

Dual-Zone-Airfryer: Beide Körbe im Griff

120 Hauptgerichte mit Beilagen für 2 Personen – mit Garzeiten und Temperaturen für Dual-Zone-Airfryer mit 8–10 Litern

Tanja Birkenau

Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern von Heißluftfritteusen. Eventuell erwähnte Marken und Produktnamen dienen ausschließlich der Orientierung; die Rechte daran liegen bei den jeweiligen Inhabern.

Die Rezepte sind für zwei Personen und Dual-Zone-Heißluftfritteusen mit insgesamt 8–10 Litern Fassungsvermögen ausgelegt. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Je nach Gerät, Füllmenge, Größe der Zutaten und Ausgangstemperatur können Anpassungen erforderlich sein. Prüfen Sie den Garzustand vor dem Servieren und verwenden Sie bei Bedarf ein geeignetes Küchenthermometer.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts, insbesondere zur sicheren Verwendung von Zubehör, zum Vorheizen und zur Reinigung. Achten Sie auf Küchenhygiene, ausreichendes Durchgaren sowie sachgerechte Kühlung und Aufbewahrung. Berücksichtigen Sie persönliche Allergien und Unverträglichkeiten auch bei Ersatzprodukten.

Ein bestimmtes Kochergebnis kann nicht garantiert werden. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Copyright

Dual-Zone-Airfryer: Beide Körbe im Griff

© 2026 Tanja Birkenau
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Rechteinhaberin weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich erlaubt ist. Dies gilt insbesondere für die gewerbliche Nutzung sowie die Veröffentlichung in gedruckter oder digitaler Form.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts, insbesondere das Zitatrecht, bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch	1
So arbeiten die zwei Zonen	1
Sicher garen	1
Orientierung im Buch	1
Kochen mit einem klaren Ablauf	2
Was diese Auswahl unterscheidet	2
Bewusste Grenze	2
Zeit und Temperatur im Blick behalten	3
Drei Fragen vor dem Start	3
Zutaten und Werkzeuge für diese Küche	4
Werkzeuge mit echtem Nutzen	4
Technische Prüfpunkte	5
Auswahlhilfe	5
Schweinefiletmedallions, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	6
Schweineschnitzel, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	7
Rinderstreifen, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	8
Rinderbällchen, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	9
Kalbfleischbällchen, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	10
Lachsfilets, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	11
Kabeljaufilets, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	12
Seelachsfilets, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	13
Forellenfilets, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	14
Garnelen, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	15
Halloumiwürfel, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	16
Ofenfeta, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	17
Eiermuffins, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	18
Zucchini-puffer, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	19
Quarkküchlein, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	20
Polentaschnitten, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	21
Kichererbsentaler, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	22
Linsenbällchen, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	23

Weiß-Bohnen-Puffer, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	24
Tofuwürfel, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	25
Tempehstreifen, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	26
Falafel, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	27
Blumenkohlsteaks, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	28
Austernpilzstreifen, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	29
Gefüllte Champignons, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	30
Kartoffelrösti, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch .	31
Süßkartoffeltaler, Kartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	32
Hähnchenbrustfilets, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	33
Hähnchenoberkeulen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	34
Hähnchenstreifen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch ...	35
Putensteaks, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	36
Putenbällchen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	37
Hähnchenfrikadellen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	38
Schweinefiletmedaillons, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	39
Schweineschnitzel, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch .	40
Rinderstreifen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	41
Rinderbällchen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	42
Kalbfleischbällchen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	43
Lachsfilets, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	44
Kabeljauflets, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	45
Seelachsfilets, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	46
Forellenfilets, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	47
Garnelen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	48
Halloumiwürfel, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	49
Ofenfeta, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	50
Eiermuffins, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	51
Zucchini-puffer, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	52
Quarkküchlein, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	53
Polentaschnitten, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	54
Kichererbsentaler, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch ...	55
Linsenbällchen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	56

Weiß-Bohnen-Puffer, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	57
Tofuwürfel, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	58
Tempehstreifen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	59
Falafel, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	60
Blumenkohlsteaks, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch ..	61
Austernpilzstreifen, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch ..	62
Gefüllte Champignons, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	63
Kartoffelrösti, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	64
Süßkartoffeltaler, Drillinge und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	65
Hähnchenbrustfilets, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	66
Hähnchenoberkeulen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	67
Hähnchenstreifen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	68
Putensteaks, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	69
Putenbällchen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	70
Hähnchenfrikadellen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	71
Schweinefiletmedaillons, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	72
Schweineschnitzel, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	73
Rinderstreifen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	74
Rinderbällchen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	75
Kalbfleischbällchen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	76
Lachsfilets, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	77
Kabeljaufilets, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	78
Seelachsfilets, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	79
Forellenfilets, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	80
Garnelen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	81

