Die große Dual Zone Airfryer-Küche XXL

Das Doppelkammer-Heißluftfritteusen-Kochbuch

150 einfache Rezepte in 75 kompletten Menüs



Für Anfänger und Familien

Mit Garzeitentabellen und 30-Tage-Ernährungsplan



Die große Dual Zone Airfryer-Küche XXL – Das Doppelkammer-Heißluftfritteusen-Kochbuch

150 einfache und abwechslungsreiche Rezepte in 75 kompletten Doppelkammer-Menüs für Anfänger und Familien – zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten, knusprig genießen und Zeit sparen | Mit Garzeitentabellen und 30-Tage-Ernährungsplan

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 – Willkommen in der Dual-Zone-Airfryer-Küche 7

Vorwort – Doppelte Möglichkeiten, einfacher Genuss 7

Kapitel 1 – Die Doppelkammer-Heißluftfritteuse kennenlernen 9

Kapitel 2 – Grundlagen für gelungene Airfryer-Gerichte 12

Kapitel 3 – Zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten 15

Teil 2 – 150 Rezepte in 75 kompletten Dual-Zone-Menüs 18

Kapitel 4 – Frühstück und herzhafter Brunch 18





Menü 1 – Herzhafter Frühstücksstart 18
Menü 2 – Frische Brötchen und herzhafte Eier 21
Menü 3 – Süßer Morgen mit Hafer und Früchten 23
Menü 4 – Knuspriger Käsegenuss 25
Menü 5 – Farbenfroher Gemüsebrunch 27
Menü 6 – Würziges Frühstück mit Wraps und Ei 29
Menü 7 – Süßer Sonntagsbrunch 31
Menü 8 – Herzhafter Brötchengenuss 33

Kapitel 5 – Geflügel: Knusprige Familienlieblinge 35





Menü 9 – Knuspriger Hähnchenklassiker 35
Menü 10 – Mediterraner Genuss 37
Menü 11 – Süß-würziger Familiengenuss 39
Menü 12 – Knuspriger Familienfavorit 41
Menü 13 – Entenbrust mit Kräuterkruste und Parmesan-Brokkoli 43
Menü 14 – Amerikanisch inspirierter BBQ-Genuss 45
Menü 15 – Saftige Putenmedaillons mit Gemüsetalern 47
Menü 16 – Zitronen-Hähnchenspieße mit mediterranem Gemüse 49
Menü 17 – Knuspriges Putenschnitzel mit Kartoffeln 51
Menü 18 – Asiatisch inspirierter Teriyaki-Genuss 53
Menü 19 – Gefülltes Hähnchen mit knuspriger Gemüsebeilage 55
Menü 20 – Orientalische Putenbällchen mit Aubergine 57

Kapitel 6 – Rotes Fleisch und herzhafte Hackgerichte.....59





Menü 21 – Herzhafter Familienklassiker..... 59
Menü 22 – Mini-Hacksteaks mit süßen Röstkarotten..... 62
Menü 23 – Würzige Kalbsbällchen mit Zucchini-Käse-Talern..... 64
Menü 24 – Lammsteaks mit Pfefferkruste und Knoblauch-Blumenkohlreis..... 66
Menü 25 – Mini-Hackbraten mit Rosmarin-Süßkartoffeln..... 68
Menü 26 – Orientalische Köfte mit Paprika-Zwiebel-Gemüse..... 70
Menü 27 – Parmesan-Kalbsschnitzel mit Kartoffelscheiben..... 72
Menü 28 – Cheeseburger-Genuss mit Kürbis-Pommes..... 74
Menü 29 – Herzhafte Paprika-Röllchen mit Blumenkohl..... 76
Menü 30 – Mediterrane Kalbsmedaillons mit Gemüsegratin..... 78

