Ninja CRISPi Dual-Zone Veggie-Power XXL

130 einfache vegetarische Airfryer-Rezepte und 60 komplette Zwei-Zonen-Menüs – knuspriges Gemüse, schnelle Hauptgerichte, kreative Snacks und fleischlose Lieblingsgerichte für jeden Tag | Mit Garzeitentabellen und 30-Tage-Plan

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 – Grundlagen der vegetarischen Ninja CRISPi DualZone Küche 4

Kapitel 1 – Dein Ninja CRISPi DualZone kennenlernen 5

Kapitel 2 – Vegetarisch kochen mit zwei Garzonen 14

Kapitel 3 – Zwei-Zonen-Menüs einfach planen 23

Teil 2 – 130 vegetarische Rezepte und 60 Zwei-Zonen-Menüs 31

Kapitel 4 – Frühstück & Brunch: Doppelt lecker in den Tag 32

Menü 1 – Herzhafter Frühstücksgenuss 33

Menü 2 – Süßer Morgenzauber 34

Menü 3 – Mediterraner Brunch 35

Menü 4 – Proteinreicher Veggie-Start 36

Menü 5 – Französisches Frühstück 37

Menü 6 – Bauernfrühstück aus zwei Zonen 38

Kapitel 5 – Knusprige Gemüsegerichte & kreative Beilagen 39

Menü 7 – Mediterrane Gemüsefreude 40

Menü 8 – Farbenfroher Ofengemüse-Mix 41

Menü 9 – Orientalischer Gemüsegenuss 42

Menü 10 – Knusprige Gartenküche 43

Menü 11 – Herbstliche Gemüseklassiker 44

Menü 12 – Gemüse aus aller Welt 45

Kapitel 6 – Kartoffeln, Süßkartoffeln & herzhafte Sattmacher 46

Menü 13 – Rustikaler Kartoffelgenuss 47

Menü 14 – Süßkartoffel-Lieblinge 48

Menü 15 – Herzhaft und cremig 49

Menü 16 – Knuspriger Kartoffelspaß 50

Menü 17 – Würziger Abendgenuss 51

Menü 18 – Süßkartoffel trifft Mittelmeer 52

Kapitel 7 – Tofu, Tempeh & proteinreiche Veggie-Menüs 54

Menü 19 – Asiatische Knusperküche 55

Menü 20 – Mediterraner Protein-Genuss 57

Menü 21 – Indische Veggie-Küche 58

Menü 22 – Herzhafter Hülsenfrucht-Mix 59

Menü 23 – Japanisch inspirierter Genuss 61

Menü 24 – Würzige Tex-Mex-Küche 62

Kapitel 8 – Pizza, Pasta & herzhafte Wohlfühlgerichte 63

Menü 25 – Italienischer Lieblingsabend 64

Menü 26 – Cremiger Pasta-Genuss 65

Menü 27 – Herzhaftes Familienessen 66

Menü 28 – Mediterrane Genussküche 67

Menü 29 – Käse trifft Gemüse 69

Menü 30 – Italienische Klassiker neu entdeckt 71

Kapitel 9 – Internationale Veggie-Küche: Von Asien bis Mexiko 73

Menü 31 – Mexikanische Fiesta 74

Menü 32 – Griechischer Genuss 76

Menü 33 – Indische Gewürzvielfalt 78

Menü 34 – Orientalische Lieblingsküche 80

Menü 35 – Koreanisch inspirierte Veggie-Küche 82

Menü 36 – Französischer Bistro-Abend 84

Kapitel 10 – Burger, Wraps & vegetarisches Streetfood 86

Menü 37 – Veggie-Burger-Party 87

Menü 38 – Tex-Mex-Streetfood 89

Menü 39 – Asiatischer Streetfood-Genuss 90

Menü 40 – Mediterrane Streetfood-Küche 92

Menü 41 – Knusprige Veggie-Tacos ... 93
Menü 42 – Amerikanisches Diner vegetarisch ... 95
Kapitel 11 – Schnelle Alltagsgerichte für Berufstätige & Familien ... 97
Menü 43 – Feierabend in zwei Garzonen ... 98
Menü 44 – Einfacher Familienklassiker ... 99
Menü 45 – Schnelles Wohlfühlessen ... 101
Menü 46 – Leichte Feierabendküche ... 102
Menü 47 – Herzhaft und sättigend ... 103
Menü 48 – Gemüseglück für die Familie ... 105
Kapitel 12 – Leichte & ausgewogene Veggie-Menüs ... 107
Menü 49 – Mediterrane Leichtigkeit ... 108
Menü 50 – Grüner Power-Teller ... 110
Menü 51 – Bunte Gemüsevielfalt ... 112
Menü 52 – Leichter Genuss mit Pilzen ... 113
Menü 53 – Frische Asia-Küche ... 115
Menü 54 – Leichte Abendküche ... 116
Kapitel 13 – Snacks, Fingerfood & kleine Köstlichkeiten ... 118
Menü 55 – Filmabend-Snacks ... 119
Menü 56 – Party-Snack-Duo ... 121
Menü 57 – Kleine Häppchen, großer Genuss ... 123
Kapitel 14 – Süße Zwei-Zonen-Menüs & Desserts ... 125
Menü 58 – Schokoladentraum ... 126
Menü 59 – Fruchtige Dessertliebe ... 128
Menü 60 – Süßer Sonntagsgenuss ... 129
Kapitel 15 – 10 zusätzliche Veggie-Lieblingsrezepte ... 131
Teil 3 – Bonusmaterial für deinen Ninja CRISPi DualZone ... 137
Bonus 1 – Der große vegetarische Garzeitenratgeber ... 138
Bonus 2 – Der 30-Tage-Veggie-Ernährungsplan ... 144
Bonus 3 – Einkaufslisten für 30 Tage ... 147
Bonus 4 – Meal Prep mit zwei Garzonen ... 152
Bonus 5 – Die besten vegetarischen Kombinationen ... 155
Bonus 6 – Problemlösungen & Küchentipps ... 158
Schlusswort – Doppelte Vielfalt, vegetarisch genießen ... 161

