

Dual-Zone-Airfryer: Keiner wartet aufs Essen

Das Kochbuch für zwei mit 110+ herzhaften und süßen
Rezeptkombinationen - mit Garzeiten und Startabständen für
beide Körbe

Merle Tannenhorst

Wichtige Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch bietet Anregungen für die private Küche. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung des verwendeten Geräts noch eine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Die Rezepte sind für zwei Portionen und Dual-Zone-Heißluftfritteusen mit etwa 7,6 bis 10 Litern Gesamtvolumen ausgelegt. Entscheidend sind auch die nutzbare Fläche der einzelnen Körbe und die Größe geeigneter Formen. Bei größeren Mengen können mehrere Durchgänge erforderlich sein.

Temperaturen, Garzeiten und Startabstände sind Richtwerte. Geräteleistung, Ausgangstemperatur, Schnittgröße und Füllmenge beeinflussen das Ergebnis. Ein gemeinsames Programmende bedeutet nicht automatisch, dass beide Komponenten ausreichend gegart sind. Prüfe den Garzustand vor dem Servieren und verlängere die Garzeit bei Bedarf. Verwende gegebenenfalls ein geeignetes Küchenthermometer.

Bei Nutzung einer automatischen Synchronfunktion darf der angegebene Startabstand nicht zusätzlich manuell angewendet werden. Beachte bei Rezepten mit mehreren Chargen den beschriebenen Ablauf. Vorheizen, Wechselepausen, Nachgaren und Abkühlen können die Gesamtzeit verlängern.

Beachte stets die Sicherheits- und Zubehörhinweise des Geräteherstellers. Halte Luftwege frei und verwende nur temperaturbeständige, passende Formen und Unterlagen. Heize Backpapier niemals lose oder unbeschwert vor.

Prüfe Zutaten und Verpackungsangaben auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Achte auf hygienisches Arbeiten, getrennte Verarbeitung roher und verzehrfertiger Lebensmittel sowie sachgerechte Kühlung und Aufbewahrung.

Ein bestimmtes Garergebnis kann nicht zugesichert werden. Diese Hinweise schränken gesetzliche Rechte und zwingende Haftungs Vorschriften nicht ein.

Copyright

© 2026 Merle Tannenhorst

Alle Rechte vorbehalten, soweit gesetzlich geschützt.

Erste Ausgabe 2026

Dieses Buch und seine urheberrechtlich geschützten Bestandteile dürfen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit die Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist. Gesetzliche Ausnahmen bleiben unberührt.

Das Nachkochen der Rezepte für den privaten Gebrauch ist selbstverständlich gestattet.

Bei diesem Buch handelt es sich um eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Gegebenenfalls erwähnte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern und dienen ausschließlich der Beschreibung und Orientierung.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch	1
So arbeiten die zwei Zonen	1
Sicher garen	1
Rezeptgruppen in Buchreihenfolge	1
Für Alltag und Gerätegröße geplant	2
Was diese Auswahl unterscheidet	2
Bewusste Grenze	2
Die Aufgaben der beiden Körbe	3
Drei Fragen vor dem Start	3
Mise en place ohne Umwege	4
Werkzeuge mit echtem Nutzen	4
Rezepte gezielt finden	5
Auswahlhilfe	5
Süßkartoffeltaler, Rosenkohlhälften und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	6
Hähnchenbrustfilets, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	7
Hähnchenoberkeulen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	8
Hähnchenstreifen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	9
Putensteaks, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	10
Putenbällchen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	11
Hähnchenfrikadellen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	12
Schweinefiletmedaillons, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	13
Schweineschnitzel, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	14
Rinderstreifen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	15
Rinderbällchen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	16
Kalbfleischbällchen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	17
Lachsfilets, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	18
Kabeljaufilets, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	19
Seelachsfilets, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	20
Forellenfilets, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	21

Garnelen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	22
Halloumiwürfel, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	23
Fetapäckchen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	24
Eiermuffins, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam ..	25
Zucchini-puffer, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	26
Quarkküchlein, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	27
Polentaschnitten, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	28
Kichererbsentaler, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	29
Linse nbällchen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	30
Weiß e-Bohnen-Puffer, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	31
Tofuwürfel, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam ...	32
Tempehstreifen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	33
Falafel, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	34
Blumenkohlsteaks, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	35
Austernpilzstreifen, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	36
Gefüllte Champignons, Kürbiswürfel und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	37
Seelachsfilets, Zucchini-scheiben und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen ...	38
Forellenfilets, Zucchini-scheiben und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	39
Garnelen, Zucchini-scheiben und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	40
Lachsfilets, Auberginenwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	41
Kabeljauflets, Auberginenwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen ...	42
Seelachsfilets, Auberginenwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen ...	43
Forellenfilets, Auberginenwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	44
Garnelen, Auberginenwürfel und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	45
Lachsfilets, Paprikastreifen und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	46
Kabeljauflets, Paprikastreifen und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	47
Seelachsfilets, Paprikastreifen und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	48
Forellenfilets, Paprikastreifen und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	49
Garnelen, Paprikastreifen und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	50
Lachsfilets, Möhrenstifte und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	51
Kabeljauflets, Möhrenstifte und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	52
Seelachsfilets, Möhrenstifte und Zitronen-Dill-Dip mit Kürbiskernen	53