Kapitel 7 – Fisch und Meeresfrüchte: Leicht und aromatisch.....80





Menü 31 – Frischer Zitronen-Lachs mit Avocado-Pommes..... 80
Menü 32 – Knuspriges Fischfilet mit Pak Choi und Mango..... 83
Menü 33 – Mediterrane Knoblauch-Garnelen mit Zucchini..... 86
Menü 34 – Honig-Senf-Lachs mit grünem Spargel..... 88
Menü 35 – Knuspriger Fischklassiker mit Süßkartoffeln..... 90
Menü 36 – Mediterrane Dorade mit Zitronen-Fenchel..... 92
Menü 37 – Paprika-Garnelen mit Kartoffel-Kroketten..... 94
Menü 38 – Dill-Lachsfrikadellen mit geröstetem Brokkoli..... 97
Menü 39 – Knuspriger Seelachs mit Möhren-Pommes..... 99
Menü 40 – Thunfisch-Frikadellen mit Zucchini-Sticks..... 101

Kapitel 8 – Vegetarische und vegane Doppelkammer-Menüs.....103





Menü 41 – Orientalischer Falafel-Genuss..... 103
Menü 42 – Mediterraner Halloumi-Genuss..... 105
Menü 43 – Asiatische Tofu-Küche..... 107
Menü 44 – Gefüllte Paprika mit knusprigen Zucchini-Chips..... 109
Menü 45 – Herzhafte Kichererbsen-Kartoffel-Küche..... 111

Menü 46 – Italienischer Gemüsegenuss ... 113
Menü 47 – Herzhafte Spinat-Feta-Taschen mit Champignons ... 115
Menü 48 – Vegane Familienküche mit Gemüsefrikadellen ... 117
Menü 49 – Knusprige Tofu-Spieße mit Sesam-Karotten ... 119
Menü 50 – Italienischer Veggie-Genuss ... 121

Kapitel 9 – Feierabendküche: Schnell, einfach und sättigend ... 123





Menü 51 – Mexikanisch inspirierter Feierabendgenuss ... 123
Menü 52 – Italienischer Mini-Pizza-Abend ... 125
Menü 53 – Gefüllte Champignons mit Lammhack und Polenta-Sticks ... 127
Menü 54 – Knusprige Puten-Wraps mit Paprikagemüse ... 130
Menü 55 – Knusprige Lachs-Taschen mit Knoblauch-Brokkoli ... 132
Menü 56 – Mini-Gemüsequiches mit Kartoffelrösti ... 134
Menü 57 – BBQ-Burger-Genuss mit würzigem Mais ... 136
Menü 58 – Gefüllte Zucchiniboote mit Süßkartoffelscheiben ... 138
Menü 59 – Mediterrane Halloumi-Wraps mit Auberginensticks ... 140
Menü 60 – Käse-Spinat-Taschen mit Knoblauch-Kartoffeln ... 142

Kapitel 10 – Familienklassiker und Wochenendgenuss ... 144





Menü 61 – Knuspriger Familienklassiker ... 144
Menü 62 – Italienischer Familiengenuss ... 146
Menü 63 – Knusprige Chicken-Tenders mit Pommes ... 148
Menü 64 – Würzige Kalbs-Cevapcici mit geröstetem Gemüse ... 150
Menü 65 – Lachs mit Mandelkruste und Kartoffelgratin ... 152
Menü 66 – Gefüllte Hähnchenbrust mit Blumenkohl ... 154
Menü 67 – Mini-Burger mit Süßkartoffel-Pommes ... 156
Menü 68 – Überbackene Putenröllchen mit Knoblauch-Brokkoli ... 158
Menü 69 – Vegetarischer Calzone-Genuss ... 160
Menü 70 – Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Kartoffel-Gemüse-Mischung ... 162

Kapitel 11 – Snacks, Fingerfood und Party-Menüs ... 164





Menü 71 – Italienischer Fingerfood-Abend 164
Menü 72 – Knuspriger Partyklassiker 167
Menü 73 – Veganes Party-Fingerfood 169
Menü 74 – Herzhafte Kroketten und Gemüse-Nuggets 172
Menü 75 – Asiatisch inspirierter Partygenuss 174

