

Dual-Zone-Airfryer: Zwei Körbe, großer Hunger

Das Kochbuch für große Familienportionen – 110 Rezepte und
Varianten für Heißluftfritteusen mit zwei Körben und 8–10 Litern
Gesamtvolumen

Annelie Fahrenkamp

Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und als Anregung für die Zubereitung von Speisen. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung Ihres Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsfachliche Beratung.

Die Rezepte sind für Heißluftfritteusen mit zwei Garkörben und einem Gesamtvolumen von etwa 8–10 Litern ausgelegt. Fassungsvermögen, nutzbare Korbfläche und Heizleistung unterscheiden sich je nach Modell. Mengen, Temperaturen und Garzeiten sind daher Richtwerte und müssen gegebenenfalls angepasst werden. Größere Portionen können mehrere Durchgänge erfordern; angegebene Garzeiten gelten, sofern nicht anders vermerkt, pro Durchgang.

Beachten Sie stets die Sicherheitshinweise und Füllgrenzen des Herstellers. Verwenden Sie nur geeignetes Zubehör und halten Sie die Luftwege frei. Nutzen Sie die MATCH-Funktion nur für passende, gleichmäßig verteilte Korbinhalte. Gleiche Einstellungen garantieren nicht automatisch den gleichen Gargrad: Prüfen Sie beide Körbe getrennt und garen Sie bei Bedarf nach.

Achten Sie auf hygienische Zubereitung, ausreichende Kühlung und vollständiges Durchgaren empfindlicher Lebensmittel. Prüfen Sie insbesondere Fleisch, Geflügel und Fisch mit einem geeigneten Lebensmittelthermometer; die Bräunung allein ist kein verlässlicher Maßstab. Berücksichtigen Sie Allergien und Unverträglichkeiten und kontrollieren Sie die Zutatenangaben verwendeter Produkte. Vorgeschlagene Alternativen sind nicht automatisch für jede Ernährungsform geeignet.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung und wird von keinem Gerätehersteller unterstützt oder autorisiert. Genannte Marken, Modellnamen und Funktionsbezeichnungen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung. Die jeweiligen Rechte verbleiben bei ihren Inhabern.

Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis wird nicht zugesichert. Zwingende gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

© 2026 Annelie Fahrenkamp
Alle Rechte vorbehalten.

Erste Ausgabe 2026

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Rechteinhabers weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist.

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen; eine Unterstützung oder Autorisierung durch diese wird nicht behauptet. Erwähnte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern und dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Die Mengen-, Temperatur- und Zeitangaben sind Richtwerte. Ergebnisse können je nach Gerät, Korbgröße, Füllmenge und Beschaffenheit der Zutaten abweichen. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Geräts, überschreiten Sie die zulässige Füllmenge nicht und prüfen Sie Lebensmittel vor dem Verzehr auf ausreichende Garung. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Zutaten persönliche Allergien und Unverträglichkeiten.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch	10
So arbeiten die zwei Zonen	10
Sicher garen	10
Rezeptübersicht	10
Das Konzept dieser Rezeptsammlung	11
Was diese Auswahl unterscheidet	11
Bewusste Grenze	11
So endet beides gleichzeitig	12
Drei Fragen vor dem Start	12
Der praktische Vorrat für dieses Buch	13
Werkzeuge mit echtem Nutzen	13
Vom ersten bis zum letzten Kapitel	14
Auswahlhilfe	14
1. Doppelte Portion Zucchini-puffer und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen ..	15
2. Doppelte Portion Quarkküchlein und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen ..	16
3. Doppelte Portion Polentaschnitten und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	17
4. Doppelte Portion Kichererbsentaler und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	18
5. Doppelte Portion Linsenbällchen und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	19
6. Doppelte Portion Weiße-Bohnen-Puffer und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	20
7. Doppelte Portion Tofuwürfel und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	21
8. Doppelte Portion Tempehstreifen und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	22
9. Doppelte Portion Falafel und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	23
10. Doppelte Portion Blumenkohlsteaks und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	24
11. Doppelte Portion Austernpilzstreifen und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	25
12. Doppelte Portion gefüllte Champignons und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	26
13. Doppelte Portion Kartoffelrösti und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen ..	27
14. Doppelte Portion Süßkartoffeltaler und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	28
15. Doppelte Portion Hähnchenbrustfilets und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	29
16. Doppelte Portion Hähnchenoberkeulen und Sesam-Joghurt mit Kürbiskernen	30
17. Doppelte Portion Hähnchenstreifen und Salbei-Apfel-Dip mit Schnittlauch	31

