

NINJA DOUBLE STACK

HEIßLUFTFRITTEUSE

REZEPTBUCH

2026

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche
Genehmigung des Autors in irgendeiner Form
reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Wie funktioniert die Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse	7
Synch, Match, Double Stack Funktionen erklärt	8
Wie wird die Ninja Double Stack Heißluftfritteuse gereinigt?	10
Übergang zu den Rezepten	11
FRÜHSTÜCK	12
Spiegeleier mit Bacon	13
Frühstücks Eier Käse Muffin	13
Apfel Hafer Muffins	14
Pochiertes Ei mit Spargel	14
Toast mit Ei	15
Zimt Donuts	15
French Toast mit Beeren	16
Frühstücks Burrito	16
Gebackene Bohnen	17
Protein Crepe	17
Beeren Crumble	18
Croque Monsieur Frühstück	18
Bacon Datteln	19
Frühstücks Ei Nester	19
Rustikaler Bohnen Eintopf	20
SNACKS & BEILAGEN	21
Zucchini Parmesan Sticks	22
Gefüllte Paprika	22
Süßkartoffel Bällchen	23
Süßkartoffel Pommes	23
Knusprige Zucchini Chips	24
Bacon Rosenkohl Bites	24



Kartoffel Käse Bites	25
Gerösteter Blumenkohl Snack	25
Halloumi Fries.	26
GERICHTE MIT GEFLÜGEL & HÄHNCHEN.	27
Hähnchen Satay Spieße.	28
Gefüllte Hähnchenbrust mit Käse	28
Bacon Hähnchen Bites.	29
Hähnchen Cordon Bleu	29
Hähnchensteak mit Rosmarinkartoffel	30
Entenbrust mit Ofengemüse	30
Wachtel mit Zitrone	31
Hähnchen Tacos	31
Putensteak mit Pommes.	32
Knusprige Hähnchenkeule	32
Knusprige Entenkeule mit Zitronenglasur.	33
GERICHTE MIT FLEISCH.	34
Lammkoteletts mit Rosmarin	35
Rinder Carpaccio	35
Hackbällchen mit Feta und Pommes	36
Rindfleisch Tacos	36
Beef Wellington.	37
Beef Tataki	37
BBQ Fleischspieße	38
Straußensteak vom Grill.	38
Rinder Frikadelle	39
Empanadas	39
Gefüllte Zucchini	40
Gefülltes Fladenbrot mit Hackfleisch	40
Nachos mit Fleischbällchen.	41
Burger	41
Steak mit Pommes	42

GERICHTE MIT FISCH & MEERESFRÜCHTE	43
Kabeljaufilet mit Kräutern.	44
Heilbutt mit Zitronenbutter	44
Zanderfilet mit Gemüse	45
Gefüllte Süßkartoffel mit Scampi.	45
Überbackenes Shrimps Baguette	46
Zitronen Garnelen	46
Mini Thunfisch Pizzen	47
Garnelen Spieße	47
Gebackene Hummerschwänze.	48
Gefüllte Tintenfischtuben	48
Gegrillter Oktopus	49
Lachsburger	49
Lachsfilet mit Zitronenkruste	50
Krabbenkuchen.	50
VEGETARISCHE GERICHTE	51
Knuspriger Camembert.	52
Gegrillter Halloumi.	52
Tofu Gemüse Spieße.	53
Knusprige Artischocke.	53
Kürbis Kartoffel Pfanne	54
Vegetarische Gemüsekroketten	54
Gemüse Tartelettes	55
Kartoffel Kumpir	55
Gemüse Auflauf	56
Zucchini Puffer	56
Gemüse Bowl	57
Gefüllte Pasta Muscheln.	57
INTERNATIONALE GERICHTE	58
Teriyaki Chicken	59
Enchiladas.	59
Moussaka	60
Thit Kho	60



Polpette al Sugo	61
Picanha Spieße	61
Toad in the Hole	62
Falafel	62
Feijoada Bites.	63
Bobotie	63
Italienische Calzone	64
Griechische Spanakopita	64
Indische Paneer Tikka	65
Spanische Patatas Bravas	65
Japanische Gemüse Tempura	66
DESSERTS	67
Churros	68
Apfeltasche	68
Zitronen Muffins	69
Mini Obst Tartelettes.	69
Umhüllte Apfelringe	70
Schokoladen Lava Cake.	70
Kirsch Quark Kuchen	71
Clafoutis	71
Gefüllte Bratäpfel	72
Schlussworte	73
Haftungsausschluss	74
Urheberrecht	74

Einleitung

Die Ninja Double Stack Heißluftfritteuse eröffnet eine neue Dimension des Kochens. Sie verbindet Geschwindigkeit, Vielseitigkeit und gesündere Zubereitung in einem einzigen Gerät. Mit ihren zwei übereinander angeordneten Garzonen können mehrere Gerichte gleichzeitig zubereitet werden – perfekt für den Alltag, für Familien oder wenn Gäste kommen. Während oben ein knuspriger Snack gart, kann unten bereits ein Hauptgericht oder ein Dessert fertig werden. Das spart Zeit, Energie und vor allem Aufwand in der Küche.

