DAS PHILIPS STACKED DUAL BASKET AIRFRYER KOCHBUCH XXL

Schnelle, schmackhafte und einfache Rezepte für Ihre Philips Heißluftfritteuse | ideal auch für Familien

Karin Eckert

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG: WILLKOMMEN IN DER SCHNELLSPUR-KÜCHE – DEIN EINSTIEG IN DEN DUAL AIRFRYER 1

Willkommen in der Welt des Philips Stacked Dual Basket 1

Warum dieser Airfryer ein echter Gamechanger ist 1

Heißluftfrittieren einfach erklärt – knusprig, fettarm, alltagstauglich 2

KAPITEL 1: STARTKLAR IN MINUTEN – SO WIRST DU SOFORT WARM MIT DEINEM AIRFRYER 3

Zwei Ebenen optimal nutzen – die wichtigsten Grundlagen zur Luftzirkulation 3

Die wichtigsten Programme & Funktionen – was passt zu welchem Gericht? 4

Oben oder unten? – So wählen Sie den passenden Korb für Ihr Rezept 4

KAPITEL 2: PARALLEL KOCHEN LEICHT GEMACHT – MAXIMALE EFFIZIENZ IM ALLTAG 5

Gleichzeitig fertig – Der Timer als dein Küchenhelfer 5

Setup kopieren, Zeit sparen – So nutzt du die Kopieren-Funktion clever 6

Schütteln mit System – Wann sich die Erinnerung wirklich lohnt 6

Was oft schiefläuft – und wie du's besser machst 7

KAPITEL 3: KÜCHENROUTINEN, DIE WIRKLICH HELFEN – EFFIZIENTER MIT VORBEREITUNG & PLANUNG 8

Vorrat mit System – Zutaten smart kombinieren & vorbereiten 8

5-Minuten-Vorbereitung – Routinen, die wirklich Zeit sparen 8

Multitasking meistern – beide Körbe sinnvoll gleichzeitig nutzen 9

Mengen & Garpunkte abstimmen – damit alles perfekt auf den Teller kommt 9

KAPITEL 4: VON GUT ZU GENIAL – SO BRINGST DU MEHR GESCHMACK AUF DEN TELLER 10

Aromen gezielt einsetzen – Grundgewürze, Mischungen & Schichtprinzip 10

Die 3-2-1-Regel für Marinaden, Öle & Rubs 10

Knusprigkeit & Röstaromen steuern – Luftzirkulation strategisch nutzen 11

Fertiggerichte clever upgraden – aus „schnell" wird „wow" 11

Kleine Tricks für mehr Frische, Crunch & Aha-Momente 11

BONUS: LIEBLINGSREZEPTE NEU GEDACHT – ALLTAGSHACKS FÜR DEN AIRFRYER 12

Klassiker kreativ neu interpretiert 12

Ideen für Kinder, Gäste & Meal Prep 13

Deine Airfryer-Checkliste – so klappt jedes Gericht auf Anhieb 14

IHR BONUS 15

NÜTZLICHE INFORMATIONEN 16

FRÜHSTÜCK & BRUNCH 17

Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Spiegelei 18

Rührei-Muffins mit Spinat und Feta 19

Mini-Kartoffelrösti mit Frühlingszwiebeln 20

Gefüllte Croissants mit Käse & Schinken 21

Quark-Pancakes mit frischen Beeren 22

Zimtige Apfelringe im Teigmantel 23

Vegane Bananen-Hafer-Muffins 24

Spinat-Feta-Blätterteigschnecken 25

Proteinreiche Hüttenkäse-Taler mit Kräutern 26

Pikante Eiweiß-Wraps mit Paprika 27

Bananen-Haferflocken-Bites 28

Tomaten-Zucchini-Omelett Cups 29

Joghurt-Hafer-Bällchen mit Honig und Nüssen 30

Mini-Brioche-Sandwiches mit Lachs 31

French Toast Sticks mit Ahornsirup 32

SNACKS & FINGERFOOD 33
Chili-Cheese-Nuggets 34
Käse-Kräcker aus Blätterteig mit Sesam & Kümmel 35
Vegane Falafel mit Joghurt-Kräuter-Dip 36
Süßkartoffel-Pommes mit Limetten-Mayonnaise 37
Pizzastangen mit Salami und Käse 38
Gebackene Tortilla-Chips mit Avocado-Dip 39
Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung 40
Zucchini-Pommes mit Parmesan 41
Gefüllte Champignons mit Frischkäse 42
Chicken Wings mit BBQ-Marinade 43
Mini-Schaschlikspieße (Paprika & Wurst) 44
Knusprige Mozzarella-Sticks mit Tomatensauce 45
Maiskolben mit Kräuterbutter 46