Halloumiwürfel, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	82
Ofenfeta, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	83
Eiermuffins, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	84
Zucchini-puffer, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	85
Quarkküchlein, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	86
Polentaschnitten, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	87
Kichererbsentaler, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	88
Linsenbällchen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	89
Weiß-Bohnen-Puffer, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	90
Tofuwürfel, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	91
Tempehstreifen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	92
Falafel, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch ..	93
Blumenkohlsteaks, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	94
Austernpilzstreifen, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	95
Gefüllte Champignons, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	96
Kartoffelrösti, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	97
Süßkartoffeltaler, Süßkartoffelspalten und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	98
Hähnchenbrustfilets, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	99
Hähnchenoberkeulen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	100
Hähnchenstreifen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	101
Putensteaks, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	102
Putenbällchen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	103
Hähnchenfrikadellen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	104

Schweinefiletmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	105
Schweineschnitzel, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	106
Rinderstreifen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	107
Rinderbällchen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	108
Kalbfleischbällchen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	109
Lachsfilets, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	110
Kabeljauflets, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	111
Seelachsfilets, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	112
Forellenfilets, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	113
Garnelen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	114
Halloumiwürfel, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	115
Ofenfeta, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	116
Eiermuffins, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	117
Zucchini-puffer, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	118
Quarkküchlein, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	119
Polentaschnitten, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	120
Kichererbsentaler, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	121
Linsenbällchen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	122
Weiß-Bohnen-Puffer, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	123
Tofuwürfel, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	124
Tempehstreifen, Süßkartoffelwürfel und Dill-Meerrettich-Creme mit Schnittlauch	125
Sieben Gerichte für eine Kochwoche	126
Einkauf bündeln	126
Mengen ändern ohne den Ablauf zu verlieren	127

Passend zum Buch bleiben	127
Reste sicher aufbewahren	128
Plan für zwei Zonen	128
Pflegeplan für beide Zonen	129
Material schützen	129
Aus Garzeiten wird Erfahrung	130
So werden die Notizen nützlich	130
Praxisübersicht	131
Versuchsnotizen zur Beladung	131
Fehlerdiagnose nach Symptom	131
Eigene Kombinationen	131
Testnotizen	131

Dieses Buch

Dual-Zone sicher beherrschen richtet sich an erfahrene Airfryer-Nutzer, die ihre Dual-Zone-Technik verbessern wollen. Im Mittelpunkt stehen getrennte Garzeiten, lockere Korbbeladung und zuverlässige Garproben.

So arbeiten die zwei Zonen

Beide Körbe getrennt im Heißluftprogramm einstellen. Die Schritte 3 und 4 beschreiben Belegung und Einstellungen; befüllen und starten erst nach dem Zeitplan in Schritt 5. Wendezeiten zählen ab dem Garstart der jeweiligen Zone. Gerätegröße: 8 bis 10 l insgesamt. Rezepte für 2 Personen; für 4 gegebenenfalls in zwei Durchgängen garen. Zeitbedarf: Vorbereitung plus längste Garzeit, gegebenenfalls zuzüglich Vorheizen und Nachgaren.

Sicher garen

Rohes Fleisch und Fisch getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten; eigene Bretter und Zangen verwenden. Fleisch, Fisch, Garnelen und Eierspeisen im Kern mindestens 70 °C erreichen und 2 Minuten bei mindestens dieser Temperatur halten. Garzeiten sind Richtwerte; nötigenfalls nachgaren.

Orientierung im Buch

1. Grundlagen und Vorbereitung
2. Rezepte mit Kartoffelwürfeln
3. Rezepte mit Drillingen
4. Rezepte mit Süßkartoffelspalten
5. Rezepte mit Süßkartoffelwürfeln
6. Wochenplan, Mengen und Aufbewahrung
7. Pflege und eigene Testnotizen

Kochen mit einem klaren Ablauf

Die Rezepte verbinden verschiedene Hauptzutaten mit vier Kartoffel- und Süßkartoffelbeilagen. Alle verwenden dieselbe Dill-Meerrettich-Creme, damit sich die Garabläufe gut vergleichen lassen.