In diesem Kochbuch findest du eine vielfältige Auswahl an Rezepten, die speziell für die Ninja Double Stack entwickelt wurden. Von schnellen Frühstücksideen über knusprige Snacks, herzhaftes Fleisch- und Geflügelgerichte, frische Fischrezepte bis hin zu vegetarischen Speisen und internationalen Klassikern

– hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Natürlich dürfen auch süße Desserts nicht fehlen, die zeigen, wie vielseitig die Heißluftfritteuse wirklich ist.

Alle Rezepte sind bewusst einfach gehalten und mit leicht erhältlichen Zutaten umgesetzt. Die Zubereitungsschritte sind klar strukturiert und auf die Programme der Ninja Double Stack abgestimmt, sodass du sofort loslegen kannst – egal ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung mit Heißluftfritteusen hast.

Dieses Buch soll dich inspirieren, neue Gerichte auszuprobieren und die Möglichkeiten deiner Ninja Double Stack voll auszuschöpfen. Entdecke, wie unkompliziert modernes Kochen sein kann und wie schnell köstliche, knusprige und aromatische Gerichte gelingen.

Viel Freude beim Kochen und guten Appetit!

Wie funktioniert die Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse

Die Ninja Double Stack XL Air Fryer arbeitet nach dem Prinzip der Heißluftzirkulation. Anstatt Lebensmittel in viel Öl zu frittieren, nutzt das Gerät sehr heiße, schnell zirkulierende Luft, um Speisen rundum zu garen und eine knusprige Oberfläche zu erzeugen. Dadurch können viele Gerichte mit deutlich weniger Fett zubereitet werden, während sie außen knusprig und innen saftig bleiben.

Im Inneren der Heißluftfritteuse befindet sich ein Heizelement mit leistungsstarkem Ventilator. Dieser erhitzt die Luft und verteilt sie mit hoher Geschwindigkeit im Garraum. Die heiße Luft umströmt das Essen von allen Seiten und sorgt dafür, dass es gleichmäßig gegart wird – ähnlich wie in einem Umluftofen, nur deutlich schneller und effizienter.

Ein besonderes Merkmal dieses Geräts ist sein vertikales Design mit zwei übereinander angeordneten

- Heißluftfrittieren (Air Fry)
- Max Crisp (extra knusprig für Tiefkühlprodukte)
- Backen (Bake)
- Braten (Roast)
- Dörren (Dehydrate)
- Aufwärmen (Reheat)

Die Temperatur lässt sich je nach Programm individuell anpassen, meist im Bereich von etwa 40 °C bis über 200 °C, wodurch sich sowohl knusprige Snacks als auch Backwaren oder Gemüsegerichte zubereiten lassen.

Ein weiterer Vorteil ist die schnelle Aufheizzeit. Die Ninja Double Stack XL erreicht ihre Temperatur sehr schnell und kann Gerichte dadurch häufig deutlich schneller zubereiten als ein herkömmlicher Backofen. Gleichzeitig verbraucht sie in vielen Fällen weniger Energie.

Garzonen. Statt zwei Körben nebeneinander sind sie übereinander gestapelt. Dadurch bleibt das Gerät vergleichsweise schmal und spart Platz auf der Arbeitsfläche, bietet aber trotzdem ein großes Gesamtvolumen von etwa 9,5 Litern.

Die beiden Schubladen sind antihaftbeschichtet und herausnehmbar, sodass Lebensmittel einfach eingelegt und nach dem Garen wieder entnommen werden können. In jeder Schublade befindet sich eine Crisper-Platte oder ein Gitter, das dafür sorgt, dass die heiße Luft auch unter den Lebensmitteln zirkulieren kann. Dadurch werden Speisen gleichmäßig gebräunt und besonders knusprig.

Über das digitale Bedienfeld können Temperatur, Garzeit und das gewünschte Garprogramm eingestellt werden. Typische Programme sind beispielsweise:

Synch, Match, Double Stack Funktionen erklärt

Die Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse bietet mehrere intelligente Funktionen, die das Kochen noch einfacher und effizienter machen. Besonders praktisch sind die Programme SYNC, MATCH und

die Double-Stack-Technologie, mit denen mehrere Gerichte gleichzeitig zubereitet werden können, ohne dass Timing oder Garergebnis darunter leiden.

SYNC – Zwei Gerichte gleichzeitig fertigstellen

Die SYNC-Funktion ist ideal, wenn du zwei unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zubereiten möchtest, die jedoch unterschiedliche Garzeiten oder Temperaturen benötigen.

Du kannst für jede Garzone eigene Einstellungen wählen – zum Beispiel:

- oben: Hähnchen bei 190 °C für 12 Minuten
- unten: Gemüse bei 200 °C für 8 Minuten

Die Heißluftfritteuse berechnet automatisch den richtigen Startzeitpunkt, sodass beide Gerichte gleichzeitig fertig sind. Dadurch musst du nichts überwachen oder manuell nachjustieren.

Diese Funktion eignet sich besonders für komplette Mahlzeiten, bei denen Hauptgericht und Beilage parallel gegart werden.