HAUPTGERICHTE 47
Hähnchenschenkel mit Zitronen-Kräuter-Marinade 48
Lachsfilet mit Honig-Senf-Kruste 49
Fischfilet im Kräutermantel mit Gemüsebeilage 50
Rinderhackbällchen in Tomatensauce 51
Steak mit Rosmarinkartoffeln 52
Veganer Blumenkohl-Wings-Burger 53
Schweinefilet mit Pfefferkruste 54
Kabeljaufilet in Panko-Panade 55
MediterranerHähnchen-Gemüse-Teller 56
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Käse & Schinkenfüllung 57
Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit Feta 58
Puten-Medaillons mit geröstetem Gemüse 59
Garnelen mit Chili-Knoblauch-Glasur 60
Halloumi-Spieße mit Zucchini und Paprika 61
Chili sin Carne mit Nacho-Crunch 62
Mini-Burger mit Rindfleisch & Gürkchen 63
Gefüllte Paprika mit Couscous und Feta 64
Fischstäbchen auf Spinatbett 65
Thai-Hähnchen mit Erdnusssauce 66
Gemüse-Quinoa-Bowl mit Tofu 67
Ratatouille auf Süßkartoffelbasis 68
Maultaschen mit Zwiebeln und Butter 69
Auberginen-Röllchen mit Ricotta-Füllung 70
Tofu-Satay mit Erdnusssauce 71
Kürbisgnocchi mit Salbeibutter 72

BEILAGEN & GEMÜSE 73
Knusprige Rosmarinkartoffeln 74
Geröstete Karotten in Honig-Thymian-Glasur 75
Brokkoli-Nuggets 76
Blumenkohl mit Käsesoße 77
Gebackene Zucchini-Röllchen 78
Champignons mit Knoblauchbutter 79
Erbsen-Kartoffel-Taler 80
Pastinaken-Chips 81
Kürbiswürfel mit Feta 82
Grüne Bohnen mit Speck 83
Paprika-Schiffchen mit Frischkäse 84
Kohlrabi-Pommes 85
Bratkartoffeln mit Zwiebeln 86

SÜSSES & DESSERTS 87
Bananen-Schoko-Muffins 88
Vanillekipferl-Cookies 89
Birnen mit Nuss-Crunch-Füllung 90
Brownie-Bites mit Walnüssen 91
Mini-Donuts mit Zimt 92
Karamellisierte Ananasringe mit Kokosflocken 93
Blätterteig-Nutella-Rollen 94
Beeren-Crumble mit Haferstreuseln 95
Mini-Käsekuchen mit Zitrone 96

IHR BONUS 97



Ihre Meinung zählt!

Wenn Sie Fehler in diesem Buch gefunden haben oder Vorschläge für mich haben, zögern Sie nicht, diese an die folgende Adresse zu senden: info@vibrantlife.de. Im Gegenzug werde ich Ihnen eine korrigierte Version kostenlos zusenden und außerdem den Erlös des Verkaufs an eine gemeinnützige Organisation spenden.

EINFÜHRUNG: WILLKOMMEN IN DER SCHNELLSPUR-KÜCHE – DEIN EINSTIEG IN DEN DUAL AIRFRYER

Wenn der Alltag schnell sein muss, die Mahlzeiten aber trotzdem frisch, gesund und lecker sein sollen, dann ist der Philips Stacked Dual Basket Airfryer dein neuer Küchenhelfer Nummer eins. Dieses Buch zeigt dir, wie du das Beste aus deinem Gerät herausholst – ohne komplizierte Technik oder lange Zutatenlisten. Einfach schneller, besser, entspannter kochen.

WILLKOMMEN IN DER WELT DES PHILIPS STACKED DUAL BASKET

Zwei Garkörbe, intelligente Voreinstellungen – der Stacked Dual Basket bringt alles mit, was du für flexibles, effizientes Kochen brauchst. Egal ob du für dich alleine kochst oder für mehrere Personen: Mit diesem Gerät kannst du gleichzeitig zwei unterschiedliche Komponenten zubereiten – punktgenau gegart und perfekt abgestimmt. Und das auf zwei Ebenen, ganz ohne Geschmacksübertragung.