Forellenfilets, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	54
Garnelen, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam ...	55
Halloumiwürfel, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	56
Fetapäckchen, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	57
Eiermuffins, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	58
Zucchini-puffer, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	59
Quarkküchlein, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	60
Polentaschnitten, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	61
Kichererbsentaler, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	62
Linse nbällchen, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	63
Weiß e-Bohnen-Puffer, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	64
Tofuwürfel, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	65
Tempehstreifen, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	66
Falafel, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	67
Blumenkohlsteaks, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	68
Austernpilzstreifen, Champignons und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	69
Gefüllte Champignons, Champignons und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	70
Kartoffelrösti, Champignons und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	71
Süßkartoffeltaler, Champignons und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	72
Hähnchenbrustfilets, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	73
Hähnchenoberkeulen, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	74
Hähnchenstreifen, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	75
Putensteaks, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	76
Putenbällchen, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken ...	77
Hähnchenfrikadellen, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	78

Schweinefiletmedaillons, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	79
Schweineschnitzel, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	80
Rinderstreifen, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken ...	81
Rinderbällchen, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken .	82
Kalbfleischbällchen, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	83
Lachsfilets, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	84
Kabeljauflets, Spargelstücke und Majoran-Senf-Dip mit Paprikaflocken	85
Seelachsfilets, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	86
Forellenfilets, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	87
Garnelen, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam ..	88
Halloumiwürfel, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	89
Fetapäckchen, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	90
Eiermuffins, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	91
Zucchini-puffer, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	92
Quarkküchlein, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	93
Polentaschnitten, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	94
Kichererbsentaler, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	95
Linsenbällchen, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	96
Weiß-Bohnen-Puffer, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	97
Tofuwürfel, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	98
Tempehstreifen, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	99
Falafel, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	100
Blumenkohlsteaks, Spargelstücke und Pesto-Zitronen-Dip mit geröstetem Sesam	101
Mini-Käsekuchen, Beeren-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen ...	102
Haferküchlein, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen	103
French-Toast-Sticks, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen ..	104
Quarkbrötchen, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen	105

Apfel-Hafer-Muffins, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen ...	106
Beeren-Quark-Cups, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen ..	107
Zimtbrötchen, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen	108
Schoko-Hafer-Cookies, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen	109
Mini-Käsekuchen, Apfel-Crumble und Vanillequark mit Haselnüssen	110
Haferküchlein, Bananenpäckchen und Vanillequark mit Haselnüssen	111
French-Toast-Sticks, Bananenpäckchen und Vanillequark mit Haselnüssen	112
Quarkbrötchen, Bananenpäckchen und Vanillequark mit Haselnüssen	113
Apfel-Hafer-Muffins, Bananenpäckchen und Vanillequark mit Haselnüssen	114
Beeren-Quark-Cups, Bananenpäckchen und Vanillequark mit Haselnüssen	115
Zimtbrötchen, Bananenpäckchen und Vanillequark mit Haselnüssen	116
Schoko-Hafer-Cookies, Bananenpäckchen und Vanillequark mit Haselnüssen	117
Ein möglicher Rhythmus von Montag bis Sonntag	118
Einkauf bündeln	118
Varianten mit klarer Garprobe	119
Passend zum Buch bleiben	119
Reste planen und gezielt wieder erhitzen	120
Plan für zwei Zonen	120
Das Gerät nach dem Kochen reinigen	121
Material schützen	121
Lieblingskombinationen weiterentwickeln	122
So werden die Notizen nützlich	122
Praxisübersicht	123
Startversatz und Servierzeit berechnen	123
Ablaufkarten	123
Eigene Kombinationen	123
Testnotizen	123

Dieses Buch

Punktgenau mit Sync Finish richtet sich an Nutzer, die warme Hauptgerichte und Beilagen gleichzeitig servieren wollen. Der Schwerpunkt liegt auf Zeitkoordination bei unterschiedlichen Komponenten.

So arbeiten die zwei Zonen

Bei SYNC beide Zonen einstellen, SYNC wählen und gemeinsam starten; das Gerät verzögert die kürzere Zone. Ohne SYNC startet die längere Zone zuerst, die kürzere nach dem angegebenen Versatz.

Gerätegröße: 7,6 bis 10 l. Die Rezepte ergeben jeweils 2 Portionen. Größere Mengen gegebenenfalls in mehreren Durchgängen garen.

Sicher garen

Rohe und verzehrfertige Zutaten getrennt vorbereiten. Geflügel, Hackfleisch, Fisch und Eierspeisen im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen; bei Bedarf nachgaren. Garzeiten sind Richtwerte.

