Das große Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryer Kochbuch

120 einfache Rezepte für 60 köstliche DualZone-Menüs – zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten, knusprig genießen und Zeit sparen | Inkl. Bonus



Das große Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryer Kochbuch

120 einfache Rezepte für 60 köstliche DualZone-Menüs – zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten, knusprig genießen und Zeit sparen | Inkl. Bonus

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Kapitel 1 – Dein Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryer 9

1.1 Das Gerät kennenlernen: Aufbau, Glasbehälter und Zubehör 10
1.2 Zwei Garzonen clever nutzen – so funktioniert das gleichzeitige Garen 11
1.3 Smart Finish und Match Cook richtig verwenden 13
1.4 Die acht Garfunktionen verständlich erklärt 14
1.5 Temperaturen und Garzeiten optimal einstellen 16
1.6 Knusprige Ergebnisse ohne übermäßiges Öl 18
1.7 Welche Lebensmittel sich für die Glasbehälter eignen 19
1.8 Die richtige Menge für gleichmäßiges Garen 20
1.9 Vorheizen, Wenden und Schütteln – worauf du achten solltest 21
1.10 Reinigung, Pflege und sichere Handhabung 22
1.11 Die häufigsten Anfängerfehler vermeiden 23
1.12 So verwendest du die 60 DualZone-Menüs in diesem Buch 24

Kapitel 2 – Frühstück & Brunch: Zwei Köstlichkeiten gleichzeitig 28

Menü 1 – Herzhaftes Frühstücksduo 29
Menü 2 – Süßer Frühstücksgenuss 31
Menü 3 – Proteinreicher Morgen 33
Menü 4 – Mediterranes Frühstück 35
Menü 5 – Frühstück für die ganze Familie 37
Menü 6 – Rustikaler Frühstücksteller 39

Kapitel 3 – Hähnchen & Pute mit knusprigen Beilagen 42

Menü 7 – Knuspriger Klassiker 42
Menü 8 – Mediterranes Hähnchen-Duo 44
Menü 9 – Würziges Familienessen 46
Menü 10 – Asia-Style 48
Menü 11 – Zartes Putenduo 50
Menü 12 – Italienischer Genuss 52
Menü 13 – Orientalisches Hähnchen 54
Menü 14 – Familienliebling 56
Menü 15 – Leichtes Feierabendessen 58

Kapitel 4 – Rindfleisch, Hackfleisch & herzhafte Klassiker 61

Menü 16 – Burger-Abend 61
Menü 17 – Mediterrane Hackfleischküche 63
Menü 18 – Würziges Steak-Duo 65
Menü 19 – Orientalische Köfte 67
Menü 20 – Herzhaftes Familienmenü 69
Menü 21 – Tex-Mex-Abend 71
Menü 22 – Klassischer Sonntagsgenuss 73

Kapitel 5 – Fisch & Meeresfrüchte: Frisch und aromatisch 76

Menü 23 – Zitronen-Lachs-Duo 76
Menü 24 – Mediterraner Fischgenuss 78
Menü 25 – Knuspriger Fischklassiker 80
Menü 26 – Garnelen-Abend 82
Menü 27 – Asiatisches Fischmenü 84
Menü 28 – Leichter Genuss 86

Menü 29 – Mediterranes Garnelen-Duo....88

Kapitel 6 – Vegetarische & vegane DualZone-Menüs....91

Menü 30 – Mediterraner Genuss....91
Menü 31 – Veganes Protein-Duo....93
Menü 32 – Italienischer Klassiker....95
Menü 33 – Orientalischer Gemüsegenuss....98
Menü 34 – Knusprige Gemüseküche....100
Menü 35 – Veganes Asia-Duo....102
Menü 36 – Griechischer Genuss....104
Menü 37 – Herzhafte Gemüselieblinge....106
Menü 38 – Vegetarisches Familienessen....108

Kapitel 7 – Schnelle Feierabendgerichte unter 30 Minuten....111

Menü 39 – Schnelles Hähnchen-Duo....111
Menü 40 – Puten-Power....113
Menü 41 – Schneller Fischgenuss....115
Menü 42 – Mini-Burger-Menü....117
Menü 43 – Vegetarisch in Rekordzeit....119
Menü 44 – Mediterranes Blitzgericht....121
Menü 45 – Würziger Feierabend....123
Menü 46 – Veganes Blitzmenü....125

Kapitel 8 – Familiengerichte & beliebtes Comfort Food....127

Menü 47 – Knuspriger Familienklassiker....127
Menü 48 – Pizza-Abend....129
Menü 49 – Tex-Mex-Familienmenü....131
Menü 50 – Italienisches Wohlfühlessen....134
Menü 51 – Herzhafter Snack-Abend....136
Menü 52 – Burger-Lieblinge....138
Menü 53 – Vegetarisches Comfort Food....140

Kapitel 9 – Snacks, Fingerfood & Party-Duos....143

Menü 54 – Knuspriger Party-Mix....143
Menü 55 – Vegetarisches Fingerfood....146
Menü 56 – Mediterrane Snackplatte....148
Menü 57 – Herzhafte Partyhäppchen....150
Kapitelabschluss – Knusprige Vielfalt für gesellige Momente....152

Kapitel 10 – Süße DualZone-Desserts & Backideen....153

Menü 58 – Apfel-Zimt-Traum....154
Menü 59 – Schokoladiger Genuss....156
Menü 60 – Süßer Sonntagsgenuss....158

Bonus – Noch mehr aus deinem Ninja CRISPi DualZone herausholen....161

Bonus 1 – Die große DualZone-Garzeitentabelle....162
Bonus 2 – Smart Finish einfach erklärt....166
Bonus 3 – Der 14-Tage-DualZone-Ernährungsplan....169
Bonus 4 – Einkaufslisten für 14 Tage....172
Bonus 5 – Meal Prep mit zwei Glasbehältern....176
Bonus 6 – Die große DualZone-Kombinationstabelle....180
Bonus 7 – Praktischer Küchenhelfer....183

Schlusswort – Doppelte Vielfalt, einfacher Genuss....187

Vorwort

Willkommen in deiner neuen DualZone-Küche

Stell dir vor, du kommst nach einem langen Tag nach Hause und möchtest etwas Leckeres auf den Tisch bringen. Am liebsten ein frisch zubereitetes Gericht mit einer knusprigen Beilage – ohne lange am Herd zu stehen, mehrere Pfannen zu benutzen oder ständig die Uhr im Blick behalten zu müssen.