MATCH – Gleiche Einstellungen für beide Garzonen

Mit der MATCH-Funktion kannst du beide Garzonen mit identischen Einstellungen betreiben. Temperatur, Zeit und Programm werden automatisch auf beide Schubladen übertragen.

Das ist besonders praktisch, wenn du größere Mengen desselben Gerichts zubereiten möchtest, zum Beispiel:

- Pommes für mehrere Personen
- Chicken Wings
- Gemüse oder Snacks

Statt die Einstellungen zweimal einzugeben, genügt eine Einstellung – und beide Garzonen arbeiten synchron.

Double Stack – Mehr Kapazität auf zwei Ebenen

Die Double-Stack-Technologie ist das besondere Design der Ninja Double Stack XL. Dabei sind die beiden Garzonen vertikal übereinander angeordnet, wodurch das Gerät weniger Platz auf der Arbeitsfläche benötigt, aber dennoch ein großes Garvolumen bietet.

Zusätzlich kann jede Garzone mit mehreren Ebenen (Racks) genutzt werden. Dadurch lassen sich Lebensmittel auf zwei Ebenen innerhalb einer Schublade gleichzeitig garen.

Die Vorteile:

- mehr Kapazität ohne größeres Gerät
- gleichmäßige Heißluftzirkulation auf allen Ebenen
- mehrere Komponenten eines Gerichts gleichzeitig zubereiten

So kannst du beispielsweise:

- unten Kartoffeln und darüber Gemüse garen
- gleichzeitig Snacks auf zwei Ebenen zubereiten
- große Portionen für mehrere Personen kochen

Perfektes Zusammenspiel der Funktionen

In Kombination ermöglichen SYNC, MATCH und Double Stack, dass du:

- mehrere Gerichte gleichzeitig zubereitest
- größere Mengen auf einmal kochst
- Hauptgericht und Beilagen perfekt timen kannst

Das macht die Ninja Double Stack XL besonders vielseitig und spart sowohl Zeit als auch Energie in der Küche.

Wie wird die Ninja Double Stack Heißluftfritteuse gereinigt?

Die Reinigung der Ninja Double Stack Heißluftfritteuse ist einfach und schnell erledigt. Vor der Reinigung sollte das Gerät immer ausgeschaltet, vom Strom getrennt und vollständig abgekühlt sein. Anschließend können die beiden Schubladen sowie die Einsätze herausgenommen werden. Diese sind antihaftbeschichtet und lassen sich problemlos mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einem weichen Schwamm reinigen. Viele Teile sind außerdem spülmaschinengeeignet, was die Reinigung noch komfortabler macht.

Der Innenraum der Heißluftfritteuse sollte nach dem Abkühlen mit einem leicht feuchten Tuch ausgewischt

werden, um Fett oder Essensreste zu entfernen. Dabei ist darauf zu achten, dass kein Wasser in das Gerät gelangt und der Hauptteil niemals in Wasser getaucht wird. Auch die Außenseite und das Bedienfeld können einfach mit einem feuchten Tuch gereinigt und anschließend trocken gewischt werden.

Damit die Heißluftfritteuse hygienisch bleibt und keine Gerüche entstehen, empfiehlt es sich, die Schubladen und Einsätze nach jeder Nutzung zu reinigen und alle Teile vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocknen zu lassen. So bleibt die Ninja Double Stack Heißluftfritteuse lange sauber und einsatzbereit.

Übergang zu den Rezepten

Nach einem umfassenden Überblick über die Funktionen und Möglichkeiten der Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse ist es nun an der Zeit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

In den folgenden Kapiteln erwartet dich eine abwechslungsreiche Auswahl an Rezepten – von herzhaften Frühstücksideen über knusprige Snacks bis hin zu raffinierten Hauptgerichten und verführerischen Desserts. Jedes Rezept wurde speziell darauf abgestimmt, das volle Potenzial deiner Heißluftfritteuse auszuschöpfen und dir gleichzeitig die Zubereitung so einfach und effizient wie möglich zu gestalten.

Egal, ob du schnelle Alltagsgerichte suchst oder etwas Besonderes für Gäste zaubern möchtest – hier findest du Inspiration für jede Gelegenheit. Lass dich von neuen Geschmackskombinationen überraschen und entdecke, wie vielseitig und unkompliziert modernes Kochen sein kann.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Frühstück

Ein gutes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag. Mit der Ninja Double Stack lassen sich morgens schnell warme, knusprige und sättigende Gerichte zubereiten. Diese Rezepte bringen Abwechslung auf den Frühstückstisch und sorgen für einen energiegeladenen Start.



