

Airfryer-Kochbuch für die Dual Zone – Heute gibt's beides

100+ Rezepte und Würzvarianten für Heißluftfritteusen
mit zwei getrennten Körben – Fleisch, Fisch, Gemüse und
Beilagen

Henrike Lindenau

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit zwei getrennt regelbaren Körben. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Ihr Gerät die beschriebene Nutzung unterstützt. Die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Herstellers haben Vorrang.

Garzeiten, Temperaturen und Portionsangaben dienen als Orientierung. Die tatsächlichen Ergebnisse hängen unter anderem vom Gerät, der Korbgröße, der Füllmenge, der Dicke der Zutaten und deren Ausgangstemperatur ab. Kontrollieren Sie jede Garzone einzeln und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an. Ein zeitversetzter Start muss entsprechend den tatsächlichen Garzeiten beider Komponenten geplant werden.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene und eine ausreichende Erhitzung, insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern. Verwenden Sie bei Bedarf ein geeignetes Küchenthermometer. Nutzen Sie ausschließlich hitzebeständiges, für Ihr Gerät geeignetes Zubehör und halten Sie die Luftwege frei.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Die Angaben wurden mit Sorgfalt zusammengestellt. Ein bestimmtes Garergebnis kann aufgrund unterschiedlicher Geräte und Zubereitungsbedingungen nicht garantiert werden.

Impressum und Copyright

Airfryer-Kochbuch für die Dual Zone – Heute gibt's beides
Autorin: Henrike Lindenau

© 2026 Henrike Lindenau. Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte und die Gestaltung dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung oder öffentliche Bereitstellung bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber, soweit die Nutzung nicht gesetzlich gestattet ist.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Zusammenarbeit mit oder Empfehlung durch einen Gerätehersteller. Etwaige genannte Marken und Produktnamen gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit	1
Luftstrom und Ebenenwirkung	2
Kurzer Praxischeck	2
Einleitung und Leseführung	3
Kurzer Praxischeck	3
Gerätekompatibilität	4
Nicht automatisch kompatibel	4
Zonen, SYNC und Startversatz	5
Kurzer Praxischeck	5
Symbole und Garzeitgrundlagen	6
Richtwerte richtig nutzen	6
Zeitversatz und Garreihenfolge	7
Kurzer Praxischeck	7
Startversatz Basis	8
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, knusprig	8
Weiße Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	9
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	10
Rosenkohl mit Blumenkohlröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, knusprig	11
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Chili und Limette, knusprig	12
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, knusprig	13
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Senf und Estragon, knusprig	14
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Dill und Senf, knusprig	15

Rote Bete mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, knusprig	16
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Curry und Limette, knusprig	17
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, knusprig	18
Feta mit Linsenpuffern und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig	19
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, knusprig	20
Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, knusprig	21
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	22
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone, knusprig	23
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Fenchel und Orange, knusprig	24
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Salbei und Apfel, knusprig	25
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, knusprig	26
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, knusprig	27
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Paprika und Oregano, knusprig	28
Lange plus kurze Garzeit	29
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	29
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	30

Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, knusprig	31
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Chili und Limette, knusprig	32
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, knusprig	33
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, knusprig	34
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Dill und Senf, knusprig	35
Kürbis mit Wirsingpalten und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, knusprig	36
Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Curry und Limette, knusprig	37
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, knusprig	38
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig	39
Linsenbällchen mit Maisrippen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, knusprig	40
Paprika mit Kartoffelspalten und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, knusprig	41
Mais mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	42
Rinderhackbällchen mit Linsenpuffern und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, knusprig	43
Tofu mit Fenchelspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange, knusprig	44
Weißer Bohnen mit Kichererbsen und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel, knusprig	45
Zucchini mit grünen Bohnen und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch, knusprig	46

Rosenkohl mit Vollkornbrotwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum, knusprig	47
Putenhackbällchen mit Zucchinihalbmonden und Dillcreme – Paprika und Oregano, knusprig	48
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	49
Zwei Temperaturen	50
Kichererbsen mit Möhrenstiften und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	50
Brokkoli mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie, knusprig	51
Rote Bete mit Süßkartoffelwürfeln und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette, knusprig	52
Putenmedaillons mit Rosenkohl und Tahinisauce – Sumach und Petersilie, knusprig	53
Garnelen mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon, knusprig	54
Feta mit Kürbiswürfeln und Orangenjoghurt – Dill und Senf, knusprig	55
Blumenkohl mit weißen Bohnen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer, knusprig	56
Pastinaken mit Champignons und Gurkenjoghurt – Curry und Limette, knusprig	57
Hähnchenschenkel mit Polentaschnitten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone, knusprig	58
Seelachs mit Blumenkohlröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom, knusprig	59
Halloumi mit Wirsingspalten und Senfdip – Dill und Meerrettich, knusprig	60
Aubergine mit Paprikastreifen und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie, knusprig	61