Genau hier beginnt der besondere Komfort deines Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryers.

Mit seinen zwei separaten Garzonen eröffnet dir dieses Gerät eine praktische Möglichkeit, deinen Kochalltag einfacher und abwechslungsreicher zu gestalten. Während in einer Zone saftiges Hähnchen, aromatischer Fisch oder würzige Gemüsebällchen garen, entstehen in der anderen gleichzeitig goldbraune Kartoffeln, knackiges Gemüse oder eine andere passende Beilage.

Das Ergebnis: zwei frisch zubereitete Gerichte, die zusammen eine vollständige Mahlzeit ergeben – mit weniger Aufwand und ohne unnötiges Küchenchaos.

Doch dein Ninja CRISPi DualZone kann noch mehr. Er begleitet dich vom schnellen Frühstück über unkomplizierte Feierabendgerichte bis hin zu gemütlichen Familienessen und süßen Leckereien. Ob du für dich allein, zu zweit oder für mehrere Personen kochst: Mit den richtigen Rezepten und etwas Planung kannst du die beiden Garzonen vielseitig einsetzen.

Besonders praktisch sind die Glasbehälter, die dir einen Blick auf deine Speisen ermöglichen. So kannst du den Garvorgang beobachten und besser einschätzen, wann deine Lieblingsgerichte die gewünschte Bräunung erreichen.

Dieses Kochbuch wurde entwickelt, um dir die Möglichkeiten deiner DualZone-Heißluftfritteuse näherzubringen. Du brauchst dafür weder jahrelange Kocherfahrung noch ausgefallene Zutaten. Die Rezepte setzen auf vertraute Lebensmittel, verständliche Anleitungen und alltagstaugliche Zubereitungsschritte.

Denn gutes Essen muss nicht kompliziert sein. Manchmal braucht es nur zwei passende Gerichte, die richtige Temperatur und ein wenig Freude am Ausprobieren.

Zwei Gerichte gleichzeitig – mehr Genuss mit weniger Aufwand

Was macht eine DualZone-Heißluftfritteuse so besonders?

Ganz einfach: Du kannst zwei unterschiedliche Speisen in getrennten Garzonen zubereiten und die Garvorgänge so abstimmen, dass beide möglichst gleichzeitig fertig werden.

Vielleicht kennst du das Problem aus deiner bisherigen Küche: Die Kartoffeln sind bereits goldbraun, aber das Hähnchen braucht noch zehn Minuten. Oder der Fisch ist fertig, während das Gemüse noch nicht die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Mit einer gut geplanten DualZone-Zubereitung lassen sich solche Situationen deutlich reduzieren.

Die beiden Garzonen ermöglichen es dir, unterschiedliche Speisen mit jeweils passenden Einstellungen zuzubereiten. Wenn dein Gerät die Funktion Smart Finish bietet, kannst du unterschiedliche Garzeiten so synchronisieren, dass beide Zonen gemeinsam fertig werden. Mit Match Cook lassen sich dagegen gleiche Einstellungen für beide Zonen übernehmen – besonders praktisch, wenn du größere Mengen eines Gerichts zubereiten möchtest.

Das spart nicht nur organisatorischen Aufwand, sondern schafft auch neue Möglichkeiten beim Zusammenstellen deiner Mahlzeiten.

Wie wäre es beispielsweise mit knuspriger Hähnchenbrust und duftenden Rosmarinkartoffeln? Oder mit zartem Zitronenlachs und aromatischem Ofengemüse? Vielleicht möchtest du einmal würzige Falafel mit gerösteten Karotten kombinieren oder einen süßen Apfel-Crumble zusammen mit knusprigen Zimtstangen zubereiten?

All diese Ideen zeigen, dass die beiden Garzonen weit mehr können, als nur zwei beliebige Speisen nebeneinander zu erhitzen.

Entscheidend ist die richtige Kombination.

Deshalb findest du in diesem Buch nicht einfach eine Sammlung einzelner Airfryer-Rezepte. Stattdessen erwarten dich 60 sorgfältig zusammengestellte DualZone-Menüs mit insgesamt 120 Rezepten.

Jedes Menü besteht aus zwei aufeinander abgestimmten Komponenten, die gemeinsam eine abwechslungsreiche Mahlzeit oder ein harmonisches Snack- beziehungsweise Dessertduo bilden.

Die Rezepte sind so konzipiert, dass du die Vorteile der beiden Garzonen gezielt nutzen kannst. Dabei stehen einfache Zutaten, übersichtliche Arbeitsschritte und eine praktische Zeitplanung im Mittelpunkt.

Ob herzhaft, vegetarisch, proteinreich, klassisch oder süß – du wirst entdecken, wie vielseitig sich deine beiden Garzonen einsetzen lassen.

Dabei geht es nicht darum, jeden Tag besonders aufwendig zu kochen. Vielmehr soll dir dieses Buch zeigen, wie du mit überschaubarem Aufwand abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch bringst.