Zutaten:

- 4 Eier
- 120 g Bacon
- Salz, Pfeffer

Spiegeleier mit Bacon

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Bacon auf das untere Rack der Ninja Double Stack legen.
2. Anschließend SYNC auswählen, für die obere Schublade das Programm AIR FRY bei 200° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
3. Danach die Eier vorsichtig in eine kleine hitzebeständige Form geben und auf das obere Rack stellen, für die Eier das Programm AIR FRY bei 200° einstellen.
4. Zum Schluss weitere 4 Minuten garen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 2 g; Protein 26 g; Fett 27 g



Zutaten:

- 1 English Muffin
- 1 Ei
- 1 Scheibe Cheddar
- 1 TL Butter

Frühstücks Eier Käse Muffin

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
1 Portion

Zubereitung:

1. Zu Beginn den English Muffin halbieren und mit Butter bestreichen und in das untere Rack legen.
2. Danach das Ei in eine kleine Form geben und auf das obere Rack stellen.
3. Anschließend MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 3 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Muffins mit der Käsescheibe belegen und weitere 3 Minuten garen lassen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 22 g; Fett 22 g




Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 2 Äpfel
- 2 Eier
- 120 g Joghurt
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver

Apfel Hafer Muffins

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Äpfel raspeln und mit Haferflocken, Eiern, Joghurt, Zimt und Backpulver vermengen.
2. Anschließend den Teig in Muffinförmchen füllen und die Double-Stack-Roste in die Schublade einsetzen. Die Hälfte auf dem unteren Rost sowie die restliche Menge auf dem oberen Rost verteilen.
3. Dann DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss kurz abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 6 g; Fett 5 g




Zutaten:

- 200 g grüner Spargel
- 2 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Pochiertes Ei mit Spargel

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf das untere Rack legen.
2. Danach die Eier in kleine hitzebeständige Formen geben und auf das obere Rack stellen.
3. Anschließend SYNCH auswählen sowie für das untere Rack das Programm BAKE und 200° und 8 Minuten und für das obere Rack AIR FRY bei 190° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss weitere 4 Minuten garen lassen, mit Paprikapulver bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 7 g; Protein 18 g; Fett 12 g



Zutaten:

- 2 Scheiben Brot
- 2 Eier
- 2 TL Butter
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

Toast mit Ei



Fertig in
8 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Brotscheiben mit Butter bestreichen und auf das untere und obere Rack verteilen.
2. Anschließend in die Mitte ein kleines Loch drücken und das Ei hineingeben.
3. Danach MATCH wählen und das Programm AIR FRY bei 180° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 26 g; Protein 13 g; Fett 13 g



Zutaten:

- 120 g Mehl
- 1 Ei
- 80 g Joghurt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 TL Erythrit

Zimt Donuts



Fertig in
12 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und kleine Donuts formen.
2. Anschließend die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Hälfte der Donuts auf dem unteren Rost sowie die restliche Menge auf dem oberen Rost verteilen.
3. Dann DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zimt bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 30 g; Protein 5 g; Fett 9 g




Zutaten:

- 4 Scheiben Toast
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 g Beeren
- 1 TL Zimt

French Toast mit Beeren

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Eier, Milch und Zimt miteinander verquirlen.
2. Anschließend die Toastscheiben darin wenden und auf das obere Rack verteilen.
3. Das Programm AIR FRY bei 190° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Beeren servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 42 g; Protein 15 g; Fett 10 g




Zutaten:

- 2 Tortillas
- 3 Eier
- 50 g Käse
- 80 g Kartoffeln
- 50 g Paprika

Frühstücks Burrito

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und auf das untere Rack legen.
2. Danach Eier mit Paprika und Käse verrühren und kurz auf dem oberen Rack stocken lassen.
3. Anschließend SYNCH auswählen sowie für die untere Schublade das Programm AIR FRY bei 200° und 6 Minuten einstellen und für die obere Schublade BAKE bei 180° einstellen, dann die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss alles in die Tortillas füllen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 32 g; Protein 24 g; Fett 17 g



Zutaten:

- 300 g weiße Bohnen in Tomatensauce
- 1 TL Paprikapulver
- Petersilie

Gebackene Bohnen



Fertig in
10 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Bohnen in kleine hitzebeständige Auflaufformen geben.
2. Anschließend die Form auf das obere Rack der Ninja Double Stack stellen.
3. Das Programm ROAST bei 180° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 30 g; Protein 9 g; Fett 3 g



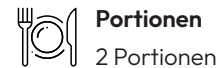
Zutaten:

- 2 Eier
- 60 g Proteinpulver
- 80 ml Milch
- 1 TL Öl

Protein Crepe



Fertig in
10 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Anschließend den Teig dünn in zwei flache hitzebeständige Formen geben und auf das untere und obere Rack stellen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss den Crepe aufrollen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 20 g; Protein 18 g; Fett 8 g



Beeren Crumble

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 200 g Beeren
- 60 g Haferflocken
- 30 g Mandeln
- 1 TL Honig

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Beeren in kleine hitzebeständige Auflaufformen geben.
2. Anschließend Haferflocken, Mandeln und Honig darüber streuen.
3. Dann die Formen auf das obere und untere Rack stellen, MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 4 g; Fett 8 g



Croque Monsieur Frühstück

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 8 Scheiben Toast
- 4 Scheiben Schinken
- 4 Scheiben Käse
- 2 Ei
- 4 EL Milch

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Toastscheiben mit Schinken und Käse belegen und zusammenklappen.
2. Anschließend Ei und Milch verquirlen und die Sandwiches darin wenden.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Toastscheiben gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 36 g; Protein 24 g; Fett 22 g



Zutaten:

- 8 Datteln
- 8 Scheiben Bacon
- 1 TL Honig
- Petersilie

Bacon Datteln

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Datteln mit den Baconscheiben umwickeln.
2. Anschließend auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Das Programm AIR FRY bei 200° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Honig beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 20 g; Protein 9 g; Fett 16 g



Zutaten:

- 3 Eier
- 200 g Kartoffelrösti
- Salz, Pfeffer
- Thymian

Frühstücks Ei Nester

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffelrösti in kleine Muffinformen drücken und Nester formen.
2. Anschließend jeweils ein Ei hineingeben.
3. Dann die Formen auf das obere und untere Rack stellen, MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 12 g; Protein 16 g; Fett 14 g



Rustikaler Bohnen Eintopf

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zwiebel und die Chorizo in kleine Würfel schneiden und mit den Bohnen vermengen.
2. Anschließend alles in kleine hitzebeständige Auflaufformen geben und auf das obere und untere Rack stellen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm ROAST bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 300 g weiße Bohnen
- 120 g Chorizo
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- Petersilie

Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 16 g; Fett 11 g

Snacks & Beilagen

Beilagen machen ein gutes Gericht erst komplett. In der Ninja Double Stack gelangen sie besonders schnell und gleichmäßig, während das Hauptgericht gleichzeitig zubereitet werden kann. So entstehen knusprige und aromatische Ergänzungen für jede Mahlzeit.



Zucchini Parmesan Sticks

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 60 g Parmesan
- 40 g Paniermehl
- 1 Ei
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Zucchini in lange Sticks schneiden.
2. Anschließend Ei verquirlen und die Zuchnisticks zuerst darin, danach in einer Mischung aus Parmesan, Paniermehl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer wenden.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Zuchnisticks gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 8 g; Protein 10 g; Fett 12 g



Gefüllte Paprika

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 6 Mini Paprika
- 120 g Frischkäse
- 40 g geriebener Käse
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Mini Paprika halbieren und entkernen.
2. Anschließend Frischkäse mit geriebenem Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen und in die Paprika füllen.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Paprikas gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 180° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 10 g; Protein 11 g; Fett 14 g



Süßkartoffel Bällchen

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 300 g Süßkartoffeln
- 60 g Paniermehl
- 40 g Parmesan
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffeln weich kochen und anschließend zerdrücken.
2. Danach mit Ei, Paniermehl, Parmesan, Salz und Pfeffer vermengen und kleine Bällchen formen.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Bällchen gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 6 g; Fett 9 g



Süßkartoffel Pommes

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Petersilie

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffeln in dünne Pommes schneiden.
2. Anschließend mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz vermengen.
3. Dann die Pommes auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 32 g; Protein 3 g; Fett 4 g



Zutaten:

- 2 Zucchini
- 50 g Parmesan
- 30 g Paniermehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Knusprige Zucchini Chips



Fertig in
14 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. Anschließend Ei verquirlen und die Scheiben darin wenden sowie mit Parmesan und Paniermehl panieren.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Zucchini Chips gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 9 g; Protein 8 g; Fett 11 g



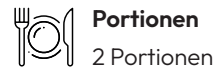
Zutaten:

- 250 g Rosenkohl
- 120 g Bacon
- 1 TL Honig
- Pfeffer

Bacon Rosenkohl Bites



Fertig in
14 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Rosenkohl halbieren und jeweils mit einer Baconscheibe umwickeln.
2. Anschließend auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Das Programm AIR FRY bei 200° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Honig beträufeln und mit Pfeffer würzen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 10 g; Protein 12 g; Fett 17 g



Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 80 g geriebener Käse
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 1 TL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Kartoffel Käse Bites

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln kochen und anschließend zerdrücken.
2. Danach mit Käse, Ei, Mehl, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen und kleine Bites formen.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Bites gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 26 g; Protein 9 g; Fett 10 g



Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Gerösteter Blumenkohl Snack

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.
2. Anschließend mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Dann auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 11 g; Protein 6 g; Fett 8 g



Halloumi Fries



Fertig in
12 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 200 g Halloumi
- 40 g Paniermehl
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver
- Petersilie

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Halloumi in Sticks schneiden.
2. Anschließend Ei verquirlen und die Sticks darin wenden sowie mit Paniermehl und Paprikapulver panieren.
3. Dann die Sticks auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 6 g; Protein 18 g; Fett 22 g

Gerichte mit Geflügel & Hähnchen

Geflügel ist vielseitig, leicht und besonders beliebt in der modernen Küche. In der Ninja Double Stack wird es außen knusprig und innen saftig gegart. Diese Rezepte zeigen, wie einfach sich köstliche Geflügelgerichte zubereiten lassen.



Hähnchen Satay Spieße

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Sojasauce, Honig, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Sesam, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Anschließend die Hähnchenstücke auf Holzspieße stecken.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Spieße gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Erdnussauce servieren. Guten Appetit!