Süßkartoffeln mit Kirschtomaten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	62
Hähnchenbrust mit Brokkoliröschen und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone, knusprig	63
Kabeljau mit Maisrippen und Paprikacreme – Fenchel und Orange, knusprig	64
Seitan mit Kartoffelspalten und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel, knusprig	65
Champignons mit Pastinakenstiften und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch, knusprig	66
Kartoffeln mit Linsenpuffern und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum, knusprig	67
Spargel mit Fenchelspalten und Petersilienöl – Paprika und Oregano, knusprig	68
Lachsfilet mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	69
Tempeh mit grünen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	70
Protein plus Beilage	71
Ei mit Vollkornbrotwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie, knusprig	71
Kürbis mit Zucchinihalbmonden und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette, knusprig	72
Fenchel mit Kohlrabistiften und Orangenjoghurt – Sumach und Petersilie, knusprig	73
Schweinefilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark – Senf und Estragon, knusprig	74
Räuchertofu mit Auberginenwürfeln und Gurkenjoghurt – Dill und Senf, knusprig	75
Linsenbällchen mit Süßkartoffelwürfeln und Knoblauchdip – Sesam und Ingwer, knusprig	76
Paprika mit Rosenkohl und Sesamdip – Curry und Limette, knusprig	77

Mais mit Apfelspalten und Senfdip – Basilikum und Zitrone, knusprig	78
Rinderhackbällchen mit Kürbiswürfeln und Bohnencreme – Zimt und Kardamom, knusprig	79
Tofu mit weißen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Dill und Meerrettich, knusprig	80
Weißer Bohnen mit Champignons und Kräuterjoghurt – Zitrone und Petersilie, knusprig	81
Zucchini mit Polentaschnitten und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	82
Rosenkohl mit Blumenkohlrisotto und Ajvarjoghurt – Thymian und Zitrone, knusprig	83
Putenhackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Fenchel und Orange, knusprig	84
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa – Salbei und Apfel, knusprig	85
Kichererbsen mit Kirschtomaten und Petersilienöl – Muskat und Schnittlauch, knusprig	86
Brokkoli mit Möhrenstiften und Kräutersalsa – Tomate und Basilikum, knusprig	87
Rote Bete mit Maisrippen und Tomatenvinaigrette – Paprika und Oregano, knusprig	88
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Tahinisauce – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	89
Garnelen mit Pastinakenstiften und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	90
Feta mit Linsenpudding und Orangenjoghurt – Kümmel und Petersilie, knusprig	91
Eigene Kombinationen	92
Blumenkohl mit Fenchelspalten und Zitronenquark – Chili und Limette, knusprig	92

Pastinaken mit Kichererbsen und Gurkenjoghurt – Sumach und Petersilie, knusprig	93
Hähnchenschenkel mit grünen Bohnen und Knoblauchdip – Senf und Estragon, knusprig	94
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Sesamdip – Dill und Senf, knusprig	95
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Senfdip – Sesam und Ingwer, knusprig	96
Aubergine mit Kohlrabistiften und Bohnencreme – Curry und Limette, knusprig	97
Süßkartoffeln mit Möhrenstiften und Apfel-Senf-Dip – Basilikum und Zitrone, knusprig	98
Hähnchenbrust mit Auberginenwürfeln und Kräuterjoghurt – Zimt und Kardamom, knusprig	99
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Paprikacreme – Dill und Meerrettich, knusprig	100
Seitan mit Rosenkohl und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, knusprig	101
Champignons mit Apfelspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, knusprig	102
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, knusprig	103
Spargel mit weißen Bohnen und Petersilienöl – Fenchel und Orange, knusprig	104
Lachsfilet mit Champignons und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, knusprig	105
Tempeh mit Polentaschnitten und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, knusprig	106
Ei mit Blumenkohlröschen und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, knusprig	107
Kürbis mit Wirsingpalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, knusprig	108

Fenchel mit Paprikastreifen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, knusprig	109
Schweinefilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, knusprig	110
Räuchertofu mit Brokkoliröschen und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, knusprig	111
Zonenplan	112
Fehlerdiagnose	112
Mengenübersicht	113
Garzeitentabelle	114
SYNC-Tabelle	115
Rezeptregister A bis Z	116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	118
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	119
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	120
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	121
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung	122
Zutatenregister	122
Zutatenregister Fortsetzung	123
Zutatenregister Fortsetzung	123
Zutatenregister Fortsetzung	124
Eigene Notizen	124

Lebensmittelsicherheit

Rohe tierische Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Geflügel nicht abwaschen; Spritzwasser kann Keime verteilen. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch garen, bis er im Kern nicht mehr glasig ist und sich leicht teilen lässt; empfindliche Filets früh prüfen.
- Reste zügig abkühlen, abgedeckt unter 7 °C lagern und üblicherweise innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- Beim Aufwärmen Speisen gleichmäßig an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen.
- Heiße Körbe, Glasbehälter, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen; immer eine hitzefeste Unterlage bereithalten.

Grundlage der Sicherheitsangaben: Bundesinstitut für Risikobewertung, Küchenhygiene und Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt, abgerufen 2026.

Luftstrom und Ebenenwirkung

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Dual Zone Startversatz Küche“. Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.

Für Two Independent Baskets und komplette Mahlzeiten gilt dabei: Startversatz ist herstellerabhängig benannt.

Luftstrom

Lassen Sie Öffnungen, Rand und den Bereich unter Rosten frei.

Ziel im Buch

Zwei unterschiedliche Komponenten gleichzeitig servieren

Geeignete Menge

An 7 bis 10 l und die reale Fläche anpassen

Vor dem Start

Zubehör, Korbposition und sichere Entnahme prüfen

Während des Garens

Erste Garprobe früh durchführen und Ergebnis dokumentieren

Nicht übertragen

Nicht vorhandene Programme oder Zonen niemals voraussetzen

Kurzer Praxischeck

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Dual Zone Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?