Zwei Garzonen, zwei passende Rezepte und eine gemeinsame Mahlzeit – genau das ist die Idee hinter diesem Kochbuch.

So holst du das Beste aus diesem Kochbuch heraus

Damit du direkt mit dem Kochen beginnen kannst, ist dieses Buch besonders übersichtlich aufgebaut.

Im ersten Kapitel lernst du die wichtigsten Grundlagen deines Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryers kennen. Du erfährst, wie du die beiden Garzonen sinnvoll nutzt, Temperaturen und Garzeiten einstellst und typische Anfängerfehler vermeidest.

Anschließend beginnt deine kulinarische Entdeckungsreise mit insgesamt 60 vollständigen DualZone-Menüs.

Jedes Menü enthält zwei aufeinander abgestimmte Rezepte:

Zone 1 – Die erste Rezeptkomponente

Hier bereitest du beispielsweise Hähnchen, Fisch, Fleisch, Tofu, gefülltes Gemüse oder eine süße Spezialität zu.

Zone 2 – Die passende Ergänzung

In der zweiten Garzone entstehen Kartoffelbeilagen, Gemüse, knusprige Snacks oder weitere Köstlichkeiten, die das Menü abrunden.

Damit beide Komponenten möglichst gleichzeitig servierbereit sind, findest du zu jedem Menü passende Hinweise zu den Einstellungen und zur zeitlichen Abstimmung.

Klare Mengenangaben und einfache Zutaten

Alle Rezepte verwenden möglichst leicht erhältliche Zutaten, die du in gut sortierten Supermärkten findest.

Die Zutatenmengen sind übersichtlich angegeben. Wo es sinnvoll ist, werden Gramm und Milliliter verwendet, damit du die Rezepte präzise nachkochen kannst.

Zwei Garzonen – eine gemeinsame Anleitung

Zu jedem Menü erhältst du eine verständliche Schritt-für-Schritt-Beschreibung.

Du erfährst, welche Zutaten zuerst vorbereitet werden, wie du die Speisen auf die beiden Glasbehälter verteilst und welche Einstellungen du für die jeweiligen Garzonen benötigst.

Die Zeitplanung berücksichtigt, dass beide Gerichte unterschiedliche Temperaturen oder Garzeiten benötigen können.

Beachte dabei: Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte. Je nach Größe, Dicke, Ausgangstemperatur und Menge der Lebensmittel können Abweichungen entstehen. Kontrolliere deshalb den Garzustand und verwende bei Fleisch und Fisch gegebenenfalls ein geeignetes Lebensmittelthermometer.

Die richtige Portionsgröße

Die Menüs sind für haushaltsübliche Portionen vorgesehen und berücksichtigen die begrenzte Kapazität der beiden Glasbehälter.

Achte darauf, die Behälter nicht zu überfüllen. Für besonders knusprige Ergebnisse sollte die heiße Luft möglichst gleichmäßig um die Lebensmittel zirkulieren können.

Wenn du größere Mengen benötigst, ist es häufig sinnvoller, die Speisen in mehreren Durchgängen zuzubereiten.

Nährwerte für eine bessere Orientierung

Zu den Rezepten erhältst du Nährwertangaben, die dir einen Überblick über den Energie- und Nährstoffgehalt deiner Mahlzeiten ermöglichen.

Berücksichtigt werden Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Ballaststoffe.

Die Werte dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Portionsgrößen und Produkten variieren.

Abwechslung für jeden Geschmack

Dieses Kochbuch begleitet dich durch unterschiedliche Alltagssituationen.

Du findest herzhafte Frühstücksideen, saftige Geflügelgerichte, aromatische Fischmenüs, vegetarische und vegane Kombinationen sowie schnelle Feierabendgerichte.

Auch beliebte Familiengerichte, knuspriges Fingerfood und süße Desserts kommen nicht zu kurz.

Dabei musst du dich nicht immer streng an die vorgeschlagenen Kombinationen halten. Sobald du mit deinem Gerät vertrauter bist, kannst du passende Komponenten aus verschiedenen Menüs neu zusammenstellen.

Wichtig ist lediglich, dass die benötigten Temperaturen, Garzeiten und Füllmengen miteinander vereinbar sind.

Praktische Extras für deinen Kochalltag

Im Bonusbereich erwarten dich zusätzliche Hilfen, die dir den Umgang mit deinem Airfryer erleichtern.

Dazu gehören eine Garzeitenübersicht, Tipps zur Synchronisierung der beiden Garzonen, ein 14-Tage-Ernährungsplan mit Einkaufslisten sowie Anregungen für Meal Prep und eigene Rezeptkombinationen.

So kannst du aus den 120 Rezepten immer wieder neue Lieblingsmenüs entwickeln.

Deine DualZone-Küche wartet auf dich

Vielleicht wird dein erstes Menü ein knuspriges Hähnchengericht mit Kartoffeln. Vielleicht entscheidest du dich für ein vegetarisches Gemüse-Duo oder möchtest direkt ein süßes Dessert ausprobieren.

Ganz gleich, womit du beginnst: Du wirst schnell merken, dass die Zubereitung mit zwei Garzonen neue Möglichkeiten eröffnet.

Du musst nicht jeden Handgriff sofort perfekt beherrschen. Mit jedem Menü lernst du dein Gerät besser kennen, entwickelst ein Gefühl für passende Garzeiten und entdeckst neue Kombinationen.

Dieses Kochbuch soll dir dabei helfen, den Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryer nicht nur gelegentlich zu verwenden, sondern ihn zu einem praktischen Begleiter in deinem Küchenalltag zu machen.

Denn die schönsten Mahlzeiten müssen weder kompliziert noch zeitaufwendig sein.