Zutaten:


- 450 g Hähnchenbrust
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauch-pulver
- 1 TL Sesam
- 1 EL Erdnussbutter
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 6 g; Protein 34 g; Fett 13 g



Gefüllte Hähnchenbrust mit Käse

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrust seitlich einschneiden und mit Käse füllen.
2. Anschließend Ei verquirlen und das Fleisch darin wenden sowie mit Paniermehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer panieren.
3. Dann die Hähnchenstücke mit den Tomaten auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 Hähnchen-brüste
- 80 g Käse
- 40 g Paniermehl
- 1 Ei
- 1 TL Paprika-pulver
- 1 TL Knoblauch-pulver
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 4 Cherrytomaten

Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 5 g; Protein 40 g; Fett 16 g



Bacon Hähnchen Bites

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrust
- 8 Scheiben Bacon
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrust in Stücke schneiden.
2. Anschließend jedes Stück mit Bacon umwickeln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Hähnchen Bites gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Honig beträufeln und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 36 g; Fett 18 g



Hähnchen Cordon Bleu

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrüste
- 2 Scheiben Schinken
- 80 g Käse
- 1 Ei
- 40 g Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrüste flach schneiden.
2. Anschließend mit Schinken und Käse füllen, zusammenklappen und mit Ei sowie Paniermehl panieren.
3. Dann die Hähnchenstücke auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 9 g; Protein 42 g; Fett 19 g




Zutaten:

- 2 Hähnchensteaks
- 300 g Kartoffeln
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch

Hähnchensteak mit Rosmarinkartoffel

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Kartoffeln auf das untere Rack und das Hähnchen auf das obere Rack legen.
4. Dann SYNCH auswählen sowie für die obere Schublade das Programm AIR FRY bei 200° und 14 Minuten und für die untere Schublade das Programm BAKE 220° und 16 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss gemeinsam servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 35 g; Fett 18 g




Zutaten:

- 2 Entenbrüste
- 200 g Karotten
- 150 g Spargel
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Entenbrust mit Ofengemüse

 **Fertig in**
22 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Entenbrusthaut rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend Karotten und Spargel mit Olivenöl und Rosmarin vermengen.
3. Dann das Gemüse auf das untere Rack und die Entenbrust auf das obere Rack legen, SYNCH auswählen sowie für das untere Rack das Programm AIR FRY bei 200° und 16 Minuten einstellen und für das obere Rack BAKE und 180° und 13 Minuten einstellen, dann die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 12 g; Protein 36 g; Fett 28 g



Wachtel mit Zitrone

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 kleine Wachteln
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Wachteln mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer einreiben.
2. Anschließend Zitrone und Knoblauch in die Wachteln legen.
3. Dann die Wachteln auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm ROAST bei 190° und 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenscheiben servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 480 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 45 g; Fett 30 g



Hähnchen Tacos

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 400 g Hähnchenfleisch
- 6 kleine Tortillas
- 80 g Tomaten
- 60 g Käse
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer
- Limette

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hähnchen in kleine Würfel schneiden und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend auf das obere Rack der Ninja Double Stack XL verteilen.
3. Das Programm AIR FRY bei 200° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss das Fleisch in Tortillas mit Tomaten, Käse und Limettensaft füllen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 26 g; Protein 30 g; Fett 12 g




Zutaten:

- 2 Putenfilets
- 300 g Kartoffeln
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Putensteak mit Pommes

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend das Putenfilet mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Kartoffeln auf das untere Rack und das Putenfilet auf das obere Rack legen, SYNCH auswählen sowie für das obere Rack das Programm AIR FRY bei 200° und 12 Minuten und für das untere Rack BAKE und 200° und 16 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 26 g; Protein 32 g; Fett 20 g




Zutaten:

- 2 Hähnchenkeulen
- 200 g Kartoffelsticks
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin

Knusprige Hähnchenkeule

 **Fertig in**
22 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenkeulen mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend die Kartoffelsticks vorbereiten und mit Rosmarin würzen.
3. Dann die Keulen auf das obere Rack und die Kartoffeln auf das untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 16 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 410 kcal; Kohlenhydrate 12 g; Protein 38 g; Fett 24 g



Knusprige Entenkeule mit Zitronenglasur



Fertig in
24 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zutaten:

- 2 Entenkeulen
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- Frische Minze
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Entenkeulen mit Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer einreiben.
2. Anschließend den Saft der Zitrone mit Honig und Sojasauce vermengen und die Keulen damit bestreichen.
3. Dann die Entenkeulen auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm ROAST bei 190° und 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenscheiben und frischer Minze garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 460 kcal; Kohlenhydrate 6 g; Protein 34 g; Fett 32 g

Gerichte mit Fleisch

Herzhafte Fleischgerichte gehören zu den Klassikern vieler Küchen weltweit. Die Ninja Double Stack sorgt für eine gleichmäßige Hitzeverteilung und intensive Röstaromen. So entstehen aromatische Gerichte mit minimalem Aufwand.