Teil 3 – Bonus: Noch mehr aus deinem Dual-Zone-Airfryer herausholen 177

Bonus 1 – Die große Dual-Zone-Garzeitentabelle 177

Bonus 2 – Der 30-Tage-Dual-Zone-Ernährungsplan 184

Bonus 3 – Einkaufslisten für 30 Tage 190

Bonus 4 – Der Dual-Zone-Spickzettel für Anfänger 197

Schlusswort – Zwei Kammern, unendlich viele Genussmöglichkeiten 200

Anhang – Nährwerttabelle 201

Teil 1 – Willkommen in der Dual-Zone-Airfryer-Küche

Vorwort – Doppelte Möglichkeiten, einfacher Genuss

Stell dir vor, du bereitest ein knuspriges Hähnchen mit goldbraunen Kartoffelspalten zu – und beides ist gleichzeitig fertig. Kein Warten auf die Beilage, kein zweites Küchengerät und kein kompliziertes Abstimmen verschiedener Garzeiten. Genau darin liegt der besondere Vorteil einer Doppelkammer-Heißluftfritteuse.

Mit einem Dual-Zone-Airfryer eröffnen sich dir zahlreiche Möglichkeiten, deinen Kochalltag einfacher und abwechslungsreicher zu gestalten. Während in der einen Kammer ein saftiges Hauptgericht gart, entstehen in den anderen knusprigen Kartoffeln, aromatisches Gemüse oder eine passende Beilage. Beide Garzonen lassen sich bei entsprechend ausgestatteten Geräten unabhängig voneinander einstellen.

Ob du für dich allein, zu zweit oder für deine Familie kochst: Mit etwas Planung kannst du vollständige Mahlzeiten zubereiten, ohne mehrere Töpfe und Pfannen gleichzeitig im Blick behalten zu müssen.

Dieses Kochbuch zeigt dir, wie du die beiden Garkammern sinnvoll kombinierst und aus einfachen Zutaten köstliche Gerichte zauberst. Dabei geht es nicht um komplizierte Küchentechniken, sondern um alltagstaugliche Rezepte, die auch Anfängern gelingen können.

Das erwartet dich in diesem Buch:

150 abwechslungsreiche Rezepte, die zu 75 vollständigen Doppelkammer-Menüs zusammengestellt sind. Jedes Menü besteht aus zwei Gerichten, die geschmacklich zusammenpassen und für die gemeinsame Zubereitung vorgesehen sind.

Du entdeckst knusprige Hähnchengerichte mit passenden Kartoffelbeilagen, aromatische Fischgerichte mit Gemüse, herzhafte Familienklassiker, vegetarische Kombinationen und kreative Snacks. Auch für ein schnelles Abendessen nach einem langen Tag findest du zahlreiche Ideen.

Damit du dich von Anfang an sicher fühlst, lernst du zunächst die wichtigsten Grundlagen deiner Doppelkammer-Heißluftfritteuse kennen. Du erfährst, wie du Temperaturen und Garzeiten einstellst, unterschiedliche Lebensmittel kombinierst und beide Kammern möglichst effizient nutzt.

Im Rezeptteil begleiten dich übersichtliche Zutatenlisten, verständliche Zubereitungsschritte und praktische Hinweise zur Abstimmung der beiden Garzonen. Ergänzende Garzeitentabellen helfen dir dabei, die Einstellungen an dein Gerät anzupassen.

Ein 30-Tage-Ernährungsplan mit passenden Einkaufslisten unterstützt dich bei der Organisation deiner Mahlzeiten. So kannst du neue Gerichte ausprobieren und gleichzeitig deinen Einkauf und deine Küchenarbeit besser planen.

Die Rezepte sind für Dual-Zone-Heißluftfritteusen verschiedener Hersteller konzipiert. Da Fassungsvermögen, Heizleistung, Programme und Bedienung je nach Modell unterschiedlich ausfallen, können Garzeiten und Temperaturen leicht abweichen.

Du musst kein erfahrener Hobbykoch sein, um mit diesem Buch zu starten. Beginne mit einfachen Kombinationen, lerne dein Gerät kennen und entdecke Schritt für Schritt, welche Gerichte dir besonders gut gelingen.

Zwei Kammern, 150 Rezepte und 75 komplette Menüs – für mehr Abwechslung, weniger Küchenstress und jede Menge Genuss.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Kapitel 1 – Die Doppelkammer-Heißluftfritteuse kennenlernen



1.1 Was ist ein Dual-Zone-Airfryer?

Ein Dual-Zone-Airfryer ist eine Heißluftfritteuse mit zwei getrennt nutzbaren Garzonen. Je nach Modell sind das zwei Schubladen oder ein größerer Garraum mit Trennwand. Bei unabhängig steuerbaren Zonen kannst du Temperatur, Garzeit und Programm für jede Kammer einzeln einstellen.