120 Rezepte. 60 köstliche DualZone-Menüs. Zwei Gerichte gleichzeitig. Und jede Menge Möglichkeiten, deinen Alltag genussvoller zu gestalten.

Viel Freude beim Entdecken, Kombinieren und Genießen – und vor allem viel Spaß beim Kochen mit deinem Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryer!

Kapitel 1 – Dein Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryer

Mit dem Ninja CRISPi DualZone Glas-Airfryer beginnt eine neue Art des Kochens: unkompliziert, abwechslungsreich und auf die Bedürfnisse deines Alltags abgestimmt. Statt mehrere Pfannen, Backbleche oder Töpfe gleichzeitig im Blick behalten zu müssen, kannst du zwei passende Gerichte in einem Gerät zubereiten.



Während in einer Garzone saftiges Hähnchen, aromatischer Fisch oder knuspriger Tofu entsteht, bereitest du in der zweiten Garzone Kartoffeln, Gemüse oder eine andere köstliche Beilage zu. Unterschiedliche Garzeiten und Temperaturen lassen sich aufeinander abstimmen, damit beide Speisen möglichst gleichzeitig servierbereit sind.

Damit du deinen Glas-Airfryer sicher und erfolgreich verwenden kannst, lernst du in diesem Kapitel die wichtigsten Funktionen, Einstellungen und Zubereitungstechniken kennen. Außerdem erfährst du, wie du die Glasbehälter optimal befüllst, deine Gerichte gleichmäßig garst und typische Anfängerfehler vermeidest.

Das Ziel ist einfach: Du sollst dich mit deinem Gerät vertraut machen und die 60 DualZone-Menüs dieses Buches von Anfang an sicher und selbstständig zubereiten können.

1.1 Das Gerät kennenlernen: Aufbau, Glasbehälter und Zubehör

Der Ninja CRISPi DualZone unterscheidet sich von vielen klassischen Heißluftfritteusen durch seine beiden transparenten Glas-Kochbehälter. Sie ermöglichen dir, deine Gerichte während des Garens zu beobachten, ohne die Behälter ständig herausnehmen zu müssen.

Das Gerät arbeitet mit zirkulierender Heißluft. Ein Heizsystem erwärmt die Luft, während Ventilatoren sie um die Lebensmittel verteilen. Dadurch werden die Speisen von verschiedenen Seiten erhitzt, sodass sie außen eine appetitliche Bräunung entwickeln und innen – abhängig von Lebensmittel, Temperatur und Garzeit – saftig oder zart bleiben können.

Die wichtigsten Bestandteile

1. Zwei separate Glas-Kochbehälter

Der Ninja CRISPi DualZone verfügt über zwei Glasbehälter mit jeweils 3,8 Litern Fassungsvermögen. Zusammen bieten sie 7,6 Liter Platz.

Dadurch kannst du entweder zwei unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zubereiten oder eine größere Menge desselben Lebensmittels auf beide Garzonen verteilen.

Die transparenten Behälter ermöglichen dir, den Bräunungsgrad deiner Speisen zu beobachten. Außerdem eignen sie sich entsprechend den Herstellerangaben zum Vorbereiten, Servieren und Aufbewahren von Lebensmitteln.

2. Zwei herausnehmbare Crisper-Gittereinsätze

Zu den Glasbehältern gehören passende Gittereinsätze. Sie halten die Lebensmittel etwas über dem Behälterboden und unterstützen die Luftzirkulation.

Besonders bei Pommes frites, Hähnchenstücken, Gemüse, Fisch und anderen knusprigen Speisen ist das hilfreich.

Je nach Rezept kann es sinnvoll sein, den Einsatz herauszunehmen – beispielsweise bei bestimmten Aufläufen, Teigen oder Gerichten, die direkt im Glasbehälter zubereitet werden.

3. Das Bedienfeld

Über das Bedienfeld wählst du die gewünschte Garzone, Zubereitungsfunktion, Temperatur und Garzeit aus.

Die Einstellungen lassen sich für beide Garzonen getrennt festlegen. Zusätzlich stehen spezielle Funktionen zur Verfügung, mit denen du unterschiedliche Garzeiten synchronisieren oder identische Einstellungen auf beide Zonen übertragen kannst.

4. Die herausnehmbaren Aufbewahrungsdeckel

Zum Lieferumfang gehören zwei passende Deckel für die Glasbehälter.

Damit kannst du vorbereitete Speisen oder abgekühlte Reste im Kühlschrank aufbewahren. Beachte die Hinweise des Herstellers zur Nutzung der Behälter und Deckel im Gefrierschrank.

Die Aufbewahrungsdeckel sind nicht als Abdeckung während des Heißluftgarens vorgesehen.

5. Das Hauptgerät mit Heizsystem

Das Hauptgerät enthält die Heiztechnik, die Ventilatoren und die elektronische Steuerung. Hier entsteht die heiße Luft, die deine Lebensmittel gart.

Die elektrischen Bauteile dürfen nicht in Wasser getaucht oder in der Spülmaschine gereinigt werden.

Technische Übersicht

Merkmal	Ausstattung
Garzonen	2 separat einstellbare Zonen
Fassungsvermögen	2 × 3,8 Liter
Gesamtvolumen	7,6 Liter
Garfunktionen	8
Maximale Temperatur	Bis zu 240 °C, je nach Programm
Leistung	2.860 Watt
Behältermaterial	Transparente CleanCrisp-Glasbehälter
Besondere Funktionen	Smart Finish und Match Cook
Reinigung	Glasbehälter und geeignetes Zubehör spülmaschinengeeignet

Diese Angaben beziehen sich auf die europäische DualZone-Modellreihe DD102 mit acht Programmen. Andere Geräte der CRISPi-Familie können abweichende Funktionen und Behältergrößen besitzen.

Was macht die Glasbehälter besonders?