Lammkoteletts mit Rosmarin

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 4 Lammkoteletts
- 1 Zitrone
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Lammkoteletts mit Olivenöl, Rosmarin, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben.
2. Anschließend Zitronenscheiben vorbereiten und zur Seite legen.
3. Dann die Koteletts auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenscheiben servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 36 g; Fett 28 g



Rinder Carpaccio

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 200 g Rinderfilet
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Kapern
- 1 TL Parmesan
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zu Beginn das Rinderfilet sehr dünn in Scheiben schneiden.
2. Anschließend die Scheiben auf dem oberen und unteren Rack verteilen und mit Olivenöl beträufeln.
3. Dann das Programm MATCH bei 180° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Kapern, Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer garnieren und sofort servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 3 g; Protein 28 g; Fett 11 g



Hackbällchen mit Feta und Pommes

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 400 g Rinderhack
- 80 g Feta
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver
- 300 g Pommes
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- Pita Brote

Zubereitung:


1. Zu Beginn das Hackfleisch mit Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und kleine Bällchen formen.
2. Anschließend die Pommes vorbereiten.
3. Dann die Hackbällchen auf das obere Rack und die Pommes auf das untere Rack legen, SYNCH auswählen sowie für das obere Rack ROAST und 16 Minuten einstellen und für das untere Rack das Programm AIR FRY bei 200° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit zerbröseltem Feta, Pita und Petersilie servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 480 kcal; Kohlenhydrate 32 g; Protein 30 g; Fett 26 g



Rindfleisch Tacos

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 350 g Rindfleisch
- 6 Tortillas
- 80 g Tomaten
- 60 g Zwiebeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Rindfleisch in Streifen schneiden und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend das Fleisch auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss das Fleisch mit Tomaten und Zwiebeln in Tortillas füllen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 30 g; Fett 16 g



Zutaten:

- 400 g Rinderfilet
- 1 Rolle Blätterteig
- 120 g Champignons
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Thymian

Beef Wellington



Fertig in
22 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Champignons fein hacken und kurz anbraten.
2. Anschließend das Rinderfilet mit Senf bestreichen und mit Champignons im Blätterteig einrollen.
3. Dann auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm ROAST bei 190° und 16 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 520 kcal; Kohlenhydrate 20 g; Protein 36 g; Fett 34 g



Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- 1 EL Sesam
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- Minze

Beef Tataki



Fertig in
12 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Rindersteaks mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend mit Sesam bestreuen und in Streifen schneiden.
3. Dann die Steaks auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Minze garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 34 g; Fett 16 g



BBQ Fleischspieße

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 400 g Rindfleisch
- 2 EL BBQ Sauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Sesam
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zu Beginn das Fleisch in Würfel schneiden und mit BBQ Sauce, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Anschließend auf Holzspieße stecken.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Spieße gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 8 g; Protein 34 g; Fett 20 g



Straußensteak vom Grill

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Straußensteaks
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Pfeffer
- Rosmarin

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Steaks mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend Rosmarin vorbereiten.
3. Dann die Steaks auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Rosmarin garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 2 g; Protein 38 g; Fett 28 g



Zutaten:

- 450 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 32 g; Fett 24 g



Zutaten:

- 350 g Rinderhack
- 1 Rolle Teig
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 24 g; Fett 22 g

Rinder Frikadelle

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hackfleisch mit Ei, fein gewürfelter Zwiebel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen.
2. Anschließend Patties formen.
3. Dann die Patties auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Empanadas

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen


Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hackfleisch mit Zwiebel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer anbraten.
2. Anschließend den Teig mit der Füllung füllen und Empanadas formen.
3. Dann die Empanadas auf das untere und obere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!



Gefüllte Zucchini

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 300 g Rinderhack
- 80 g Käse
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer
- Thymian

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Zucchini halbieren und aushöhlen.
2. Anschließend das Hackfleisch mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen und in die Zucchini füllen.
3. Dann mit Käse bestreuen und auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Thymian garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 10 g; Protein 28 g; Fett 18 g



Gefülltes Fladenbrot mit Hackfleisch

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Fladenbrote
- 300 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hackfleisch mit Zwiebel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer anbraten.
2. Anschließend die Mischung in das Fladenbrot füllen.
3. Dann die gefüllten Brote auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 390 kcal; Kohlenhydrate 30 g; Protein 28 g; Fett 18 g



Nachos mit Fleischbällchen

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 300 g Rinderhack
- 150 g Nachos
- 1 Ei
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Koriander

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hackfleisch mit Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und kleine Bällchen formen.
2. Anschließend die Bällchen auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Nachos und Koriander servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 36 g; Protein 22 g; Fett 22 g



Burger

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Burger Patties
- 2 Burgerbrötchen
- 2 Scheiben Käse
- 2 Scheiben Bacon
- Salat
- Tomaten
- Zwiebeln

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Burger Patties mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend die Patties und den Bacon auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss den Burger mit Brötchen, Käse, Salat, Tomaten und Zwiebeln zusammenstellen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 520 kcal; Kohlenhydrate 32 g; Protein 30 g; Fett 32 g



Steak mit Pommes



Fertig in
18 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Rindersteaks
- 300 g Pommes
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Pommes mit Olivenöl, Rosmarin und Salz vermengen.
2. Anschließend die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Pommes auf das untere Rack und die Steaks auf das obere Rack legen, SYNCH auswählen sowie für das obere Rack das Programm ROAST bei 200° und 12 Minuten und für das untere Rack das Programm AIR FRY bei 200° und 16 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss gemeinsam servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 480 kcal; Kohlenhydrate 32 g; Protein 36 g; Fett 26 g

Gerichte mit Fisch & Meeresfrüchte

Fischgerichte überzeugen durch ihren feinen Geschmack und ihre leichte Zubereitung. In der Heißluftfritteuse bleiben Fisch und Meeresfrüchte besonders saftig und zart. Diese Rezepte bringen frische und Abwechslung auf den Teller.