Was früher in Pfannen, Töpfen und Backofen parallel laufen musste, passiert jetzt in einem kompakten Gerät. Der Airfryer übernimmt nicht nur das Garen, sondern hilft dir auch bei der Planung, Zeitersparnis und Küchenorganisation.

WARUM DIESER AIRFRYER EIN ECHTER GAMECHANGER IST

Der große Unterschied liegt im **vertikalen Aufbau** – anders als klassische Dual-Zone-Geräte arbeitet der Stacked Dual Basket **übereinander statt nebeneinander**. Das spart Platz, Energie und Zeit. Aber auch in Sachen Ergebnis macht das Gerät einen großen Schritt nach vorne:



- Gleichmäßige Heißluftzirkulation auf zwei Ebenen
- Intelligente **Timer-Funktion** für synchrones Garen
- **Kopieren-Funktion** für identische Einstellungen mit einem Klick
- Sichtfenster mit Beleuchtung für volle Kontrolle

Kurz gesagt: Du kochst schneller, flexibler und sauberer – ohne Kompromisse beim Geschmack.

HEISSLUFTFRITTIEREN EINFACH ERKLÄRT – KNUSPRIG, FETTARM, ALLTAGSTAUGLICH

Beim Airfrying zirkuliert heiße Luft mit hoher Geschwindigkeit um deine Speisen. So wird außen alles knusprig, während es innen saftig bleibt – ganz ohne literweise Öl. Das bedeutet:

- Weniger Fett, aber voller Geschmack
- Kein lästiges Frittieröl, kein Spritzen, keine Gerüche
- Energieeffizienter als Ofen oder Herd
- Ideal für spontane, schnelle Gerichte – auch mit wenig Vorbereitung

Und das Beste: Du brauchst keine Kochkenntnisse – nur die richtigen Kniffe. Dieses Buch liefert sie dir.

Für wen ist dieses Buch gemacht – und wie Sie es am besten nutzen

Dieses Buch richtet sich an alle, die:

- im Alltag zeitsparend und gesund kochen möchten
- ihre Küche effizient organisieren wollen
- Spaß an Abwechslung, aber keine Lust auf komplizierte Abläufe haben
- mehr aus ihrem Gerät herausholen wollen – vom Einsteiger bis zum Airfryer-Profi

So nutzt du dieses Buch optimal:

- Starte mit dem Theorieteil, um dein Gerät wirklich zu verstehen.
- Nutze die Tipps und Checklisten als Begleiter im Alltag.
- Wähle Rezepte nach Lust, Laune oder Voreinstellung – alle sind so konzipiert, dass du schnell Ergebnisse erzielst.
- Mix & Match erlaubt: Viele Beilagen und Hauptgerichte lassen sich kombinieren.
- Probiere regelmäßig Neues aus – der Airfryer ist vielseitiger, als du denkst.



KAPITEL 1: STARTKLAR IN MINUTEN – SO WIRST DU SOFORT WARM MIT DEINEM AIRFRYER

Willkommen in der Praxis! Jetzt geht's ans Eingemachte – oder besser gesagt: ans Knusprige. In diesem Kapitel machen wir dich im Handumdrehen vertraut mit deinem Philips Stacked Dual Basket Airfryer. Denn wer die Grundlagen kennt, spart Zeit, vermeidet Fehler und holt sofort das Beste aus seinem Gerät heraus.

ZWEI EBENEN OPTIMAL NUTZEN – DIE WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN ZUR LUFTZIRKULATION

Was macht den Philips Dual Basket so besonders? Die vertikale Stapelung der beiden Garkörbe. Anders als bei klassischen Side-by-Side-Modellen nutzt dieses Gerät die heiße Luft besonders effizient – sie zirkuliert gleichmäßig von unten nach oben. Das hat praktische Auswirkungen auf die Platzierung deiner Speisen:

- Die obere Ebene ist stärker der direkten Hitze ausgesetzt – ideal für krosse Gerichte wie Pommes, Wings oder Rösti.
- Die untere Ebene wird gleichmäßiger und schonender erhitzt – ideal für empfindlichere Lebensmittel wie Fisch, Gemüse oder Käseküchlein.