Der größte Vorteil der Glasbehälter ist die gute Sicht auf das Gargut. Du erkennst, ob deine Kartoffeln bereits goldbraun werden, das Gemüse die gewünschte Farbe entwickelt oder die Oberfläche deines Auflaufs ausreichend gebräunt ist.

Außerdem lassen sich die Behälter zum Servieren und zur anschließenden Aufbewahrung verwenden. Dadurch benötigst du bei vielen Gerichten weniger zusätzliches Geschirr.

Wichtig ist jedoch, dass du die Glasbehälter stets vorsichtig behandelst. Vermeide Stöße, Beschädigungen und unsachgemäßen Umgang mit heißen Oberflächen.

1.2 Zwei Garzonen clever nutzen – so funktioniert das gleichzeitige Garen

Der entscheidende Vorteil deines Ninja CRISPi DualZone liegt darin, dass du zwei Speisen mit unterschiedlichen Einstellungen gleichzeitig zubereiten kannst.

Die beiden Garzonen arbeiten getrennt voneinander. Du kannst beispielsweise in einer Zone ein Fleisch- oder Fischgericht garen und in der anderen passende Kartoffeln oder Gemüse zubereiten.

So entsteht eine vollständige Mahlzeit, ohne dass du mehrere Küchengeräte parallel bedienen musst.

Ein Beispiel aus der Praxis

Du möchtest Hähnchenbrust mit Rosmarinkartoffeln zubereiten.

Zone 1 – Hähnchenbrust

Beispiel: 180 °C · 20 Minuten

Zone 2 – Rosmarinkartoffeln

Beispiel: 200 °C · 25 Minuten

Beispielhafter Garablauf mit Smart Finish

Zone 1 · Hähnchen20 Min.

Zone 2 · Kartoffeln25 Min.

StartGemeinsam fertig

Da die Kartoffeln im Beispiel fünf Minuten länger benötigen, startet ihre Garzone zuerst. Die Hähnchenzone wird zeitversetzt hinzugeschaltet, sodass beide Gerichte gemeinsam fertig werden können.

Warum ist die richtige Kombination wichtig?

Nicht jede Speise benötigt dieselbe Garzeit oder Temperatur. Dünne Fischfilets garen häufig schneller als große Kartoffelstücke, während zarte Gemüsesorten weniger Zeit benötigen als festes Wurzelgemüse.

Für eine gut funktionierende DualZone-Mahlzeit solltest du deshalb auf drei Dinge achten:

- Passende Garzeiten: Die beiden Gerichte sollten zeitlich aufeinander abgestimmt werden können.
- Geeignete Temperaturen: Jede Speise benötigt eine Temperatur, bei der sie gleichmäßig gart, ohne auszutrocknen oder zu verbrennen.
- Richtige Füllmengen: Beide Behälter sollten so befüllt sein, dass die Heißluft möglichst frei zirkulieren kann.

Besonders wichtig ist das bei vollständigen Menüs. Schließlich möchtest du nicht nur zwei Lebensmittel gleichzeitig erwärmen, sondern zwei passende Gerichte frisch und appetitlich auf den Tisch bringen.

Welche Kombinationen eignen sich besonders?

Zone 1	Zone 2
Hähnchenbrust	Rosmarinkartoffeln
Lachsfilet	Grüner Spargel
Rinderfrikadellen	Süßkartoffel-Wedges
Knuspriger Tofu	Brokkoli und Karotten
Gefüllte Champignons	Kartoffeltaler
Putenmedaillons	Zucchini-Paprika-Gemüse
Mini-Pizzen	Knoblauch-Käse-Brötchen
Schokoladenküchlein	Gebackene Birnen

Diese Kombinationen dienen als Inspiration. Die genauen Mengen, Programme und Abläufe findest du später in den entsprechenden Rezepten.

1.3 Smart Finish und Match Cook richtig verwenden

Zwei besondere Funktionen erleichtern dir die Arbeit mit deinem Ninja CRISPi DualZone: Smart Finish und Match Cook.

Obwohl beide Funktionen für das Garen mit zwei Behältern entwickelt wurden, erfüllen sie unterschiedliche Aufgaben.

Smart Finish – zwei Gerichte gleichzeitig fertigstellen

Smart Finish ist besonders nützlich, wenn deine beiden Speisen unterschiedliche Garzeiten benötigen.

Du stellst die gewünschte Funktion, Temperatur und Zeit für jede Zone getrennt ein. Das Gerät stimmt anschließend den Garbeginn so ab, dass beide Garvorgänge möglichst gleichzeitig enden.

So gehst du vor:

1. Bereite beide Rezeptkomponenten nach Anleitung vor.
2. Verteile sie auf die entsprechenden Glasbehälter.
3. Setze beide Behälter ordnungsgemäß in das Gerät ein.
4. Wähle Zone 1 aus und stelle Garfunktion, Temperatur und Zeit ein.
5. Wähle Zone 2 aus und lege auch dort die passenden Einstellungen fest.
6. Aktiviere Smart Finish.
7. Starte den Garvorgang über das Bedienfeld.
8. Kontrolliere die Speisen während des Garens und nach Programmende.

Das Gerät synchronisiert die eingestellten Garzeiten. Es kann jedoch nicht automatisch erkennen, ob Lebensmittel tatsächlich vollständig durchgegart sind. Kontrolliere deshalb insbesondere bei Geflügel, Fleisch und Fisch den Garzustand.

Match Cook – dieselben Einstellungen für beide Garzonen

Match Cook ist dann praktisch, wenn du eine größere Menge eines Gerichts zubereiten möchtest.

Statt beide Garzonen einzeln einzustellen, kannst du die Einstellungen einer Zone auf die andere übertragen.