Teil 1 – Grundlagen der vegetarischen Ninja CRISPi DualZone Küche

Kapitel 1 – Dein Ninja CRISPi DualZone kennenlernen

Zwei Garzonen, acht Funktionen und unzählige vegetarische Möglichkeiten

Ein knuspriger Gemüseauflauf auf der einen Seite, goldbraune Kartoffelspalten auf der anderen – und beides kommt gleichzeitig auf den Tisch. Genau darin liegt der besondere Reiz des Ninja CRISPi DualZone. Du kannst verschiedene Gerichte parallel zubereiten, ohne ständig zwischen Backofen, Herd und Pfanne wechseln zu müssen.

Ob du gerade erst mit dem Airfryer-Kochen beginnst oder bereits Erfahrung mit Heißluftfritteusen hast: Mit ein paar einfachen Grundlagen lernst du, die beiden Garzonen gezielt einzusetzen und vegetarische Mahlzeiten abwechslungsreich zu gestalten.

Dieses Kapitel zeigt dir, wie dein Gerät funktioniert, welche Programme sich für unterschiedliche Lebensmittel eignen und worauf du bei der Zubereitung achten solltest.

1.1 Was macht den Ninja CRISPi DualZone besonders?

Der Ninja CRISPi DualZone verbindet die Vorteile einer Heißluftfritteuse mit zwei unabhängig steuerbaren Garbereichen. Statt nur ein Gericht zuzubereiten, kannst du zwei unterschiedliche Speisen gleichzeitig garen.

Das macht sich besonders bei vegetarischen Mahlzeiten bemerkbar. Während in einer Zone beispielsweise knusprige Tofu-Würfel entstehen, kannst du in der zweiten Zone Kartoffeln, Gemüse oder eine andere passende Beilage zubereiten.

Die wichtigsten Eigenschaften im Überblick

- **Zwei unabhängige Garzonen:** Unterschiedliche Lebensmittel lassen sich mit eigenen Temperaturen, Programmen und Garzeiten zubereiten.
- **Zwei Glasbehälter:** Jeder Behälter fasst 3,8 Liter. Zusammen stehen dir 7,6 Liter Fassungsvermögen zur Verfügung.
- **Acht Garfunktionen:** Von knusprigem Heißluftfrittieren bis zum Backen, Aufknuspern und Dörren.
- **Smart Finish:** Zwei Gerichte mit unterschiedlichen Garzeiten können gleichzeitig fertig werden.
- **Match Cook:** Gleiche Einstellungen lassen sich bequem für beide Garzonen übernehmen.
- **Transparente Glasbehälter:** Du kannst deine Lebensmittel während des Garens beobachten, ohne ständig den Garvorgang zu unterbrechen.
- **Herausnehmbare Crisper-Gittereinsätze:** Sie verbessern die Luftzirkulation unter den Lebensmitteln und unterstützen gleichmäßige, knusprige Ergebnisse.

Diese Eigenschaften beziehen sich auf die europäischen Acht-Funktionen-Modelle der Ninja CRISPi DualZone Reihe.

Warum eignet sich das Gerät besonders für die vegetarische Küche?

Vegetarische Gerichte bestehen häufig aus mehreren Komponenten, die unterschiedliche Garbedingungen benötigen. Kartoffeln brauchen beispielsweise eine andere Zubereitungszeit als Zucchini, während Tofu für eine knusprige Oberfläche ausreichend Hitze und Platz benötigt.

Mit den zwei Garzonen kannst du diese Unterschiede berücksichtigen.

Stell dir ein einfaches Abendessen vor: In der ersten Zone bereitest du marinierte Tofu-Würfel zu. In der zweiten werden Süßkartoffelspalten goldbraun gebacken. Beide Gerichte lassen sich unabhängig voneinander einstellen und durch Smart Finish aufeinander abstimmen.

So entsteht eine vollständige Mahlzeit, ohne dass du nacheinander verschiedene Garvorgänge durchführen musst.

> **Mein Tipp:** Nutze die beiden Garzonen nicht nur für Hauptgericht und Beilage. Du kannst auch zwei unterschiedliche Gemüsevarianten, zwei Snack-Sorten oder eine größere Menge desselben Gerichts zubereiten.

1.2 Die zwei Glasgarbehälter richtig verwenden

Die beiden Glasbehälter gehören zu den auffälligsten Eigenschaften des Ninja CRISPi DualZone. Anders als bei vielen klassischen Heißluftfritteusen bestehen die Kochbehälter aus transparentem Glas.

Das bietet einen praktischen Vorteil: Du kannst beobachten, wie dein Gemüse bräunt, dein Käse schmilzt oder deine Kartoffeln langsam knusprig werden.

Die richtige Vorbereitung

Bevor du mit dem Kochen beginnst, solltest du einige grundlegende Schritte beachten.

1. Kontrolliere, ob beide Glasbehälter sauber, trocken und unbeschädigt sind.
2. Setze die Crisper-Gittereinsätze ein, wenn das jeweilige Rezept sie benötigt.
3. Verteile die vorbereiteten Zutaten möglichst gleichmäßig.
4. Achte darauf, dass die Behälter nicht überfüllt werden.
5. Setze die Behälter ordnungsgemäß in das Gerät ein.
6. Wähle für jede Zone die gewünschte Funktion, Temperatur und Garzeit.

Wann solltest du die Crisper-Gittereinsätze verwenden?

Die herausnehmbaren Einsätze unterstützen die Luftzirkulation. Sie sind besonders hilfreich, wenn deine Lebensmittel rundherum eine knusprige Oberfläche bekommen sollen.