Das Gerät arbeitet ähnlich wie ein kompakter Umluftbackofen: Ein Ventilator verteilt heiße Luft um die Lebensmittel. So lassen sich Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln und viele Backwaren mit wenig zusätzlichem Öl zubereiten.

1.2 Welche Vorteile bieten zwei Kammern?

Du kannst Hauptgericht und Beilage parallel garen und ihre Zubereitung aufeinander abstimmen. Während beispielsweise Kartoffelspalten kräftig bräunen, gart in der anderen Kammer ein empfindliches Fischfilet bei niedrigerer Temperatur.

Für größere Mengen verteilst du dasselbe Gericht auf beide Kammern. Bei kleinen Portionen genügt häufig eine Zone. Oft brauchst du dadurch weniger Pfannen und Backbleche.

Wenig Öl macht ein Gericht allerdings nicht automatisch kalorienarm. Auch eine mögliche Energieersparnis gegenüber dem Backofen hängt von Gerät, Menge und Garzeit ab.

1.3 So nutzt du beide Garzonen

Drei Möglichkeiten stehen dir zur Verfügung:

- **Gleiche Garzeiten:** Starte beide Gerichte gleichzeitig.
- **Unterschiedliche Garzeiten:** Beginne mit dem länger garenden Gericht und starte die zweite Kammer entsprechend später.
- **Dasselbe Gericht in beiden Kammern:** Verteile die Zutaten gleichmäßig und verwende passende Einstellungen für beide Zonen.

1.4 Was unterscheidet ihn vom klassischen Airfryer?

Ein klassischer Airfryer besitzt meist einen Garraum mit einer gemeinsamen Temperatureinstellung. Ein Dual-Zone-Gerät bietet mehr Flexibilität für unterschiedliche Gerichte, benötigt aber häufig mehr Stellfläche.

Entscheidend ist neben dem Gesamtvolumen die Form der einzelnen Körbe. Breite Fischfilets oder Auflaufformen passen nicht in jede Kammer. Prüfe deshalb vorab, ob ausreichend Platz vorhanden ist.

1.5 SYNC, Smart Finish und MATCH

Die Bezeichnungen und die Bedienung unterscheiden sich je nach Hersteller.

SYNC oder Smart Finish stimmen unterschiedlich lange Garvorgänge auf einen gemeinsamen Endzeitpunkt ab. Du stellst beide Kammern ein und aktivierst die entsprechende Funktion.

MATCH überträgt die Einstellungen einer Kammer auf die andere. Das ist praktisch, wenn du größere Mengen desselben Gerichts zubereitest.

Ohne Synchronisationsfunktion koordinierst du den Start selbst: Benötigen Kartoffeln voraussichtlich 25 Minuten und Hähnchenstreifen 15 Minuten, startest du die Hähnchenstreifen zehn Minuten später.

1.6 Ein Menü planen

1. Bereite die Zutaten beider Gerichte vor.
2. Stelle für jede Kammer die im Rezept vorgesehene Temperatur und Garzeit ein.
3. Aktiviere die Synchronisation oder plane den versetzten Start.
4. Wende oder schüttle die Lebensmittel nach Rezept.
5. Prüfe vor dem Servieren, ob beide Gerichte gar sind.

Garzeiten dienen als Orientierung. Gerät, Füllmenge, Größe und Ausgangstemperatur der Lebensmittel können die Dauer verändern. Kontrolliere neue Rezepte deshalb frühzeitig. Bei Fleisch und Fisch hilft ein Lebensmittelthermometer, die im Rezept angegebene sichere Kerntemperatur zu prüfen.

1.7 Welche Lebensmittel kommen in welche Kammer?

In diesem Buch ist Kammer 1 meist für das Hauptgericht und Kammer 2 für die Beilage vorgesehen. Bei gleich großen Zonen kannst du diese Zuordnung tauschen.