Das eignet sich beispielsweise für:

- Zwei Portionen Kartoffelspalten
- Eine größere Menge Gemüse
- Hähnchenstücke gleicher Größe
- Zwei Portionen vegetarischer Frikadellen
- Eine größere Menge knuspriger Snacks

Bei Match Cook verwenden beide Zonen die übernommenen Einstellungen. Die Funktion ist daher vor allem sinnvoll, wenn die Lebensmittel ähnliche Garbedingungen benötigen.

Welche Funktion solltest du wählen?

Situation	Passende Funktion
Zwei unterschiedliche Gerichte mit verschiedenen Garzeiten	Smart Finish
Zwei unterschiedliche Gerichte mit unterschiedlichen Temperaturen	Smart Finish
Eine große Menge Kartoffeln in beiden Behältern	Match Cook
Zwei gleiche Portionen Gemüse	Match Cook
Hähnchen und Kartoffeln als gemeinsames Menü	Smart Finish
Zwei verschiedene Desserts mit abweichenden Garzeiten	Smart Finish

Für die meisten vollständigen DualZone-Menüs dieses Kochbuches ist Smart Finish besonders hilfreich.

Die konkreten Bedienvorgänge können je nach Modellvariante unterschiedlich dargestellt sein. Orientiere dich deshalb zusätzlich an der Bedienungsanleitung deines Geräts.

1.4 Die acht Garfunktionen verständlich erklärt

Der Ninja CRISPi DualZone bietet acht verschiedene Garfunktionen. Dadurch eignet er sich nicht nur zum klassischen Heißluftfrittieren, sondern auch zum Backen, Braten, Dörren, Aufknuspern und für weitere Aufgaben in der Küche.

Jede Funktion ist auf bestimmte Zubereitungsarten ausgelegt. Wenn du weißt, welches Programm zu welchem Lebensmittel passt, kannst du gezielter arbeiten und bessere Garergebnisse erzielen.

1. Air Fry – Heißluftfrittieren

Air Fry ist die klassische Heißluftfunktion und wird bei vielen Rezepten dieses Buches verwendet.

Dabei zirkuliert heiße Luft um die Lebensmittel und sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Besonders gut eignet sich das Programm für Gerichte, die außen knusprig und innen möglichst saftig oder zart bleiben sollen.

Typische Anwendungen sind Kartoffelspalten, Pommes frites, Hähnchenstücke, Fischfilets, Gemüsetaler, Tofu-Würfel und knusprige Snacks.

Für eine besonders gleichmäßige Bräunung solltest du die Zutaten möglichst locker verteilen und bei Bedarf während des Garens wenden.

2. Max Crisp – Maximale Knusprigkeit

Max Crisp ist für eine besonders intensive Bräunung vorgesehen und arbeitet mit sehr hoher Hitze.

Diese Funktion eignet sich vor allem für bestimmte tiefgekühlte Lebensmittel, die in kurzer Zeit knusprig werden sollen.

Dazu gehören beispielsweise tiefgekühlte Pommes frites, Kartoffelkroketten, Nuggets und geeignete panierte Snacks.

Da die Hitze besonders intensiv ist, solltest du empfindliche Lebensmittel aufmerksam kontrollieren. Frische, dünne Gemüse- oder Fischstücke können bei zu langer Garzeit austrocknen oder verbrennen.

Wichtig für deine DualZone-Küche: Beim Modell DD102 ist Max Crisp nur in einer Garzone gleichzeitig nutzbar. Plane deshalb nicht zwei Max-Crisp-Gerichte zur parallelen Zubereitung ein.

3. Roast – Braten

Mit Roast kannst du Fleisch, Gemüse und andere herzhafte Gerichte braten.

Diese Funktion eignet sich besonders für Lebensmittel, die eine schöne Bräunung erhalten sollen, aber im Inneren noch saftig oder zart bleiben müssen.

Typische Beispiele sind Hähnchenschenkel, Putenmedaillons, Rinderfrikadellen, Ofengemüse und gefüllte Paprika.

Achte besonders bei dickeren Fleischstücken darauf, dass die Außenseite nicht zu stark bräunt, bevor das Innere ausreichend gegart ist.

4. Bake – Backen

Mit Bake bereitest du kleine Kuchen, Muffins, Aufläufe, Gebäck und andere Backwaren zu.

Die Funktion eignet sich sowohl für süße als auch für herzhafte Rezepte.

Du kannst beispielsweise Mini-Käsekuchen, Apfel-Crumble, Eier-Muffins, kleine Aufläufe oder geeignete Blätterteiggebäcke backen.

Da die Glasbehälter andere Abmessungen als ein gewöhnlicher Backofen besitzen, sollten Teigmengen und Backformen an den verfügbaren Platz angepasst werden.

5. Dehydrate – Dörren

Die Dörrfunktion arbeitet mit vergleichsweise niedriger Temperatur und längeren Zubereitungszeiten.

Sie eignet sich dazu, Lebensmitteln Feuchtigkeit zu entziehen.

Mögliche Anwendungen sind Apfelchips, getrocknete Kräuter, dünne Gemüsechips oder andere geeignete Trockenprodukte.

Schneide die Lebensmittel möglichst gleichmäßig dünn und verteile sie so, dass die Luft gut zirkulieren kann.

Beachte, dass gedörrte Lebensmittel nicht automatisch lange haltbar sind. Für eine sichere Lagerung müssen sie ausreichend getrocknet, abgekühlt und sachgerecht aufbewahrt werden.

6. Recrisp – Aufknuspern

Mit Recrisp kannst du bereits gegarte Lebensmittel erneut erwärmen und ihnen wieder eine knusprigere Oberfläche verleihen.

Diese Funktion eignet sich beispielsweise für übrig gebliebene Kartoffelspalten, Pizza, gebratenes Gemüse oder panierte Speisen.