Geeignet sind sie beispielsweise für Kartoffelspalten, Gemüse-Nuggets, panierte Tofu-Würfel, Falafel und vegetarische Bratlinge.

Bei Aufläufen, flüssigen Mischungen oder empfindlichen Backgerichten kann die Zubereitung ohne Einsatz oder in einer geeigneten, hitzebeständigen Form sinnvoller sein.

So vermeidest du überfüllte Garzonen

Für knusprige Ergebnisse ist es wichtig, dass heiße Luft möglichst viele Seiten der Lebensmittel erreicht.

Wenn du große Mengen Kartoffeln oder Gemüse dicht übereinanderschichtest, kann sich Feuchtigkeit zwischen den einzelnen Stücken sammeln. Dadurch werden die Lebensmittel eher weich als knusprig.

Verteile sie deshalb möglichst in einer lockeren Schicht. Bei größeren Portionen kann es helfen, die Zutaten während des Garens vorsichtig zu wenden oder umzuschichten.

Die beiden Glasbehälter eignen sich laut Hersteller auch zum Servieren und mit den vorgesehenen Deckeln zur Aufbewahrung.Mein Tipp: Wenn du gleichzeitig Gemüse und Tofu zubereitest, nutze die erste Zone für das proteinreiche Hauptgericht und die zweite für deine Beilage. Diese feste Aufteilung erleichtert dir die Orientierung bei den Zwei-Zonen-Menüs in diesem Buch.

1.3 Die acht Funktionen verständlich erklärt

Der Ninja CRISPi DualZone bietet acht Garfunktionen, mit denen sich weit mehr als klassische Pommes frites zubereiten lassen.

Jedes Programm ist für bestimmte Zubereitungsarten vorgesehen. Wenn du die Unterschiede kennst, kannst du deine vegetarischen Rezepte gezielter planen.

Funktion	Verwendung in der vegetarischen Küche
Air Fry – Heißluftfrittieren	Knuspriges Gemüse, Tofu, Falafel und Kartoffeln
Max Crisp – Intensives Knuspern	Tiefgekühlte Snacks und besonders knusprige Speisen
Roast – Braten	Größere Gemüsestücke, Kürbis und gefüllte Paprika
Bake – Backen	Aufläufe, Mini-Pizzen, Muffins und Kuchen
Dehydrate – Dörren	Gemüsechips, Kräuter und getrocknete Früchte
Recrisp – Aufknuspern	Bereits gegarte Speisen wieder knusprig machen
Keep Warm – Warmhalten	Fertige, warme Speisen bis zum Servieren warmhalten
Prove – Teig gehen lassen	Hefeteig für Brot, Brötchen und Pizza vorbereiten

Die verfügbaren Funktionen sind modellabhängig. Die hier beschriebenen acht Programme gehören zu den entsprechenden europäischen DD102-/DD103-Ausführungen.

Air Fry – Für knusprige Alltagsgerichte

Dieses Programm wirst du wahrscheinlich besonders häufig verwenden. Die zirkulierende Heißluft sorgt dafür, dass Gemüse, Kartoffeln und vegetarische Proteinquellen eine gebräunte Oberfläche entwickeln können.

Besonders gut geeignet sind Brokkoli, Blumenkohl, Süßkartoffeln, Tofu, Gemüsebratlinge und panierte Snacks.

Max Crisp – Wenn es besonders knusprig werden soll

Max Crisp arbeitet mit besonders intensiver Hitze. Das Programm eignet sich beispielsweise für geeignete tiefgekühlte Kartoffelprodukte und Snacks, die außen besonders knusprig werden sollen.

Da Lebensmittel bei hoher Hitze schneller bräunen können, solltest du ihren Garzustand aufmerksam kontrollieren.

Bei der europäischen Acht-Funktionen-Ausführung erreicht Max Crisp 240 °C und kann nur in einer Zone gleichzeitig verwendet werden.

Roast – Für aromatische Gemüsegerichte

Mit Roast kannst du größere Gemüsestücke, gefüllte Paprika, Kürbisspalten und herzhafte Ofengerichte zubereiten.

Besonders Zwiebeln, Karotten, Auberginen und Kürbis entwickeln beim Rösten aromatische Bräunungsnoten.

Bake – Für Aufläufe und Backwaren

Bake eignet sich für Gerichte, bei denen nicht nur Knusprigkeit, sondern auch ein gleichmäßiges Durchbacken wichtig ist.

Dazu gehören kleine Nudelaufläufe, gefüllte Teigtaschen, Kuchen und vegetarische Quiches.

Dehydrate – Für selbst gemachte Vorräte

Mit Dehydrate kannst du Lebensmitteln bei niedrigen Temperaturen langsam Feuchtigkeit entziehen.

So lassen sich beispielsweise Gemüsechips, getrocknete Tomaten oder Kräuter herstellen. Die benötigte Zeit hängt stark von der Dicke, dem Wassergehalt und der Menge ab.

Recrisp – Für knusprige Reste

Dieses Programm ist besonders praktisch, wenn du Speisen vom Vortag wieder aufwärmen möchtest und ihre Oberfläche dabei erneut knusprig werden soll.

Es eignet sich unter anderem für Kartoffelecken, Gemüsebratlinge oder Pizzastücke.

Keep Warm – Warmhalten ohne erneutes Garen

Wenn ein Gericht bereits fertig ist, kannst du es mit Keep Warm vorübergehend warmhalten.

Das Programm ersetzt jedoch weder das vollständige Garen noch das sichere Wiedererhitzen abgekühlter Speisen.

Prove – Für luftigen Hefeteig

Dieses Programm unterstützt die Teigruhe bei geeigneter Temperatur.

Es ist hilfreich, wenn du selbst gemachte Brötchen, Pizzateig oder andere Hefebackwaren vorbereiten möchtest.