Rezeptgruppen in Buchreihenfolge

1. Rosenkohl und Kürbis · S. 7–22
2. Weitere Kürbiskombinationen · S. 23–38
3. Fisch mit Gemüse · S. 39–54
4. Kombinationen mit Champignons · S. 55–70
5. Champignons und Spargel · S. 71–86
6. Weitere Spargelkombinationen · S. 87–102
7. Desserts · S. 103–118

Für Alltag und Gerätegröße geplant

Herzhafte Gerichte und French Toast: Air Fry. Kuchen, süße Brötchen, Cookies, Crumbles und Bananen: Bake. Beide Zonen getrennt einstellen; die Geräteanleitung beachten. Temperaturen und Zeiten sind Richtwerte.

Merkmal	Ausrichtung dieses Buches
Schwerpunkt	Zeitkoordination bei unterschiedlichen Komponenten
Haushalt	2 Portionen je Rezept; größere Mengen in Chargen
Zeitfenster	Vorbereitung plus längere Garzeit; Vorheizen zusätzlich
Schwierigkeit	mittel
Gerätegröße	7,6 bis 10 l

Was diese Auswahl unterscheidet

Alle Eingriffszeiten zählen ab dem tatsächlichen Start der jeweiligen Zone. Vorheizen nur nach Geräteanleitung; bei verzögertem Start kann die kürzere Zone abkühlen. Garprobe und nötiges Nachgaren gehen vor dem Zeitplan.

Bewusste Grenze

Silikonformen und Backmatten müssen für Gerät und Temperatur geeignet sein. Luftwege frei halten. Backpapier nie leer vorheizen; kleine Stücke durch Lebensmittel sicher beschweren.

Die Aufgaben der beiden Körbe

Die Schritte beschreiben den manuellen Start. Bei SYNC beide Garzeiten einstellen und die automatische Verzögerung nutzen; den Versatz nicht zusätzlich manuell anwenden. Bei Rezepten mit zwei Chargen den dort beschriebenen manuellen Ablauf verwenden.

Schritt	Praktische Umsetzung
Rezept vollständig lesen	Beide Temperaturen, Garzeiten und Eingriffe vor dem Befüllen markieren.
Körbe zuordnen	Die Rezeptmengen gelten für 2 Portionen. Bei mehr Personen in Chargen garen; die Korbfläche ist entscheidend.
Längere Zone zuerst planen	Startversatz = längere minus kürzere Garzeit. Ohne SYNC einen Timer setzen. Bei gleichen Zeiten beide Zonen gemeinsam starten.
Nur geplante Eingriffe ausführen	Zum Wenden kurz öffnen. Bei SYNC die Pausenfunktion gemäß Geräteanleitung nutzen, damit beide Zonen synchron bleiben.
Ergebnis getrennt prüfen	Jede Komponente nach ihrer eigenen Garprobe beurteilen; Bräunung ersetzt keine sichere Kerntemperatur.

Drei Fragen vor dem Start

- Passen alle Zutaten und gegebenenfalls die Formen locker in die Körbe?
- Sind Vorheizen, Vorbereitung, Garzeit und gegebenenfalls Abkühlzeit eingeplant?
- Sind beide Programme eingestellt und alle Zutaten vorbereitet?

Mise en place ohne Umwege

Alle Gewichte gelten küchenfertig. Vorgegarte Zutaten und vorbereitete Falafelmasse müssen bereitstehen; ihre Herstellung ist nicht eingerechnet. Tiefgekühltes zuvor sicher im Kühlschrank auftauen.

Häufige Komponente	Beim Einkauf beachten
Kürbiswürfel	festes Fruchtfleisch ohne weiche Stellen wählen
Spargelstücke	frische, feste Stangen wählen und holzige Enden entfernen
Champignons	feste Pilze ohne schmierige Stellen wählen
Apfel-Crumble	feste Äpfel wählen; Streuselzutaten mit einplanen
Bananenpäckchen	reife, aber noch feste Bananen wählen
Seelachsfilets	gekühlt transportieren, abgedeckt kalt lagern und Verbrauchsdatum beachten
Forellenfilets	gekühlt kaufen; vor dem Garen auf Gräten prüfen

Werkzeuge mit echtem Nutzen

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

Rezepte gezielt finden

Die folgenden Gruppen beschreiben die Rezeptfolge. Einige Grundkomponenten kehren mit anderen Beilagen wieder.

Rezeptgruppe	Wofür es sich eignet
Rosenkohl und Kürbis	Rosenkohl und Kürbis mit Talern, Fleisch oder Fisch
Weitere Kürbiskombinationen	Kürbis mit Garnelen, Käse und pflanzlichen Komponenten
Fisch mit Gemüse	Fisch und Garnelen mit Zucchini, Aubergine, Paprika oder Möhren
Kombinationen mit Champignons	Champignons als Beilage zu Fisch, Käse und Gemüse
Champignons und Spargel	Champignons und Spargel mit herzhaften Hauptkomponenten
Weitere Spargelkombinationen	Spargel mit Fisch, Käse und pflanzlichen Komponenten
Desserts	kleine Kuchen, Crumbles und warme Bananen

Auswahlhilfe

Wähle zuerst die Komponenten. Plane Vorbereitung + längere Garzeit + gegebenenfalls 3 Minuten Vorheizen. Erforderliches Nachgaren und Abkühlen kommen hinzu.