Die Luftzirkulation funktioniert dann am besten, wenn die Körbe nicht überfüllt sind und die Luft gut um die Lebensmittel zirkulieren kann. Bei größeren Mengen hilft es, zwischendurch zu schütteln oder umzuschichten.

Praxis-Tipp: Platziere knusprige oder fettreichere Speisen oben und feuchtigkeitsempfindliche oder filigrane Zutaten unten – das reduziert Garfehler und sorgt für gleichmäßige Ergebnisse.



DIE WICHTIGSTEN PROGRAMME & FUNKTIONEN – WAS PASST ZU WELCHEM GERICHT?

Dein Airfryer bringt sechs praktische Voreinstellungen mit, die jeweils auf bestimmte Lebensmittelgruppen zugeschnitten sind. Diese Programme steuern Temperatur, Zeit und Schüttelerinnerung automatisch – du sparst dir also das Rätselraten:

Voreinstellung	Temperatur	Zeit	Ideal für
Tiefgekühlte Snacks	200 °C	26 min	Pommes, Kartoffelecken, Rösti
Steak	200 °C	16 min	Rind, Schweinesteak, Lammkoteletts
Fisch	200 °C	18 min	Lachsfilet, Garnelen, Fischstäbchen
Gemüse	180 °C	18 min	Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini
Hähnchenschenkel	180 °C	32 min	Drumsticks, Wings, Keulen
Aufwärmen	160 °C	5 min	Vorgegarte Speisen, Reste

Alle Werte sind Richtwerte und können je nach Menge und gewünschtem Ergebnis angepasst werden.

Gut zu wissen: Du kannst jederzeit auf die manuelle Steuerung zurückgreifen – das lohnt sich bei individuellen Rezepten oder ungewöhnlichen Zutaten. Temperatur (80–200 °C) und Zeit (bis 60 Minuten) lassen sich einfach mit den Pfeiltasten einstellen.

OBEN ODER UNTEN? – SO WÄHLEN SIE DEN PASSENDEN KORB FÜR IHR REZEPT

Beide Garkörbe sind vielseitig einsetzbar. Durch die vertikale Anordnung ergeben sich jedoch praktische Unterschiede, die Sie gezielt für bessere Ergebnisse nutzen können:

- **Oberer Korb:** bietet eine intensivere direkte Hitze – ideal für alles, was knusprig und gebräunt werden soll, etwa Pommes, Wings oder Blätterteig-Gebäck.
- **Unterer Korb:** gart gleichmäßiger und etwas milder – perfekt für empfindliche Zutaten wie Fisch, Gemüse oder vegane Alternativen.

Praxisregel: Platzieren Sie Speisen, die knusprig oder gebräunt sein sollen, im oberen Korb. Zarte oder feuchtigkeitsempfindliche Gerichte gelingen im unteren Korb meist besser.

Tipp: Der untere Korb eignet sich auch besonders gut für Speisen, die während des Garens ergänzt werden – etwa Gemüse, das später zugegeben wird. Die gleichmäßigere Hitze verringert das Risiko von Übergaren.

Beleuchtung & Sichtfenster – volle Kontrolle beim Garen

Ein kleines Detail mit großer Wirkung: Das integrierte Sichtfenster mit Innenbeleuchtung macht es einfach, den Garvorgang zu überwachen – ganz ohne Öffnen des Korbs. Das ist nicht nur praktisch, sondern spart Energie und sorgt für gleichmäßiges Garen.

- Licht einschalten: Direkt am Bedienfeld über das entsprechende Symbol.
- Wann sinnvoll? Vor allem bei Backwaren, knusprigen Speisen oder wenn du das Schütteln vermeiden möchtest.

Profi-Tipp: Wenn ein Gericht optisch bereits fertig aussieht, aber die Garzeit noch nicht abgelaufen ist, senken Sie in den letzten Minuten die Temperatur um 10 bis 15 Grad. So vermeiden Sie, dass empfindliche Zutaten wie Muffins, Fisch oder gefülltes Gemüse zu dunkel oder trocken werden.

KAPITEL 2: PARALLEL KOCHEN LEICHT GEMACHT – MAXIMALE EFFIZIENZ IM ALLTAG

Einer der größten Vorteile deines Philips Stacked Dual Basket Airfryers ist die Möglichkeit, **zwei Gerichte gleichzeitig** zuzubereiten – ohne Aufwand, ohne Stress und ohne unnötiges Umräumen. In diesem Kapitel zeigen wir dir, wie du mit Timer, Kopierfunktion und Schüttelerinnerung echte Zeitersparnis erzielst und gleichzeitig perfekte Ergebnisse bekommst.