1.4 Air Fry, Max Crisp, Roast und Bake – wann welche Funktion sinnvoll ist

Vier Funktionen spielen in diesem Kochbuch eine besonders wichtige Rolle: Air Fry, Max Crisp, Roast und Bake.

Sie bilden die Grundlage für die meisten herzhaften vegetarischen Gerichte.

Air Fry oder Roast?

Beide Programme nutzen heiße Luft, unterscheiden sich jedoch in ihrem typischen Einsatzzweck.

Air Fry ist die erste Wahl, wenn du eine knusprige Oberfläche erzielen möchtest. Das gilt zum Beispiel für Kartoffelspalten, Falafel oder panierte Gemüse-Nuggets.

Roast eignet sich besonders für größere Gemüsestücke und Gerichte, die beim Braten eine aromatische Oberfläche entwickeln sollen, ohne dabei auszutrocknen.

Wann lohnt sich Max Crisp?

Max Crisp ist sinnvoll, wenn besonders intensive Hitze gefragt ist und das Lebensmittel dafür geeignet ist.

Bei empfindlichem Gemüse, Käse oder dünnen Teigwaren kann die hohe Hitze jedoch schnell zu einer zu dunklen Oberfläche führen. Verwende deshalb nicht automatisch Max Crisp, nur weil du ein knuspriges Ergebnis möchtest.

Wann ist Bake die bessere Wahl?

Sobald dein Gericht eine weiche, cremige oder teigartige Mitte hat, ist Bake häufig die geeignetere Funktion.

Das betrifft beispielsweise Spinat-Ricotta-Aufläufe, Mini-Quiches, gefüllte Pizzataschen, Muffins und kleine Kuchen.

Entscheidungshilfe

Du möchtest …	Wähle bevorzugt
Knusprige Kartoffeln	Air Fry
Besonders knusprige Tiefkühlsnacks	Max Crisp, sofern geeignet
Aromatisch geröstetes Gemüse	Roast
Einen cremigen Nudelauflauf	Bake
Knusprige Tofu-Würfel	Air Fry
Gefüllte Paprikahälften	Roast oder Bake
Einen kleinen Käsekuchen	Bake

Diese Empfehlungen sind Ausgangspunkte. Die endgültige Einstellung richtet sich immer nach Rezept, Füllmenge und gewünschtem Garergebnis.

> **Mein Tipp:** Wenn du ein klassisches Backofenrezept für den Airfryer umwandeln möchtest, übernimm Temperatur und Garzeit nicht ungeprüft. Beginne gegebenenfalls mit einer etwas niedrigeren Temperatur und kontrolliere das Ergebnis frühzeitig.

1.5 Smart Finish und Match Cook richtig nutzen

Zwei Funktionen machen das Kochen mit dem Ninja CRISPi DualZone besonders praktisch: Smart Finish und Match Cook.

Mit ihnen kannst du entweder zwei unterschiedliche Gerichte zeitlich aufeinander abstimmen oder beide Garzonen mit identischen Einstellungen verwenden.

Smart Finish – Zwei Gerichte gleichzeitig fertigstellen

Stell dir vor, du möchtest knusprige Kartoffelspalten und marinierte Tofu-Würfel zubereiten.

Die Kartoffeln benötigen beispielsweise 25 Minuten, während die Tofu-Würfel schon nach 15 Minuten fertig sein können.

Normalerweise müsstest du beide Garvorgänge selbst koordinieren. Mit Smart Finish übernimmt das Gerät die zeitliche Abstimmung.

Beispiel: Ein komplettes vegetarisches Zwei-Zonen-Menü



ZONE 1

Rosmarin-Kartoffelspalten

Air Fry · 190 °C · 25 Minuten



ZONE 2

Knusprige Tofu-Würfel

Air Fry · 190 °C · 15 Minuten

> **Smart Finish:** Beide Speisen werden gemeinsam fertig.

Die Angaben sind beispielhafte Ausgangswerte, keine geprüften Garzeiten für dieses konkrete Menü.

So gehst du vor:

1. Bereite beide Gerichte entsprechend den Rezeptangaben vor.
2. Befülle die beiden Glasbehälter und setze sie ordnungsgemäß ein.
3. Wähle Zone 1 und stelle Garfunktion, Temperatur und Garzeit ein.
4. Wähle Zone 2 und gib die Einstellungen für das zweite Gericht ein.
5. Aktiviere Smart Finish und starte den Garvorgang.
6. Das Gerät stimmt die Startzeiten so ab, dass beide Programme möglichst gleichzeitig enden.
7. Kontrolliere beide Speisen vor dem Servieren auf ihren tatsächlichen Garzustand.

Match Cook – Gleiche Einstellungen für beide Zonen

Match Cook eignet sich, wenn du in beiden Glasbehältern das gleiche Gericht oder Lebensmittel mit identischen Garbedingungen zubereiten möchtest.

Beispielsweise kannst du größere Mengen Süßkartoffel-Pommes, Blumenkohl-Nuggets oder Gemüsebratlinge auf beide Behälter verteilen.

Statt jede Zone einzeln zu programmieren, übernimmst du die Einstellungen von Zone 1 für Zone 2.

So funktioniert es:

1. Verteile die vorbereiteten Lebensmittel auf beide Garzonen.
2. Stelle in Zone 1 die gewünschte Funktion, Temperatur und Garzeit ein.
3. Aktiviere Match Cook.
4. Starte den Garvorgang und kontrolliere bei Bedarf beide Behälter.

Wann welche Funktion?

Situation	Passende Funktion
Tofu und Kartoffeln mit unterschiedlichen Garzeiten	Smart Finish
Zwei Portionen derselben Gemüse-Nuggets	Match Cook
Auflauf und geröstetes Gemüse	Smart Finish
Größere Menge Süßkartoffel-Pommes	Match Cook
Zwei unterschiedliche Snacks	Smart Finish

Beachte, dass die zeitliche Synchronisierung nicht garantiert, dass beide Speisen exakt den gewünschten Garzustand erreichen. Füllmenge, Schnittgröße und Feuchtigkeit können die tatsächlichen Garzeiten beeinflussen. Auch Max Crisp unterliegt einer Einschränkung beim gleichzeitigen Einsatz in beiden Zonen.