Anders als beim erstmaligen Garen liegt der Schwerpunkt darauf, vorhandene Speisen wieder appetitlich aufzuwärmen.

Achte bei kühl gelagerten Resten darauf, dass sie vollständig und ausreichend heiß werden. Bei leicht verderblichen Speisen reicht eine knusprige Oberfläche allein nicht aus.

7. Keep Warm – Warm halten

Die Warmhaltefunktion hilft dir dabei, bereits fertig gegarte Gerichte für kurze Zeit servierbereit zu halten.

Das kann beispielsweise nützlich sein, wenn sich das gemeinsame Essen etwas verzögert.

Für beste Qualität solltest du Speisen allerdings nicht unnötig lange warm halten, da sie an Feuchtigkeit verlieren oder ihre Konsistenz verändern können.

Warmhalten ersetzt weder das vollständige Durchgaren noch das sichere Wiedererhitzen abgekühlter Lebensmittel.

8. Prove – Teig gehen lassen

Mit Prove kannst du geeignete Hefeteige unter kontrollierten Bedingungen gehen lassen.

Diese Funktion ist besonders praktisch, wenn du kleine Brötchen, Pizzateig, Hefeschnecken oder andere Hefebackwaren vorbereiten möchtest.

Eine gleichmäßige, milde Wärme unterstützt die Aktivität der Hefe und kann dabei helfen, den Teig aufgehen zu lassen.

Achte darauf, dass der Teig ausreichend Platz besitzt und während der Gehzeit nicht austrocknet.

Die acht Funktionen im Überblick

Garfunktion	Besonders geeignet für
Air Fry	Pommes, Gemüse, Hähnchen, Fisch und Snacks
Max Crisp	Geeignete Tiefkühlprodukte
Roast	Fleisch, Geflügel und Ofengemüse
Bake	Kuchen, Muffins, Aufläufe und Gebäck
Dehydrate	Obstchips, Gemüse und Kräuter
Recrisp	Bereits gegarte Speisen aufknuspern
Keep Warm	Fertige Speisen kurzzeitig warm halten
Prove	Hefeteig gehen lassen

Diese acht Funktionen entsprechen den Herstellerangaben für das DualZone-Modell mit acht Garprogrammen.

1.5 Temperaturen und Garzeiten optimal einstellen

Die richtige Temperatur und Garzeit entscheiden darüber, ob deine Lebensmittel gleichmäßig gegart, saftig und appetitlich gebräunt werden.

Eine zu hohe Temperatur kann dazu führen, dass die Oberfläche bereits dunkel ist, während das Innere noch nicht ausreichend gegart wurde. Eine zu niedrige Temperatur verlängert dagegen die Garzeit und kann die gewünschte Knusprigkeit beeinträchtigen.

Deshalb lohnt es sich, die Einstellungen bewusst auf die jeweiligen Lebensmittel abzustimmen.

Welche Faktoren beeinflussen die Garzeit?

Größe und Dicke der Lebensmittel

Kleine Kartoffelwürfel garen normalerweise schneller als große Kartoffelhälften. Dünne Fischfilets benötigen häufig weniger Zeit als dicke Fleischstücke.

Schneide Zutaten deshalb möglichst gleichmäßig, wenn sie gemeinsam in einer Garzone zubereitet werden.

Ausgangstemperatur

Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank können eine andere Garzeit benötigen als Zutaten mit höherer Ausgangstemperatur.

Tiefgekühlte Lebensmittel haben wiederum eigene Anforderungen. Richte dich hier nach dem Rezept und gegebenenfalls den Zubereitungshinweisen des Herstellers.

Füllmenge

Eine kleine Portion Kartoffeln wird unter Umständen schneller knusprig als eine größere Menge.

Je voller der Behälter ist, desto schwieriger kann sich die heiße Luft gleichmäßig verteilen.

Feuchtigkeitsgehalt

Wasserreiches Gemüse gibt beim Erhitzen Feuchtigkeit ab. Dadurch kann eine stärkere Dampfentwicklung entstehen, die eine knusprige Oberfläche erschwert.

Trockne gewaschene Zutaten deshalb nach Möglichkeit gut ab.

Orientierung für häufig verwendete Lebensmittel

Die folgende Tabelle zeigt dir typische Temperaturen und Garzeiten für verschiedene Lebensmittel. Je nach Portionsgröße und gewünschtem Bräunungsgrad kannst du die Einstellungen anpassen.

Lebensmittel	Temperatur	Ungefähre Garzeit
Kartoffelspalten, frisch	190–200 °C	20–28 Min.
Süßkartoffel-Wedges	180–190 °C	15–23 Min.
Brokkoliröschen	180–190 °C	10–15 Min.
Zucchiniwürfel	180 °C	10–15 Min.
Hähnchenbrust, ca. 150–180 g	180 °C	16–23 Min.
Lachsfilet, ca. 150 g	180 °C	9–14 Min.
Garnelen, roh und geschält	180 °C	7–11 Min.
Tofu-Würfel	190–200 °C	12–18 Min.
Halloumi-Stücke	180 °C	8–12 Min.
Kleine Frikadellen	180 °C	12–18 Min.

Die tatsächlichen Zeiten können erheblich abweichen. Beginne bei neuen Rezepten mit einer Kontrolle vor Ablauf der angegebenen Zeit. Insbesondere bei Fleisch und Fisch entscheidet nicht die Zeit allein, sondern der sichere Garzustand.

Sichere Kerntemperaturen beachten

Ein Lebensmittelthermometer ist ein hilfreiches Zubehör für die Zubereitung von Fleisch, Geflügel und Fisch.