Merkmal	Ausrichtung dieses Buches
Schwerpunkt	Technikorientierte Anwendung mit reproduzierbaren Ergebnissen
Haushalt	2 Personen pro Rezept; für 4 in Durchgängen
Zeitfenster	20 bis 60 Minuten
Schwierigkeit	mittel bis anspruchsvoll
Gerätegröße	8 bis 10 l

Was diese Auswahl unterscheidet

Die Gerichte sind nach Beilagen geordnet. Vergleiche bei eigenen Versuchen jeweils nur eine Änderung, etwa Schnittgröße oder Beladung; halte die übrigen Bedingungen möglichst gleich.

Bewusste Grenze

Die Rezepte nutzen das Heißluftprogramm. Eigene Versuche mit Panaden, anderen Programmen oder Restwärme erfordern angepasste Zeiten und eine erneute Garprobe.

Zeit und Temperatur im Blick behalten

Die Rezepte beschreiben den manuellen Startversatz. Ohne Vorheizen kann alternativ SYNC beide Zonen gleichzeitig beenden; dann keinen zusätzlichen Versatz setzen. MATCH kopiert die Einstellungen und passt nur bei gleichen Garbedingungen.

Schritt	Praktische Umsetzung
Rezept vollständig lesen	Beide Temperaturen, Garzeiten und Eingriffe vor dem Befüllen markieren.
Körbe zuordnen	Die angegebenen Mengen gelten für 2 Personen. Die nutzbare Fläche jedes Korbs ist wichtiger als das Gesamtvolumen.
Längere Zone zuerst planen	Rezepte mit Vorheizen manuell starten: jede leere Zone 3 Minuten auf ihre Rezepttemperatur vorheizen, dann zum Zeitpunkt aus Schritt 5 befüllen und die volle Garzeit starten. Lebensmittel erst nach dem Vorheizen einlegen.
Nur geplante Eingriffe ausführen	Eingriffe je Zone nach Schritt 5 ausführen. Die Startzeiten vorher notieren; nicht von der Garzeit der anderen Zone ausgehen.
Ergebnis getrennt prüfen	Jede Komponente nach ihrer eigenen Garprobe beurteilen; Bräunung ersetzt keine sichere Kerntemperatur.

Drei Fragen vor dem Start

- Bleiben um die Zutaten und die hitzefesten Formen genügend freie Luftwege?
- Sind Vorbereitung, Vorheizen und gegebenenfalls zusätzliche Durchgänge eingeplant?
- Sind Zutaten frisch oder im Kühlschrank aufgetaut? Rohe Zutaten bis kurz vor dem Einlegen gekühlt halten. Gefrorene Produkte benötigen andere Zeiten.

Zutaten und Werkzeuge für diese Küche

Für 100 g Dip: 85 g Quark, 10 g milden Meerrettich aus dem Glas, 3 g gehackten Dill und 2 g fein geschnittenen Schnittlauch verrühren. Bis zum Servieren kühlen. Die Würzung der Körbe getrennt davon abmessen.

Häufige Komponente	Beim Einkauf beachten
Drillinge	Kleine Kartoffeln von etwa 3 bis 4 cm Durchmesser wählen
Süßkartoffelspalten	Süßkartoffeln gleichmäßig in 1,5 cm dicke Spalten schneiden
Kartoffelwürfel	Festkochende Kartoffeln in 1,5 cm große Würfel schneiden
Süßkartoffelwürfel	Süßkartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden
Schweinefiletmedaillons	Gleichmäßig etwa 2 cm dick schneiden
Schweineschnitzel	Unpanierte, etwa 1 cm dicke Schnitzel wählen
Rinderstreifen	Gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Streifen schneiden

Werkzeuge mit echtem Nutzen

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

Technische Prüfpunkte

Diese Übersicht hilft beim Prüfen und Anpassen der Rezepte. Sie beschreibt technische Themen, keine gesonderten Rezeptkapitel.

Thema	Wofür es sich eignet
Beladung	Flach verteilen; bei Platzmangel in Durchgängen garen
Feuchtigkeit	Oberflächen trocknen; geraspелtes Gemüse gut ausdrücken
Panaden	Die Rezepte sind unpaniert; eine Panade verändert den Ablauf
Kerntemperatur	Im dicksten Stück messen; Bräunung allein genügt nicht
Mischprogramme	Hier wird Heißluft genutzt; andere Programme separat prüfen
Restwärme	Restwärme ersetzt keine sichere Kerntemperatur
Fehleranalyse	Bei blasser Oberfläche zuerst Feuchtigkeit und Beladung prüfen

Auswahlhilfe

Wähle zuerst Hauptzutat und Beilage. Prüfe danach Menge und Korbfläche. Verändere bei eigenen Vergleichsversuchen nur eine technische Variable pro Durchgang.