1.6 Zwei Garzonen gleichzeitig – so funktioniert die Menüplanung

Ein gutes Zwei-Zonen-Menü beginnt nicht erst beim Einschalten des Geräts, sondern bereits bei der Auswahl deiner Zutaten.

Am einfachsten gelingt die Planung, wenn du deine Mahlzeit in zwei Komponenten aufteilst.

Zone 1: Hauptgericht

Hier bereitest du beispielsweise Tofu, Tempeh, Falafel, vegetarische Bratlinge, gefüllte Paprika oder einen kleinen Auflauf zu.

Zone 2: Beilage oder Ergänzung

Hier passen Kartoffeln, Süßkartoffeln, Brokkoli, Karotten, Zucchini oder andere Gemüsesorten hinein.

Mit dieser Aufteilung kannst du unkompliziert abwechslungsreiche Gerichte kombinieren.

Fünf Grundregeln für gelungene Zwei-Zonen-Menüs

1. Wähle passende Geschmacksrichtungen.

Kombiniere Lebensmittel, deren Aromen harmonieren. Zu mediterran gewürztem Tofu passen beispielsweise Rosmarinkartoffeln, während Sesam-Tofu hervorragend mit asiatisch gewürztem Gemüse harmoniert.

2. Berücksichtige unterschiedliche Garzeiten.

Kartoffeln benötigen häufig mehr Zeit als wasserreiches Gemüse. Plane deshalb für beide Komponenten eigene Einstellungen ein.

3. Achte auf die richtige Füllmenge.

Zwei großzügig gefüllte Garbehälter benötigen unter Umständen andere Garzeiten als zwei kleinere Portionen. Knusprige Speisen profitieren meist von ausreichend Abstand.

4. Bereite alle Zutaten vor dem Start vor.

Schneide das Gemüse, mische die Gewürze und mariniere deine Proteinquellen, bevor du die Garbehälter einsetzt. So musst du während des Garens nur noch wenig vorbereiten.

5. Kontrolliere das Ergebnis vor dem Servieren.

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Prüfe, ob das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat und die Speisen gleichmäßig gegart sind.

So kombinierst du vegetarische Mahlzeiten

Hauptgericht	Passende Beilage
Sesam-Tofu	Knoblauch-Brokkoli
Kichererbsen-Falafel	Gewürzte Kartoffelecken
Gefüllte Zucchini	Geröstete Kirschtomaten
Halloumi mit Kräutern	Süßkartoffelspalten
Veggie-Burger-Patties	Pastinaken-Pommes
Mini-Gemüse-Quiche	Mediterranes Ofengemüse

> **Mein Tipp:** Wenn du zum ersten Mal ein Zwei-Zonen-Menü zubereitest, wähle zwei einfache Komponenten wie Kartoffeln und Gemüse. Sobald du mit den Einstellungen vertraut bist, kannst du komplexere Kombinationen wie Auflauf und knusprige Beilage ausprobieren.

1.7 Geeignete Backformen und Zubehör

Du benötigst nicht viele zusätzliche Küchenhelfer, um abwechslungsreiche vegetarische Gerichte im Ninja CRISPi DualZone zuzubereiten.

Bereits mit den mitgelieferten Glasbehältern und Crisper-Gittereinsätzen kannst du einen großen Teil der Rezepte dieses Buches umsetzen.

Dieses Zubehör ist besonders hilfreich

Zubehör	Verwendung
Crisper-Gittereinsätze	Unterstützen die Luftzirkulation bei knusprigen Speisen
Hitzebeständige Silikonzange	Lebensmittel vorsichtig wenden und entnehmen
Geeignete kleine Backformen	Mini-Kuchen, Quiches und einzelne Backgerichte
Hitzebeständiger Teigschaber	Mischungen und Teige portionieren
Küchenwaage	Zutaten genau abwiegen
Küchenthermometer	Temperatur empfindlicher Gerichte prüfen
Backpinsel	Öl und Marinaden sparsam verteilen

Worauf du bei zusätzlichen Backformen achten solltest

Nicht jede ofenfeste Backform passt automatisch in die Heißluftfritteuse.

Verwende ausschließlich Formen, die nach Herstellerangaben für die jeweilige Temperatur und den Einsatz im Gerät geeignet sind. Die Form muss sicher in den Glasbehälter passen und ausreichend Platz für die Luftzirkulation lassen.

Achte außerdem darauf, dass sie keine Heizelemente berührt und nicht über die zulässige Füllhöhe hinausragt.

Backpapier und Silikonformen richtig einsetzen

Backpapier kann bei geeigneten Rezepten das Herauslösen empfindlicher Speisen erleichtern. Es darf jedoch niemals lose im Garbehälter liegen, besonders nicht während eines leeren Vorheizens. Der Luftstrom könnte es an die Heizelemente bewegen.

Beschwere Backpapier nur durch geeignete Lebensmittel und beachte die Temperaturgrenzen des Materials sowie die Geräteanleitung.

Silikonformen eignen sich gegebenenfalls für kleine Backwaren. Bei knusprigen Gerichten können sie allerdings die direkte Luftzirkulation verringern.

> **Mein Tipp:** Probiere die Rezepte zunächst mit dem mitgelieferten Zubehör aus. Zusätzliche Formen sind vor allem dann hilfreich, wenn du häufig kleine Kuchen, Quiches oder empfindliche Aufläufe zubereitest.

1.8 Sicherheit beim Umgang mit heißen Glasbehältern

Der Ninja CRISPi DualZone arbeitet mit hohen Temperaturen. Deshalb solltest du beim Kochen und besonders beim Herausnehmen der Glasbehälter aufmerksam und vorsichtig vorgehen.