18. Doppelte Portion Putensteaks und Salbei-Apfel-Dip mit Schnittlauch ...	32
19. Doppelte Portion Putenbällchen und Salbei-Apfel-Dip mit Schnittlauch	33
20. Doppelte Portion Hähnchenfrikadellen und Salbei-Apfel-Dip mit Schnittlauch	34
21. Doppelte Portion Hähnchenbrustfilets und Salbei-Apfel-Dip mit Schnittlauch	35
22. Doppelte Portion Hähnchenoberkeulen und Salbei-Apfel-Dip mit Schnittlauch	36
23. Doppelte Portion Hähnchenbrustfilets und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	37
24. Doppelte Portion Hähnchenoberkeulen und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	38
25. Doppelte Portion Hähnchenstreifen und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	39
26. Doppelte Portion Putensteaks und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	40
27. Doppelte Portion Putenbällchen und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	41
28. Doppelte Portion Hähnchenfrikadellen und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	42
29. Doppelte Portion Hähnchenbrustfilets und Tomaten-Basilikum-Dip mit Schnittlauch	43
30. Doppelte Portion Hähnchenoberkeulen und Tomaten-Basilikum-Dip mit Schnittlauch	44
31. Doppelte Portion Hähnchenstreifen und Tomaten-Basilikum-Dip mit Schnittlauch	45
32. Doppelte Portion Putensteaks und Tomaten-Basilikum-Dip mit Schnittlauch	46
33. Doppelte Portion Eiermuffins und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	47
34. Doppelte Portion Zucchini-Puffer und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	48
35. Doppelte Portion Quarkküchlein und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	49
36. Doppelte Portion Polentaschnitten und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	50
37. Doppelte Portion Kichererbsentaler und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	51
38. Doppelte Portion Linsenbällchen und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	52
39. Doppelte Portion Weiße-Bohnen-Puffer und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	53
40. Doppelte Portion Tofuwürfel und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	54
41. Doppelte Portion Tempehstreifen und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	55
42. Doppelte Portion Falafel und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	56
43. Doppelte Portion Blumenkohlsteaks und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	57

44. Doppelte Portion Austernpilzstreifen und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	58
45. Doppelte Portion gefüllte Champignons und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	59
46. Doppelte Portion Kartoffelrösti und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	60
47. Doppelte Portion Süßkartoffeltaler und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie ..	61
48. Doppelte Portion Hähnchenbrustfilets und Ingwer-Soja-Dip mit Petersilie	62
49. Doppelte Portion Hähnchenoberkeulen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	63
50. Doppelte Portion Hähnchenstreifen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	64
51. Doppelte Portion Putensteaks und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	65
52. Doppelte Portion Putenbällchen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	66
53. Doppelte Portion Hähnchenfrikadellen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	67
54. Doppelte Portion Schweinefiletmedaillons und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	68
55. Doppelte Portion Schweineschnitzel und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	69
56. Doppelte Portion Rinderstreifen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	70
57. Doppelte Portion Rinderbällchen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	71
58. Doppelte Portion Kalbfleischbällchen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	72
59. Doppelte Portion Lachsfilets und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken ...	73
60. Doppelte Portion Kabeljaufilets und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	74
61. Doppelte Portion Seelachsfilets und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	75
62. Doppelte Portion Forellenfilets und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	76
63. Doppelte Portion Garnelen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	77
64. Doppelte Portion Halloumiwürfel und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	78
65. Doppelte Portion Fetapäckchen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	79
66. Doppelte Portion Eiermuffins und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken ..	80
67. Doppelte Portion Zucchini-puffer und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	81
68. Doppelte Portion Quarkküchlein und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	82
69. Doppelte Portion Polentaschnitten und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	83
70. Doppelte Portion Kichererbsentaler und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	84
71. Doppelte Portion Linsenbällchen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	85
72. Doppelte Portion Weiße-Bohnen-Puffer und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	86