GLEICHZEITIG FERTIG – DER TIMER ALS DEIN KÜCHENHELFER

Vorher: Zwei Speisen – aber eine ist immer zu früh oder zu spät fertig.

Nachher: Alles ist gleichzeitig servierbereit – heiß, knusprig, stressfrei.

Mit der **Timer-Funktion** kannst du zwei unterschiedliche Gerichte gleichzeitig garen – auch wenn sie verschiedene Temperaturen und Zeiten benötigen. Der Airfryer startet den zweiten Korb einfach verzögert, sodass beide Körbe **zur selben Zeit** fertig sind.

Beispiel:

- Oben: Hähnchenschenkel (32 Min.)
- Unten: Gemüse (18 Min.)

  → Der Airfryer startet das Gemüse erst später – beide Garzyklen enden gleichzeitig.

So funktioniert's:

1. Wähle Zeit & Temperatur für beide Körbe.
2. Drücke die **Timer-Taste**.
3. Starte den Garvorgang wie gewohnt.
4. Der Airfryer regelt die Startzeit automatisch – und signalisiert dir, wann alles fertig ist.

Wann besonders sinnvoll?

- Wenn du Proteine und Beilagen parallel zubereitest
- Wenn du Gäste hast und alles gleichzeitig auf dem Tisch stehen soll
- Für Meal Prep mit verschiedenen Komponenten

Praxis-Tipp: Nutze die Timer-Funktion regelmäßig – sie spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie.

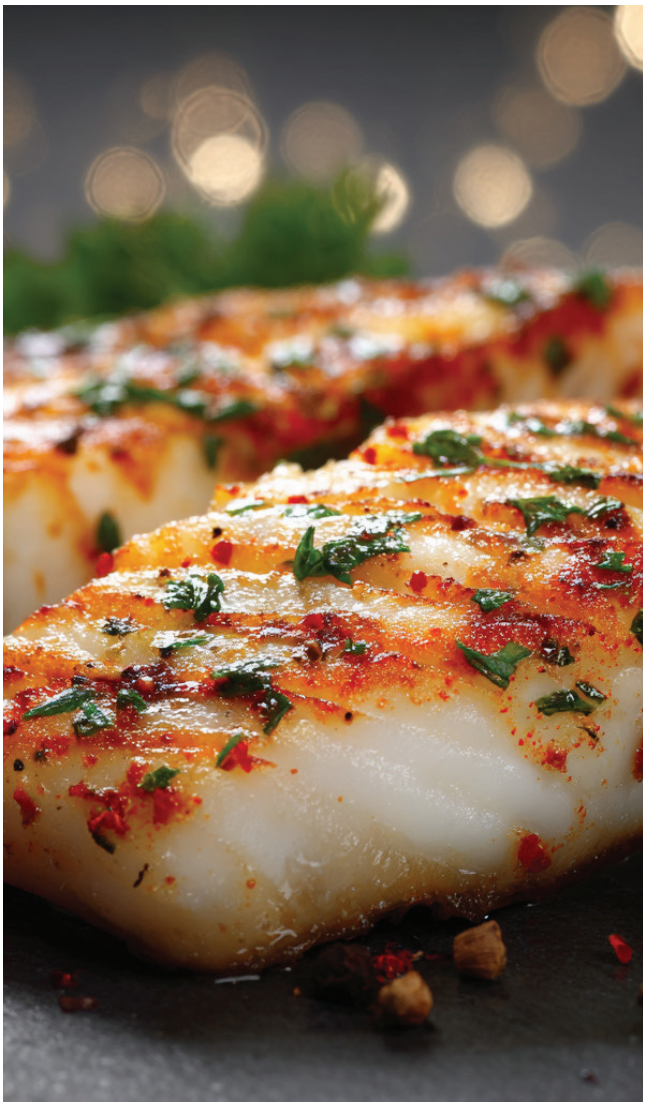


SETUP KOPIEREN, ZEIT SPAREN – SO NUTZT DU DIE KOPIEREN-FUNKTION CLEVER

Vorher: Du stellst zweimal dieselbe Zeit & Temperatur ein.

Nachher: Einmal tippen – beide Körbe übernehmen dieselbe Einstellung.