Für Geflügel kannst du dich beispielsweise an einer Kerntemperatur von mindestens 74 °C orientieren. Für Hackfleisch ist gründliches Durchgaren besonders wichtig. Bei anderen Fleisch- und Fischsorten hängen geeignete Temperaturen von der Lebensmittelart und der gewünschten beziehungsweise sicheren Zubereitung ab.

Miss immer an der dicksten Stelle und vermeide dabei den Kontakt des Thermometers mit dem Glasbehälter.

Wie du die richtige Garzeit findest

Beginne mit den Angaben im Rezept und beobachte den Garvorgang.

Kontrolliere bei Bedarf die Bräunung und passe die restliche Zeit an. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird, bevor das Innere gar ist, kann eine niedrigere Temperatur sinnvoll sein.

Bei den DualZone-Menüs solltest du Veränderungen in einer Garzone auch im Hinblick auf die gemeinsame Fertigstellung berücksichtigen.

1.6 Knusprige Ergebnisse ohne übermäßiges Öl

Eine der beliebtesten Eigenschaften der Heißluftfritteuse ist die Möglichkeit, mit vergleichsweise wenig zusätzlichem Öl knusprige Gerichte zuzubereiten.

Anders als beim klassischen Frittieren werden die Lebensmittel nicht in heißes Fett eingetaucht. Stattdessen übernimmt zirkulierende Heißluft einen großen Teil der Bräunungsarbeit.

Das bedeutet jedoch nicht, dass jedes Gericht vollständig ohne Öl zubereitet werden muss.

Eine kleine Menge Öl kann dazu beitragen, dass Gewürze besser haften und die Oberfläche gleichmäßiger bräunt.

Die wichtigsten Knusper-Tipps

1. Lebensmittel gründlich abtrocknen

Feuchtigkeit auf der Oberfläche kann verhindern, dass Kartoffeln, Gemüse oder Fleisch schnell eine knusprige Kruste entwickeln.

Tupfe gewaschene Zutaten deshalb mit Küchenpapier oder einem sauberen Küchentuch trocken.

2. Öl sparsam und gleichmäßig verteilen

Für viele Gemüse- oder Kartoffelgerichte reichen bereits etwa 5–10 g Öl für eine kleinere Portion aus.

Verteile das Öl möglichst dünn auf den Zutaten, anstatt es einfach auf den Behälterboden zu geben.

3. Den Behälter nicht überladen

Zu eng liegende Lebensmittel können Feuchtigkeit stauen und ungleichmäßig bräunen.

Besonders bei Pommes, Kartoffelwürfeln und panierten Speisen ist ausreichend Platz wichtig.

4. Die passende Temperatur wählen

Hohe Temperaturen können eine knusprige Oberfläche fördern. Sie sind jedoch nicht automatisch für jedes Lebensmittel geeignet.

Empfindliche Zutaten wie Fisch oder zartes Gemüse profitieren häufig von einer moderateren Einstellung.

5. Bei Bedarf wenden oder schütteln

Wenn Zutaten übereinanderliegen, solltest du sie während des Garens vorsichtig bewegen. Dadurch gelangen andere Oberflächen in Kontakt mit der heißen Luft.

6. Panaden sorgfältig vorbereiten

Für knusprige Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen oder Gemüsetaler eignen sich beispielsweise Paniermehl, Panko oder fein zerstoßene ungesüßte Cornflakes.

Eine leichte Ölbenetzung kann helfen, trockene Panadestellen zu vermeiden.

Welche Fehler beeinträchtigen die Knusprigkeit?

Zu viel Flüssigkeit, überfüllte Behälter und sehr feuchte Marinaden können dazu führen, dass Speisen eher dämpfen als bräunen.

Auch eine zu niedrige Temperatur oder ein ungeeigneter Garbehälter-Einsatz kann die Luftzirkulation beeinträchtigen.

Die beste Lösung ist meist nicht mehr Öl, sondern eine bessere Vorbereitung und eine passende Gartechnik.

1.7 Welche Lebensmittel sich für die Glasbehälter eignen

Die Glasbehälter deines Ninja CRISPi DualZone lassen sich vielseitig einsetzen. Du kannst darin herzhafte Hauptgerichte, Beilagen, Snacks und geeignete Backwaren zubereiten.

Trotzdem eignet sich nicht jedes Lebensmittel in jeder Form gleichermaßen für das Heißluftgaren.

Fleisch und Geflügel

Hähnchenbrust, Putensteaks, Frikadellen, Hackbällchen und kleinere Fleischstücke lassen sich gut im Airfryer zubereiten.

Achte darauf, die Lebensmittel nicht zu eng zu schichten und die Garzeit an Größe und Dicke anzupassen.

Besonders bei Geflügel und Hackfleisch ist ein vollständiges Durchgaren wichtig.

Fisch und Meeresfrüchte

Lachs, Kabeljau, Seelachs und Garnelen sind ebenfalls gut geeignet.

Da Fisch empfindlich auf zu lange Garzeiten reagieren kann, solltest du ihn regelmäßig kontrollieren.

Ein wenig Öl oder eine geeignete Marinade kann helfen, ein Austrocknen zu vermeiden.

Gemüse und Kartoffeln

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Auberginen und Champignons gehören zu den vielseitigsten Zutaten.

Festes Gemüse benötigt häufig mehr Zeit als wasserreiche, zarte Sorten.

Schneide Gemüse möglichst gleichmäßig und mische bei Bedarf während des Garens durch.

Vegetarische und vegane Proteinquellen

Tofu, Halloumi, Falafel, Kichererbsen und geeignete pflanzliche Frikadellen können eine köstliche Grundlage für fleischlose DualZone-Menüs bilden.

Gerade Tofu profitiert häufig davon, vor dem Garen gut abgetrocknet und leicht mariniert zu werden.