Die transparenten Behälter ermöglichen einen guten Blick auf die Lebensmittel, können während und nach dem Garen jedoch sehr heiß werden.

Sicheres Arbeiten in sieben Schritten

1. Wähle einen geeigneten Standort. Stelle das Gerät auf eine stabile, ebene und hitzebeständige Fläche mit den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Abständen.
2. Kontrolliere die Glasbehälter. Verwende keine Behälter mit Rissen, Absplitterungen oder anderen sichtbaren Beschädigungen.
3. Verwende die vorgesehenen Griffe. Berühre heiße Glasflächen nicht mit bloßen Händen.
4. Achte auf heißen Dampf. Beim Öffnen und Entnehmen kann Dampf austreten. Halte Gesicht und Hände auf Abstand.
5. Vermeide plötzliche Temperaturwechsel. Beachte die Herstellerangaben zum Umgang mit heißen, kalten und gekühlten Glasbehältern. Stelle insbesondere heißes Glas nicht in kaltes Wasser.
6. Verwende geeignetes Zubehör. Kunststoffgegenstände, ungeeignete Formen und leicht entzündliche Materialien gehören nicht in den heißen Garraum.
7. Lass das Gerät vor der Reinigung abkühlen. Reinige heiße Bauteile nicht unmittelbar nach dem Garvorgang.

Besondere Vorsicht bei Käse, Aufläufen und flüssigen Speisen

Geschmolzener Käse und cremige Füllungen speichern Hitze. Auch wenn die Oberfläche eines Auflaufs bereits etwas abgekühlt erscheint, kann das Innere noch sehr heiß sein.

Lass solche Gerichte vor dem Servieren kurz ruhen.

Bei flüssigen Zubereitungen solltest du außerdem darauf achten, die Behälter nicht zu überfüllen und sie beim Herausnehmen aufrecht zu halten.

Wichtig bei vegetarischen Proteinquellen

Auch pflanzliche Speisen müssen ausreichend erhitzt und hygienisch zubereitet werden. Das gilt besonders für Gerichte mit Eiern, Milchprodukten oder gekochten Hülsenfrüchten.

Verlasse dich deshalb nicht allein auf die angegebene Garzeit. Kontrolliere auch die Konsistenz und die Temperatur im Inneren, sofern dies für das Gericht erforderlich ist.

1.9 Reinigung, Pflege und Aufbewahrung

Eine regelmäßige Reinigung hält deinen Ninja CRISPi DualZone hygienisch und einsatzbereit.

Besonders bei vegetarischen Rezepten mit Käse, Marinaden, Öl oder stärkehaltigen Zutaten können sich Rückstände an den Glasbehältern und Einsätzen festsetzen.

Wenn du das Gerät nach jeder Verwendung reinigst, lassen sich solche Rückstände meistens leichter entfernen.

So reinigst du dein Gerät

1. Beende den Garvorgang und schalte das Gerät aus.
2. Lass die Glasbehälter und Einsätze ausreichend abkühlen.
3. Entferne lose Speisereste vorsichtig.
4. Reinige die Glasbehälter mit warmem Wasser, mildem Spülmittel und einem weichen Schwamm.
5. Säubere die Crisper-Gittereinsätze gründlich, besonders an schwer zugänglichen Stellen.

6. Wische die Außenseite der Geräteeinheit bei Bedarf mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Tauche die elektrische Einheit niemals in Wasser.
7. Trockne alle Teile vollständig, bevor du sie wieder einsetzt oder verstaust.

Die Glasbehälter, Deckel und abnehmbaren Zubehörteile sind laut Hersteller spülmaschinengeeignet. Die elektrische Geräteeinheit gehört nicht in die Spülmaschine.

Was tun bei hartnäckigen Rückständen?

Angebackener Käse oder karamellisierte Marinaden lassen sich häufig leichter entfernen, wenn du den abgekühlten Behälter mit warmem Spülwasser einweichst.

Verwende keine aggressiven Scheuermittel oder kratzenden Gegenstände, die Oberflächen beschädigen könnten.

So bewahrst du dein Gerät richtig auf

Stelle sicher, dass alle Teile vollständig trocken sind. Bewahre die Glasbehälter geschützt vor Stößen auf und vermeide es, schwere Gegenstände auf ihnen abzustellen.

Kontrolliere regelmäßig das Netzkabel, die Einsätze und die Behälter auf sichtbare Beschädigungen.

> **Mein Tipp:** Gewöhne dir an, beide Behälter direkt nach dem Abkühlen zu reinigen. Besonders bei Käsegerichten und süßen Rezepten mit Zucker sparst du dir dadurch später mühsames Schrubben.

Kapitel 2 – Vegetarisch kochen mit zwei Garzonen

Frische Zutaten, vielseitige Kombinationen und knuspriger Genuss für jeden Tag

Vegetarisch kochen bedeutet weit mehr, als Fleisch einfach wegzulassen. Es eröffnet dir eine große Vielfalt an Geschmacksrichtungen, Farben und Zubereitungsmöglichkeiten. Knusprige Kartoffeln, aromatisch geröstetes Gemüse, würziger Tofu und goldbraune Gemüsebratlinge lassen sich zu abwechslungsreichen Mahlzeiten kombinieren.

Mit deinem Ninja CRISPi DualZone wird diese Vielfalt besonders einfach. Während in einer Garzone eine herzhafte Hauptkomponente entsteht, kannst du in der zweiten eine passende Beilage zubereiten. Unterschiedliche Temperaturen und Garzeiten lassen sich dabei auf die jeweiligen Zutaten abstimmen.

In diesem Kapitel lernst du die wichtigsten vegetarischen Zutaten kennen und erfährst, wie du sie richtig vorbereitest, würzt und kombinierst. Außerdem bekommst du praktische Tipps, um mit wenig Öl knusprige Ergebnisse zu erzielen, typische Fehler zu vermeiden und deine Mahlzeiten effizient vorzubereiten.