Hauptgerichte	Beilagen
Geflügel, Fleisch und Hackbällchen	Kartoffelspalten und Süßkartoffeln
Fischfilets und Garnelen	Brokkoli, Karotten und Blumenkohl
Tofu, Tempeh und Halloumi	Paprika, Zucchini und Kichererbsen
Gefülltes Gemüse und kleine Aufläufe	Brötchen und herzhafte Snacks

Bei unterschiedlich großen Kammern erhält das voluminösere Gericht den größeren Korb. Verteile die Zutaten locker, damit die heiße Luft sie gut erreicht. Größere Mengen benötigen gegebenenfalls mehrere Durchgänge.

1.8 Dein Gerät richtig nutzen

Lies vor der ersten Verwendung die Bedienungsanleitung. Sie enthält die verbindlichen Angaben zu Programmen, Füllmengen, Temperaturgrenzen und geeignetem Zubehör.

Verwende nur passende, ausreichend hitzebeständige Formen, die die Luftzirkulation nicht behindern. Beachte außerdem, ob dein Gerät beim Öffnen einer Schublade pausiert und wie du den Garvorgang anschließend fortsetzt.

Kapitel 2 – Grundlagen für gelungene Airfryer-Gerichte



Gleichmäßig geschnittene Zutaten, wenig Oberflächenfeuchtigkeit und ausreichend Platz im Korb helfen dir, Speisen gleichmäßig zu garen und appetitlich zu bräunen.

2.1 Temperaturen und Garzeiten

Orientiere dich an den Einstellungen des jeweiligen Rezepts. Dicke Stücke benötigen meist länger als dünne; auch Füllmenge, Ausgangstemperatur und Gerätemodell beeinflussen die Dauer.

Kontrolliere neue Gerichte einige Minuten vor dem angegebenen Garzeitende. Wird die Oberfläche zu dunkel, bevor das Innere gar ist, reduziere die Temperatur und gare weiter. Notiere dir bewährte Einstellungen für dein Gerät.

2.2 Wann ist Vorheizen sinnvoll?

Vorheizen kann bei panierten Speisen, Kartoffelspalten oder bestimmten Backwaren hilfreich sein. Bei anderen Gerichten ist es nicht erforderlich.

Richte dich nach dem Rezept und der Bedienungsanleitung. Heize nur die benötigten Kammern vor und berücksichtige diese Zeit bei deiner Menüplanung.

2.3 Öl sparsam dosieren

Verteile das Öl vor dem Garen gleichmäßig auf den Zutaten, am besten durch Vermischen in einer Schüssel.

Als Orientierung reichen für 300 g Kartoffeln oder festes Gemüse häufig 5–10 g Öl. Fettreicher Fisch und vorfrittierte Tiefkühlprodukte benötigen oft kein zusätzliches Öl. Maßgeblich bleibt die Rezeptangabe.

Verwende ein für die Gartemperatur geeignetes Öl. Beachte bei Ölsprays die Hinweise zur Beschichtung deines Geräts.

2.4 So werden die Speisen knusprig

- **Trocken vorbereiten:** Tupfe gewaschene Zutaten gründlich trocken und lasse überschüssige Marinade abtropfen.
- **Gleichmäßig schneiden:** Ähnlich große Stücke garen gleichmäßiger.
- **Platz lassen:** Verteile panierte und empfindliche Lebensmittel möglichst nebeneinander.
- **Panierungen andrücken:** Gut haftende Brösel lösen sich weniger leicht im Luftstrom.

Mehr Hitze und mehr Öl verbessern das Ergebnis nicht automatisch. Entscheidend ist, dass Feuchtigkeit entweichen kann, ohne dass die Oberfläche verbrennt.

2.5 Lebensmittel hygienisch vorbereiten

Bewahre rohes Fleisch und Fisch bis zur Verarbeitung gekühlt auf. Verwende getrennte Bretter, Zangen und Teller für rohe und verzehrfertige Zutaten. Reinige Hände, Arbeitsflächen und Utensilien nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich.

Prüfe bei Fleisch, Geflügel, Hackfleisch und Fisch die im Rezept angegebene sichere Kerntemperatur an der dicksten Stelle. Die Bräunung allein zeigt nicht zuverlässig, ob das Innere ausreichend erhitzt ist.