73. Doppelte Portion Tofuwürfel und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken ...	87
74. Doppelte Portion Tempehstreifen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	88
75. Doppelte Portion Falafel und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	89
76. Doppelte Portion Blumenkohlsteaks und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	90
77. Doppelte Portion Austernpilzstreifen und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	91
78. Doppelte Portion gefüllte Champignons und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	92
79. Doppelte Portion Kartoffelrösti und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	93
80. Doppelte Portion Apfel-Hafer-Muffins und Kardamom-Joghurt mit Mohn	94
81. Doppelte Portion Beeren-Quark-Cups und Kardamom-Joghurt mit Mohn	95
82. Doppelte Portion Zimtbrötchen und Kardamom-Joghurt mit Mohn	96
83. Doppelte Portion Schoko-Hafer-Cookies und Kardamom-Joghurt mit Mohn	97
84. Doppelte Portion Mini-Käsekuchen und Kardamom-Joghurt mit Mohn	98
85. Doppelte Portion Haferküchlein und Kardamom-Joghurt mit Mohn	99
86. Doppelte Portion French-Toast-Sticks und Kardamom-Joghurt mit Mohn	100
87. Doppelte Portion Quarkbrötchen und Kardamom-Joghurt mit Mohn ...	101
88. Doppelte Portion Haferküchlein und Vanillequark mit Orangenzeste ..	102
89. Doppelte Portion French-Toast-Sticks und Vanillequark mit Orangenzeste	103
90. Doppelte Portion Quarkbrötchen und Vanillequark mit Orangenzeste	104
91. Doppelte Portion Apfel-Hafer-Muffins und Vanillequark mit Orangenzeste	105
92. Doppelte Portion Beeren-Quark-Cups und Vanillequark mit Orangenzeste	106
93. Doppelte Portion Zimtbrötchen und Vanillequark mit Orangenzeste ...	107
94. Doppelte Portion Schoko-Hafer-Cookies und Vanillequark mit Orangenzeste	108
95. Doppelte Portion Mini-Käsekuchen und Vanillequark mit Orangenzeste	109
96. Doppelte Portion Süßkartoffeltaler und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	110
97. Doppelte Portion Hähnchenbrustfilets und Senf-Honig-Dip mit Paprikaflocken	111
98. Doppelte Portion Hähnchenbrustfilets und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	112
99. Doppelte Portion Hähnchenoberkeulen und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	113

100. Doppelte Portion Hähnchenstreifen und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	114
101. Doppelte Portion Putensteaks und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	115
102. Doppelte Portion Putenbällchen und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	116
103. Doppelte Portion Hähnchenfrikadellen und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	117
104. Doppelte Portion Schweinefiletmedaillons und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	118
105. Doppelte Portion Schweineschnitzel und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	119
106. Doppelte Portion Rinderstreifen und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	120
107. Doppelte Portion Rinderbällchen und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	121
108. Doppelte Portion Kalbfleischbällchen und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	122
109. Doppelte Portion Lachsfilets und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	123
110. Doppelte Portion Kabeljaufilets und Petersilien-Zitronen-Dip mit Paprikaflocken	124
Wochenübersicht für den nächsten Einkauf	125
Einkauf bündeln	125
So bleiben Änderungen kontrollierbar	126
Passend zum Buch bleiben	126
Was getrennt gekühlt werden sollte	127
Plan für zwei Zonen	127
Saubere Körbe und freie Luftwege	128
Material schützen	128
Notizen für wiederholbare Ergebnisse	129
So werden die Notizen nützlich	129
Praxisübersicht	130
Mengenrechner, Chargenplan	130
Match-Cook-Übersicht	130
Eigene Kombinationen	130
Testnotizen	130

Dieses Buch

Match Cook für große Portionen richtet sich an Haushalte, die häufig dieselbe Speise in beiden Körben zubereiten. Der Schwerpunkt liegt auf Verdoppeln ohne ungleichmäßige Ergebnisse.

So arbeiten die zwei Zonen

Gleiche Speise, gleiche Menge, gleiche Temperatur und Zeit: Zone 1 einstellen, mit MATCH auf Zone 2 übertragen und beide gleichzeitig starten. Ohne MATCH beide Zonen identisch einstellen.

Gerätegröße: 8 bis 10 l insgesamt. Die Rezepte ergeben meist 6 Portionen; große Mengen erfordern je nach Korbfläche mehrere Durchgänge.

Sicher garen

Rohes Fleisch und rohen Fisch getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Eigene Bretter und Zangen verwenden. Geflügel und Hackfleisch an der dicksten Stelle auf mindestens 70 °C bringen und diese Temperatur zwei Minuten halten.