2.1 Die wichtigsten vegetarischen Zutaten

Eine gut ausgestattete vegetarische Küche benötigt keine außergewöhnlichen oder teuren Zutaten. Schon mit einer überschaubaren Auswahl an Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreideprodukten und Gewürzen kannst du zahlreiche unterschiedliche Gerichte zubereiten.

Entscheidend ist, dass du Lebensmittel miteinander kombinierst, die sich geschmacklich und hinsichtlich ihrer Nährstoffe sinnvoll ergänzen.

Gemüse als Grundlage

Gemüse spielt in der vegetarischen Airfryer-Küche eine zentrale Rolle. Es bringt Farbe, Geschmack, Ballaststoffe und unterschiedliche Konsistenzen auf deinen Teller.

Besonders vielseitig sind:

- **Zucchini:** Ideal für Gemüse-Taler, gefüllte Zucchiniboote und knusprige Sticks.
- **Paprika:** Geeignet zum Rösten, Füllen und für würzige Gemüsepfännchen.
- **Brokkoli:** Schmeckt geröstet, mit Käse überbacken oder als Bestandteil von Gemüse-Nuggets.
- **Blumenkohl:** Perfekt für würzige Bites, Blumenkohlsteaks und vegetarische Wings.
- **Auberginen:** Eignen sich für mediterrane Aufläufe, knusprige Medaillons und orientalische Gerichte.
- **Karotten:** Entwickeln beim Rösten eine angenehme natürliche Süße.
- **Champignons:** Bringen ein herzhaftes Aroma in vegetarische Mahlzeiten.
- **Kürbis:** Ideal für herbstliche Gemüsegerichte, Spalten und herzhafte Füllungen.

Frisches Gemüse ist eine gute Wahl. Du kannst aber auch auf Tiefkühlgemüse zurückgreifen, besonders wenn du wenig Zeit zum Einkaufen oder Vorbereiten hast.

Hülsenfrüchte für sättigende Gerichte

Kichererbsen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen und Linsen liefern pflanzliches Eiweiß sowie Ballaststoffe.

Sie lassen sich hervorragend für Falafel, Gemüsebratlinge, Burger-Patties, gefüllte Paprika und herzhafte Aufläufe verwenden.

Vorgekochte Hülsenfrüchte aus der Dose oder dem Glas erleichtern die Zubereitung. Spüle sie vor der Verwendung ab und lasse sie gut abtropfen.

> **Wichtig:** Getrocknete Bohnen müssen vor der Weiterverarbeitung entsprechend ihrer Sorte vollständig und sicher gekocht werden. Die kurze Garzeit im Airfryer ersetzt diesen Kochvorgang nicht.

Kartoffeln und Getreideprodukte

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Bulgur, Couscous, Quinoa und Haferflocken sind wertvolle Grundlagen für sättigende vegetarische Mahlzeiten.

Sie lassen sich mit Gemüse und proteinreichen Zutaten kombinieren.

Während Kartoffeln und Süßkartoffeln häufig direkt im Airfryer gegart werden können, solltest du Reis und viele andere trockene Getreideprodukte für die hier vorgestellten Aufläufe zunächst separat vorkochen.

Nüsse, Kerne und Samen

Walnüsse, Mandeln, Sesam, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne bringen zusätzliche Aromen und interessante Texturen in deine Gerichte.

Eine kleine Menge gerösteter Kerne kann beispielsweise aus einfachem Brokkoli eine besonders schmackhafte Beilage machen.

Da Nüsse und Kerne bei hoher Hitze schnell dunkel werden, solltest du sie aufmerksam beobachten oder erst gegen Ende der Garzeit hinzufügen.

> **Mein Tipp:** Halte immer einige vielseitige Grundzutaten bereit. Kartoffeln, Kichererbsen, Zucchini, Tofu, Haferflocken und verschiedene Gewürze reichen bereits aus, um mehrere unterschiedliche vegetarische Zwei-Zonen-Menüs zusammenzustellen.

2.2 Gemüse knusprig und aromatisch zubereiten

Gemüse aus dem Airfryer kann außen angenehm geröstet und innen zart sein. Dafür sind vor allem die Vorbereitung, die Schnittgröße und die Verteilung im Garbehälter entscheidend.

Die richtige Vorbereitung

Wasche dein Gemüse gründlich und entferne ungenießbare Bestandteile.

Trockne es anschließend möglichst gut ab. Besonders bei wasserreichen Gemüsesorten können überschüssige Wassertropfen die gewünschte Bräunung erschweren.

Schneide das Gemüse in möglichst gleichmäßige Stücke. So vermeidest du, dass einige Stücke bereits sehr dunkel werden, während andere noch zu fest sind.

Die Schnittgröße macht den Unterschied

Kleinere Gemüsestücke garen meistens schneller als größere Stücke.

Für knusprige Zucchini-Sticks eignen sich beispielsweise gleichmäßig geschnittene Streifen. Kürbis und Kartoffeln kannst du dagegen in etwas größere Spalten schneiden.

Wenn du verschiedene Gemüsesorten gleichzeitig garen möchtest, berücksichtige ihre unterschiedlichen Eigenschaften.

Karotten und Blumenkohl benötigen häufig länger als Zucchini oder dünne Paprikastreifen.

Richtwerte für Gemüse

Die folgenden Angaben dienen als unverbindliche Orientierung für frisches Gemüse und die Air-Fry-Funktion. Die tatsächliche Garzeit hängt von Schnittgröße, Menge, Feuchtigkeitsgehalt und Geräteeinstellungen ab.