Serviere fertige Speisen direkt oder kühle sie zügig ab, wenn du sie aufbewahren möchtest.

2.6 Wenden und Schütteln

Kartoffelspalten, Pommes und Gemüsewürfel bräunen gleichmäßiger, wenn du sie während des Garens schüttelst oder wendest. Beachte dafür die Rezeptangaben.

Frikadellen kannst du vorsichtig mit einer geeigneten Zange wenden. Empfindliche Fischfilets, überbackene Speisen, Muffins und Aufläufe bleiben möglichst unbewegt.

Öffne die Kammer vorsichtig: Es können heißer Dampf und heiße Luft austreten.

2.7 Wenn das Ergebnis noch nicht passt

Problem	Mögliche Abhilfe
Oberfläche bleibt weich	Zutaten trockener vorbereiten und kleinere Mengen garen
Außen dunkel, innen noch nicht gar	Temperatur reduzieren und weitergaren
Fleisch oder Fisch wird trocken	Früher kontrollieren und Garzeit verkürzen
Ungleichmäßige Bräunung	Stücke gleichmäßiger schneiden und bei Bedarf wenden
Rauch oder unangenehme Gerüche	Garvorgang unterbrechen und nach dem Abkühlen Rückstände entfernen

2.8 Zubehör, Reinigung und Pflege

Eine Küchenwaage, ein Lebensmittelthermometer und beschichtungsschonende Zangen erleichtern die Zubereitung. Back- und Silikonformen müssen zur Kammer passen, hitzebeständig und für das Gerät geeignet sein.

Verwende Backpapier nur nach Herstellerangabe und niemals lose beim Vorheizen. Es kann durch den Luftstrom an das Heizelement gelangen. Einlagen dürfen die Luftzirkulation nicht unzulässig behindern.

Schalte das Gerät nach Gebrauch aus, ziehe vor der Reinigung den Netzstecker und lasse es abkühlen. Reinige Körbe und Einsätze nach Anleitung mit geeigneten, schonenden Mitteln. Trockne alle Teile vollständig und tauche das elektrische Hauptgerät niemals in Wasser.

Kapitel 3 – Zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten



Mit etwas Vorbereitung lassen sich Hauptgericht und Beilage so abstimmen, dass du beides gemeinsam servieren kannst.

3.1 Hauptgericht und Beilage kombinieren

Wähle Gerichte, die sich geschmacklich ergänzen. Zu saftigem Fleisch passen knusprige Kartoffeln, zu würzigen Falafel geröstetes Gemüse und ein frischer Dip.

Hauptgericht	Beilage
Zitronen-Hähnchenbrust	Rosmarin-Kartoffeln
Lachsfilet mit Kräutern	Grüner Spargel
Rinderfrikadellen	Kartoffel-Wedges
Falafel	Süßkartoffelwürfel
Tofu-Nuggets	Brokkoli mit Sesam

Ähnliche Garzeiten erleichtern die Planung. Unterschiedliche Temperaturen sind bei unabhängig steuerbaren Kammern kein Problem.

3.2 Unterschiedliche Garzeiten abstimmen

Starte das länger garende Gericht zuerst. Die Verzögerung für die zweite Kammer ergibt sich aus dem Unterschied der beiden Garzeiten.

Beispiel: Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten

Einstellung	Kammer 1	Kammer 2
Gericht	Hähnchenbrust	Kartoffelspalten
Temperatur	180 °C	200 °C
Geplante Garzeit	18 Min.	25 Min.
Start	Nach 7 Min.	Sofort

Mit SYNC oder Smart Finish übernimmt das Gerät die zeitliche Abstimmung. Ohne diese Funktion stellst du dir einen Timer für den späteren Start.

Die Angaben sind Planungswerte. Prüfe beide Gerichte vor dem Servieren und verlängere die Garzeit bei Bedarf.

3.3 Mahlzeiten für die Familie planen

Wähle für die Woche verschiedene Hauptzutaten und verwende passende Beilagen mehrfach. Kartoffeln, Paprika oder Brokkoli lassen sich mit wechselnden Gewürzen abwechslungsreich zubereiten.