Rezeptübersicht

Rezepte 1–14: Vegetarische Puffer, Gemüse und Kartoffeln

Rezepte 15–32: Hähnchen und Pute

Rezepte 33–48: Vegetarische Varianten und Hähnchen

Rezepte 49–66: Fleisch, Fisch, Käse und Eier

Rezepte 67–79: Vegetarische Varianten

Rezepte 80–95: Süßes Gebäck und Quarkspeisen

Rezepte 96–110: Süßkartoffeln, Fleisch und Fisch

Das Konzept dieser Rezeptsammlung

Match Cook für große Portionen ist für folgende Zielgruppe geplant: Haushalte, die häufig dieselbe Speise in beiden Körben zubereiten. Die typische Kochsituation lautet: Geburtstage, Vereinsabende und größere Alltagsportionen.

Merkmal	Ausrichtung dieses Buches
Schwerpunkt	Verdoppeln ohne ungleichmäßige Ergebnisse
Haushalt	4 bis 8 Personen
Zeitfenster	Je Durchgang laut Rezept; weitere Durchgänge zusätzlich
Schwierigkeit	leicht bis mittel
Gerätegröße	8 bis 10 l

Was diese Auswahl unterscheidet

Die Korbspalten nennen die Zutaten je Korb; beide zusammen ergeben 6 Portionen. Der Dip ist einmal für beide angegeben. Gleiche Stückgrößen und eine lockere Belegung sind entscheidend; bei Platzmangel weitere Durchgänge einplanen.

Bewusste Grenze

Nicht im Mittelpunkt stehen: Kleine Zweierportionen und überwiegend unterschiedliche Korbinhalte. Dadurch bleibt die Sammlung in Thema und Anspruch klar.

So endet beides gleichzeitig

MATCH kopiert Garprogramm, Temperatur und Zeit von Zone 1 auf Zone 2. Beide starten gemeinsam. Bei ungleicher Bräunung die Positionen der Speisen innerhalb der Körbe ändern; Schubladen nicht zwischen den Zonen tauschen.

Schritt	Praktische Umsetzung
Rezept vollständig lesen	Garzeiten gelten je Durchgang. Gesamtzeit = Vorbereitung + Vorheizen + alle Durchgänge + ggf. Abkühlen.
Körbe zuordnen	Gleiche Mengen einlagig verteilen; Gerätehöchstmenge und freie Luftwege beachten.
Beide Zonen gemeinsam starten	Mit MATCH identisch einstellen. Bei gleicher Speise und gleicher Beladung ist kein Startversatz nötig.
Nur geplante Eingriffe ausführen	Wenden, schütteln oder umrühren, ohne beide Körbe unnötig lange offen zu lassen.
Ergebnis getrennt prüfen	Beide Körbe getrennt auf Gargrad prüfen; nötigenfalls eine Zone länger garen.

Drei Fragen vor dem Start

- Passt die Korbfüllung zum vorgesehenen Gerät: Zwei möglichst gleich große Körbe mit Match-Cook-Funktion?
- Reicht die Zeit für Vorbereitung, Vorheizen, alle Durchgänge und gegebenenfalls Abkühlen?
- Unterstützt die Auswahl die gewünschte Kochsituation: Geburtstage, Vereinsabende und größere Alltagsportionen?

Der praktische Vorrat für dieses Buch

Gewichte gelten küchenfertig; bei Hülsenfrüchten gegart und abgetropft. Kräuter waschen und fein hacken, Ingwer schälen und reiben. Für Zitrusabrieb gewaschene, unbehandelte Schalen verwenden. Dips getrennt zubereiten und bis zum Servieren kühlen.

Häufige Komponente	Beim Einkauf beachten
Hähnchenbrustfilets	kühl transportieren und bis zur Zubereitung kühlen
Hähnchenoberkeulen	ohne Knochen kaufen; gleichmäßige Stücke wählen
Hähnchenstreifen	küchenfertiges Gewicht vor dem Würzen abwiegen
Putensteaks	gleichmäßige, etwa 1,5 cm dicke Steaks wählen
Putenbällchen	gleichmäßige Größe für berechenbare Garzeit
Hähnchenfrikadellen	Menge passend zur Korbfläche wählen
Zucchini-puffer	Zucchini frisch und gekühlt lagern; geraspelt salzen, ziehen lassen und ausdrücken

Werkzeuge mit echtem Nutzen

- Ein Küchenthermometer für Geflügel, Hackfleisch und dicke Stücke
- Eine Zange pro roher beziehungsweise verzehrfertiger Komponente
- Ein gut ablesbarer Kurzzeitmesser für Zwischenkontrollen und weitere Durchgänge
- Ein weicher Silikonwender zum Schutz der Korbbeschichtung