Die **Kopierfunktion** ist ideal, wenn du in beiden Körben **das gleiche Gericht** zubereitest – zum Beispiel zwei Portionen Pommes oder Chicken Wings. Du brauchst die Zeit und Temperatur nur einmal einstellen – mit einem Fingertipp werden die Werte auf den zweiten Korb übertragen.



So funktioniert's:

1. Wähle Zeit & Temperatur für einen Korb.
2. Drücke die Kopieren-Taste – das Symbol mit den zwei Pfeilen.
3. Die Werte werden auf den zweiten Korb übertragen.
4. Starte den Garvorgang.

Wann besonders sinnvoll?

- Wenn du eine große Menge gleichmäßig garen möchtest
- Wenn beide Körbe mit dem gleichen Gericht gefüllt sind
- Beim Batch Cooking (Meal Prep, Party-Snacks etc.)

Profi-Tipp: Du kannst das Kopieren auch dann verwenden, wenn die Körbe unterschiedlich voll sind – behalte aber im Auge, ob die untere Ladung evtl. etwas länger braucht.

SCHÜTTELN MIT SYSTEM – WANN SICH DIE ERINNERUNG WIRKLICH LOHNT

Vorher: Du vergisst zu schütteln – das Ergebnis wird ungleichmäßig.

Nachher: Automatische Erinnerung sorgt für perfekten Garpunkt.

Die **Schüttelerinnerung** ist besonders hilfreich bei Speisen, die während des Garens neu positioniert oder gewendet werden sollten – etwa bei Pommes, Nuggets oder Gemüsewürfeln. Der Airfryer signalisiert automatisch per Ton und Symbol, wann es Zeit ist, die Speisen umzuschichten. So wird die heiße Luft gleichmäßiger verteilt und das Ergebnis insgesamt knuspriger.

Wann aktivieren?

- Bei Gerichten mit vielen Einzelstücken (z. B. Pommes, Gemüse, Nuggets)
- Wenn eine knusprige Oberfläche gewünscht ist
- Bei größeren Mengen, die nicht in einer flachen Schicht liegen

Standardempfehlung:

- Pommes, Nuggets, Gemüse: 2× schütteln während der Garzeit
- Hähnchenteile: 1× vorsichtig wenden
- Fischfilets: nicht wenden, außer bei dicker Panade

Praxis-Tipp: Wenn Sie größere Mengen in einem Korb zubereiten, schütteln Sie nicht nur nach Signal, sondern zusätzlich vor dem letzten Drittel der Garzeit. So verhindern Sie, dass der äußere Bereich übergart, während innen noch Rohzustand herrscht.

WAS OFT SCHIEFLÄUFT – UND WIE DU'S BESSER MACHST

Auch bei einem hochwertigen Gerät wie dem Philips Stacked Dual Basket können kleine Fehler große Auswirkungen haben. Diese Tabelle hilft Ihnen, typische Stolperfallen zu erkennen – und gezielt zu vermeiden:

Problem	Ursache	Lösung
Eine Komponente ist zu früh fertig	Beide Körbe starten gleichzeitig, obwohl die Garzeiten unterschiedlich sind	**Timer-Funktion aktivieren**: Der Airfryer startet den Korb mit kürzerer Garzeit automatisch später, sodass beide Speisen gleichzeitig fertig sind
Speisen ungleichmäßig gegart	Schütteln vergessen oder Körbe überfüllt	**Schüttelerinnerung aktivieren**, Körbe nicht überladen, Zutaten gleichmäßig verteilen
Gericht oben verbrannt, unten noch roh	Speise im falschen Korb platziert	**Obere Ebene** für hohe Hitze und Bräunung, **untere Ebene** für schonendes Garen verwenden
Unterschiedliche Ergebnisse trotz identischer Gerichte	Einstellungen manuell in beiden Körben unterschiedlich eingegeben	**Kopierfunktion nutzen**: Die Werte aus dem ersten Korb werden automatisch auf den zweiten übertragen – spart Zeit und verhindert Fehler
Speisen werden nicht knusprig	Zu wenig Öl, keine Luftzirkulation	**Etwas Öl verwenden**, Körbe nicht überfüllen, bei Bedarf schütteln oder wenden

Extra-Tipp: Garen Sie lieber kleinere Mengen in mehreren Durchgängen – das führt zu gleichmäßigeren Ergebnissen, spart Zeit im zweiten Zyklus und verbessert die Konsistenz.