Berücksichtige dabei Vorlieben und Vorräte. Du kannst beide Kammern auch für unterschiedliche Hauptgerichte nutzen und einen Salat oder Dip separat vorbereiten.

3.4 Portionsgrößen anpassen

Die folgenden Rohmengen dienen als grobe Orientierung. Passe sie an Appetit und Zusammensetzung des Menüs an.

Lebensmittel	1 Person	2 Personen	4 Personen
Hähnchenbrust	150 g	300 g	600 g
Fischfilet	150 g	300 g	600 g
Tofu	150 g	300 g	600 g
Kartoffeln	200 g	400 g	800 g
Gemüse als Beilage	200 g	400 g	800 g

Für drei Personen multiplizierst du die Mengen der Einzelportion mit drei.

Mehr Zutaten bedeuten nicht automatisch eine entsprechend längere Garzeit. Entscheidend ist, wie locker sie im Korb liegen. Teile größere Mengen gegebenenfalls auf mehrere Durchgänge auf.

3.5 Vorbereiten und Zeit sparen

Lies beide Rezepte durch und stelle alle Zutaten bereit, bevor du beginnst. Bereite zunächst das Gemüse und anschließend rohe tierische Lebensmittel mit getrennten oder frisch gereinigten Utensilien vor.

Rühre Marinaden und Dips an, wiege Gewürze ab und lege benötigtes Zubehör bereit. Verderbliche Zutaten bleiben bis zur Verwendung im Kühlschrank. Während des Garens kannst du den Tisch decken oder kalte Beilagen fertigstellen.

3.6 Die Kapazität sinnvoll nutzen

Neben dem Volumen zählt die nutzbare Bodenfläche der Körbe. Breite Filets, panierte Stücke und Backformen brauchen ausreichend Platz.

Verteile größere Mengen bei Bedarf auf beide Kammern. Passt ein vollständiges Menü nicht hinein, bereite einen Teil separat zu oder plane mehrere Durchgänge ein. Überfüllte Körbe erschweren eine gleichmäßige Garung.

3.7 Einfach vorkochen

Du musst keine vollständigen Mahlzeiten vorbereiten, um später Zeit zu sparen:

- Schneide geeignetes Gemüse vor und bewahre es gekühlt in geschlossenen Behältern auf.
- Mische trockene Gewürze für mehrere Gerichte.
- Friere geeignete Zutaten portionsweise ein und beschrifte sie mit Inhalt und Datum.
- Plane empfindliche Zutaten für aufeinanderfolgende Mahlzeiten ein.

Kühle gegarte Speisen zügig ab und lagere sie passend zur empfindlichsten Zutat. Erhitze aufbewahrte Mahlzeiten vor dem Verzehr gründlich.

3.8 Die Menüs im Rezeptteil verwenden

Die 75 Menüs bestehen jeweils aus zwei Rezepten. Du findest dazu Zutaten, Portionsangaben, Vorbereitung, Garzeit, Temperatur und einen gemeinsamen Zeitplan. Beachte zusätzliche Ruhe-, Kühl- oder Gefrierzeiten.

Die geschätzten Nährwerte pro Portion für jedes Rezept und pro Person für jedes Menü findest du gesammelt im Anhang „Nährwerttabelle“ am Ende des Buches. Sie umfassen Kalorien, Eiweiß, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Ballaststoffe und Natrium. Je nach Zutaten und Portionsgröße können die Werte abweichen.

Du kannst Hauptgerichte und Beilagen frei austauschen. Berechne bei neuen Kombinationen die Startverzögerung erneut und berücksichtige alle Wende- und Kontrollschritte.

Teil 2 – 150 Rezepte in 75 kompletten Dual-Zone-Menüs

Kapitel 4 – Frühstück und herzhafter Brunch

Ein guter Morgen beginnt mit einem Frühstück, das schmeckt und unkompliziert gelingt. Mit deiner Doppelkammer-Heißluftfritteuse kannst du herzhafte und süße Frühstücksideen gleichzeitig zubereiten, ohne mehrere Pfannen oder den Backofen zu benötigen.

In diesem Kapitel erwarten dich acht abwechslungsreiche Frühstücksmenüs mit insgesamt 16 Rezepten. Von knusprigen Kartoffeln und herzhaften Eiermuffins über frisch gebackene Brötchen bis hin zu warmen Früchten und süßen Pancakes ist für unterschiedliche Vorlieben etwas dabei.

