen wichtigen Punkt auf einmal. So lässt sich später besser erkennen, ob Menge, Temperatur, Garzeit, Schnittgröße oder Zutat für das Ergebnis verantwortlich war.

Nutzen Sie die Notizseiten am Ende des Buches, um eigene Anpassungen festzuhalten. Besonders hilfreich sind Angaben zu Gerät, Programm, Temperatur, Zeit, Füllmenge, Ergebnis und gewünschter Änderung beim nächsten Versuch.

Hähnchen für die Woche

Leichte Tofu-Würfel mit Rosenkohl

Einführung: Dieses leichte Airfryer-Gericht kombiniert Tofu-Würfel mit Rosenkohl und eignet sich für eine einfache Mahlzeit aus dem normalen Airfryer-Korb.

Zeit: 8 Minuten Vorbereitung, 4 Stunden Gefrierzeit, 19 Minuten bei 175 °C.

Portionen: 3 Portionen

Tipp: Für mehr Knusprigkeit Zutaten trocken tupfen und den Korb nicht überfüllen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Die Zutaten werden klar vorbereitet, die Gar- oder Gefrierzeit bleibt planbar und die Schritte sind einfach zu prüfen.

Zutaten:

fester Tofu

Sojasauce

Sesamöl

Speisestärke

Rosenkohl

Muskat

Salz

Zitronensaft

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten, gleichmäßig schneiden und trockene Oberflächen herstellen.

Tofu-Würfel und Rosenkohl mit Öl, Gewürzen und Salz mischen.

Alles locker im Airfryer-Korb verteilen und nicht zu dicht stapeln.

Bei 175 °C garen und den Korb nach der Hälfte der Zeit schütteln oder die Stücke wenden.

Gargrad, Bräunung und Textur prüfen; je nach Gerät wenige Minuten anpassen.

Direkt servieren und bei Bedarf mit Dip oder frischen Kräutern ergänzen.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 347, Eiweiß 15 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 9 g

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Zu feuchte oder zu dicht liegende Zutaten werden weich. Besser locker verteilen, einmal wenden und die Zeit an das eigene Gerät anpassen.