Gemüsesorte	Temperatur	Ungefähre Garzeit
Brokkoliröschen	180 °C	8–14 Minuten
Blumenkohlröschen	190 °C	12–18 Minuten
Zucchiniwürfel	180 °C	8–12 Minuten
Paprikastreifen	180 °C	9–14 Minuten
Karottenstifte	190 °C	15–22 Minuten
Champignons	180 °C	10–15 Minuten
Auberginenwürfel	190 °C	12–18 Minuten
Kürbisspalten	190 °C	16–24 Minuten

Kontrolliere dein Gemüse möglichst bereits vor Ablauf der kürzesten angegebenen Zeit.

So entstehen aromatische Röstaromen

Bereits kleine Mengen Öl und Gewürze können den Geschmack deutlich verändern.

Für 300 g Gemüse reichen häufig etwa 5–10 g Öl, abhängig vom Rezept und der gewünschten Konsistenz.

Verteile das Öl gleichmäßig und würze das Gemüse nach deinem Geschmack.

Besonders gut passen Knoblauch, Paprikapulver, Thymian, Rosmarin, Kreuzkümmel, Oregano und schwarzer Pfeffer.

Frische, empfindliche Kräuter wie Basilikum oder Petersilie gibst du am besten erst nach dem Garen hinzu.

> **Mein Tipp:** Bereite in einer Zone würziges Gemüse und in der anderen eine milder gewürzte Variante zu. So kannst du unterschiedliche Vorlieben berücksichtigen, ohne zwei vollständige Mahlzeiten getrennt kochen zu müssen.

2.3 Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte und andere Proteinquellen

Eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährung sollte neben Gemüse und sättigenden Beilagen auch geeignete Eiweißquellen enthalten.

Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte, Eier und ausgewählte Milchprodukte bieten dir dafür zahlreiche Möglichkeiten.

Tofu – Vielseitig und wandelbar

Tofu besitzt einen relativ milden Eigengeschmack und lässt sich deshalb hervorragend würzen.

Für knusprige Airfryer-Gerichte eignet sich fester oder extra fester Tofu besonders gut.

So bereitest du ihn vor:

1. Lasse den Tofu gut abtropfen.
2. Tupfe überschüssige Feuchtigkeit ab oder presse ihn bei Bedarf vorsichtig aus.
3. Schneide ihn in gleichmäßige Würfel oder Streifen.
4. Vermische ihn mit einer passenden Marinade.
5. Verteile ihn locker im Garbehälter.
6. Gare ihn entsprechend dem Rezept und wende ihn bei Bedarf.

Für eine besonders knusprige Oberfläche kannst du den marinierten Tofu mit einer kleinen Menge Speisestärke bestäuben.

Tempeh – Herzhaft und aromatisch

Tempeh wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und besitzt einen kräftigeren, leicht nussigen Geschmack.

Er eignet sich besonders für würzige Streifen, Spieße und herzhafte Gemüsepfannen.

Eine Marinade aus Sojasauce, Limettensaft, Knoblauch und etwas Öl harmoniert gut mit seinem Eigengeschmack.

Hülsenfrüchte – Preiswert und vielseitig

Gegarte Kichererbsen eignen sich beispielsweise für Falafel und knusprige Snacks.

Linsen und Bohnen lassen sich zu Bratlingen oder vegetarischen Burger-Patties verarbeiten.

Damit die Masse gut zusammenhält, kannst du je nach Rezept Haferflocken, Mehl, Ei oder geeignete pflanzliche Bindemittel verwenden.

Weitere vegetarische Proteinquellen

Auch Eier, Hüttenkäse, Quark, Halloumi und andere geeignete Käsesorten können zur Eiweißversorgung beitragen.

Seitan bietet eine weitere pflanzliche Möglichkeit, sofern du Gluten verträgst.

Edamame eignen sich für Bowls, Gemüsegerichte und herzhafte Beilagen.

Proteinquelle	Besonders geeignet für
Fester Tofu	Würfel, Spieße, Nuggets und herzhafte Füllungen
Tempeh	Würzige Streifen und Bratlinge
Gegarte Kichererbsen	Falafel, Snacks und Patties
Gegarte Linsen	Burger, Bällchen und gefülltes Gemüse
Eier	Frittatas, Muffins und Quiches
Hüttenkäse und Quark	Herzhafte Füllungen und Aufläufe
Halloumi	Gebratene Scheiben und Spieße
Seitan	Herzhafte Streifen und knusprige Stücke

> **Mein Tipp:** Kombiniere pflanzliche Proteinquellen mit Gemüse und einer sättigenden Beilage. So entstehen ausgewogene Gerichte, die nicht nur abwechslungsreich schmecken, sondern auch länger satt machen können.

2.4 Kartoffeln, Reis und Getreide clever kombinieren

Kartoffeln und Getreideprodukte sind ideale Begleiter für vegetarische Hauptgerichte.

Besonders Kartoffeln lassen sich im Airfryer vielseitig verwenden. Du kannst daraus knusprige Spalten, kleine Gratins, gefüllte Kartoffelhälften und herzhafte Rösti zubereiten.

Kartoffeln richtig vorbereiten

Verwende möglichst ähnlich große Stücke und trockne sie nach dem Waschen gut ab.

Für klassische Kartoffelspalten eignen sich vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffeln.

Ein wenig Öl, Paprikapulver, Knoblauch und Rosmarin genügen bereits für eine aromatische Beilage.

Verteile die Kartoffeln locker und wende sie während des Garens, wenn das Rezept es vorsieht.

Süßkartoffeln abwechslungsreich verwenden

Süßkartoffeln bringen eine natürliche Süße mit und harmonieren besonders gut mit Chili, Paprika, Limette und Kreuzkümmel.

Sie eignen sich für Pommes, Würfel, gefüllte Hälften und herzhafte Gemüsegerichte.

Süßkartoffel-Pommes werden häufig etwas weicher als klassische Kartoffel-Pommes. Eine gleichmäßige Schnittgröße und ausreichend Abstand können das Ergebnis verbessern.