Alle Menüs sind für zwei Personen ausgelegt. Die Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte und können je nach Modell, Füllmenge und Größe deiner Garkammern abweichen. Für Muffins und andere Backwaren benötigst du kleine, hitzebeständige Formen, die für deine Heißluftfritteuse geeignet sind.

Menü 1 – Herzhafter Frühstücksstart



1. Knusprige Frühstückskartoffeln

Kammer 1	2 Portionen	10 Min. Vorbereitung	20 Min. Garzeit	190 °C

ZUTATEN

- 350 g festkochende Kartoffeln
- 10 g Rapsöl
- 3 g Paprikapulver, edelsüß
- 2 g Knoblauchpulver
- 2 g getrockneter Rosmarin
- 1 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wasche die Kartoffeln gründlich und schneide sie mit Schale in etwa 2 cm große Würfel. Tupfe sie anschließend mit Küchenpapier trocken.
2. Vermische die Kartoffelwürfel in einer Schüssel mit Rapsöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer.
3. Verteile die gewürzten Kartoffeln möglichst gleichmäßig in Kammer 1.
4. Stelle den Airfryer auf 190 °C ein und gare die Kartoffeln etwa 20 Minuten.
5. Schüttle den Korb nach ungefähr 10 Minuten vorsichtig durch. Kontrolliere gegen Ende, ob die Kartoffeln weich und goldbraun sind. Verlängere die Garzeit bei Bedarf um einige Minuten.

2. Eiermuffins mit Spinat und Käse

Kammer 2	2 Portionen	8 Min. Vorbereitung	14 Min. Garzeit	170 °C

ZUTATEN

- 200 g Eier ohne Schale
- 80 g frischer Babyspinat
- 60 g geriebener Gouda
- 40 g Milch, 1,5 % Fett
- 5 g Rapsöl zum Einfetten
- 1 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 2 g getrockneter Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Spinat, tupfe ihn trocken und hacke ihn grob.
2. Verquirle Eier und Milch in einer Schüssel. Gib Gouda, Spinat, Schnittlauch, Salz und Pfeffer hinzu und vermische alles.
3. Fette vier kleine hitzebeständige Muffinförmchen dünn ein und verteile die Eimasse gleichmäßig darauf. Fülle die Formen höchstens zu drei Vierteln.

4. Stelle die Förmchen in Kammer 2 und gare sie bei 170 °C etwa 14 Minuten.
5. Prüfe, ob die Eiermuffins vollständig gestockt sind. Bei Bedarf wenige Minuten weitergaren und anschließend vorsichtig aus den Formen lösen.

◷ Dual-Zone-Zeitplan für Menü 1

Einstellung	Kammer 1	Kammer 2
Rezept	1 – Kartoffeln	2 – Eiermuffins
Temperatur	190 °C	170 °C
Garzeit	20 Min.	14 Min.
Start	Sofort	Nach 6 Min.

Starte zuerst die Frühstückskartoffeln. Nach sechs Minuten beginnst du mit den Eiermuffins. So sind beide Gerichte nach etwa 20 Minuten Garzeit servierbereit.

Gesamtzeit: ca. 30 Minuten einschließlich Vorbereitung, ohne gesondertes Vorheizen.

Menü 2 – Frische Brötchen und herzhafte Eier



3. Mini-Frühstücksbrötchen

Kammer 1	2 Portionen	10 Min. Vorbereitung	17 Min. Garzeit	170 °C

ZUTATEN

- 160 g Weizenmehl Type 550
- 120 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
- 7 g Backpulver
- 5 g Rapsöl
- 2 g Salz
- 10 g Milch zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

1. Vermische Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel.
2. Gib Naturjoghurt und Rapsöl hinzu und verknete alles zu einem geschmeidigen Teig. Sollte der Teig stark kleben, lasse ihn einige Minuten ruhen.
3. Teile den Teig in vier gleich große Portionen und forme kleine runde Brötchen.
4. Bestreiche die Oberfläche dünn mit Milch und schneide sie mit einem scharfen Messer leicht ein.