Zutaten:

- 2 Kabeljaufilets
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Kabeljaufilet mit Kräutern

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kabeljaufilets mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend die Filets auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 3 g; Protein 34 g; Fett 9 g




Zutaten:

- 2 Heilbuttfilets
- 1 Zitrone
- 1 TL Butter
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Heilbutt mit Zitronenbutter

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Heilbuttfilets mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend Zitronensaft mit geschmolzener Butter und Petersilie vermengen.
3. Dann die Filets auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenbutter beträufeln und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 3 g; Protein 32 g; Fett 12 g



Zanderfilet mit Gemüse

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Zanderfilets
- 100 g Tomaten
- 100 g Aubergine
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zanderfilets mit Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend Tomaten und Aubergine vorbereiten.
3. Dann das Gemüse auf das untere Rack und den Fisch auf das obere Rack legen.
4. Danach SYNCH auswählen sowie für das untere Rack das Programm ROAST und 180° einstellen und für das obere Rack das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss gemeinsam servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 8 g; Protein 34 g; Fett 12 g



Gefüllte Süßkartoffel mit Scampi

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 150 g Scampi
- 80 g Frischkäse
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffeln halbieren und mit Olivenöl einreiben.
2. Anschließend auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen und garen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die Scampi würzen, kurz garen und mit Frischkäse sowie Petersilie auf den Süßkartoffeln anrichten. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 32 g; Protein 26 g; Fett 14 g




Zutaten:

- 1 Baguette
- 150 g Scampi
- 80 g Käse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Überbackenes Shrimps Baguette

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Baguette halbieren und mit Olivenöl sowie Knoblauch bestreichen.
2. Anschließend die Scampi darauf verteilen und mit Käse bestreuen.
3. Dann das Baguette halbieren und auf das obere und untere Rack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 28 g; Fett 18 g




Zutaten:

- 250 g Garnelen
- 1 Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zitronen Garnelen

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Garnelen mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Das Programm AIR FRY bei 200° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronensaft und Petersilie servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 30 g; Fett 8 g



Zutaten:

- 3 Mini Pizzaböden
- 150 g Thunfisch
- 100 g Tomatensauce
- 60 g Käse
- 1 TL Oregano
- Frühlingszwiebeln

Mini Thunfisch Pizzen

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen.
2. Anschließend Thunfisch, Käse, Oregano und Frühlingszwiebeln darauf verteilen.
3. Dann auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/ STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 24 g; Fett 14 g



Zutaten:

- 250 g Garnelen
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesam
- 1 TL Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

Garnelen Spieße

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Garnelen mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Anschließend auf Spieße stecken und mit Sesam bestreuen.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Spieße gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen.
4. Danach DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 6 Minuten einstellen und die START/ STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 6 g; Protein 28 g; Fett 11 g



Gebackene Hummerschwänze

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Hummerhälften
- 1 TL Butter
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zu Beginn den Hummer mit Butter, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer bestreichen.
2. Anschließend mit Petersilie bestreuen.
3. Dann auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 3 g; Protein 36 g; Fett 12 g



Gefüllte Tintenfischtuben

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Tintenfischtuben
- 100 g Champignons
- 80 g Kartoffeln
- 50 g Paprika
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn Champignons, Kartoffeln und Paprika klein schneiden.
2. Anschließend mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen und die Tintenfischtuben damit füllen.
3. Dann auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 6 g; Protein 30 g; Fett 11 g



Gegrillter Oktopus

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Oktopus
- 1 Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Oktopus mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend Zitronenscheiben vorbereiten.
3. Dann den Oktopus auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm AIR FRY bei 200° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Zitronenscheiben und Petersilie servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 32 g; Fett 8 g



Lachsburger

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Burgerbrötchen
- 2 Lachsfilets
- Salat
- Tomaten
- Gurken
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Mayonnaise

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Lachsfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss den Burger mit Salat, Tomaten, Gurken und Mayonnaise zusammenstellen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 390 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 30 g; Fett 18 g



Lachsfilet mit Zitronenkruste

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Lachsfilets mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln.
3. Dann die Filets auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 34 g; Fett 18 g



Krabbenkuchen

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Krabbenfleisch
- 1 TL Petersilie
- 1 Ei
- 1 TL Frühlingszwiebeln
- 40 g Paniermehl
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Krabbenfleisch in eine Schüssel geben und mit Ei, Paniermehl, Senf, Zitronensaft, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend aus der Masse kleine flache Kuchen formen.
3. Dann die Double-Stack-Roste in beide Schubladen einsetzen und die Krabbenkuchen gleichmäßig auf obere und untere Ebene verteilen, DOUBLE STACK auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 8 g; Protein 26 g; Fett 16 g

Vegetarische Gerichte

Vegetarische Küche ist abwechslungsreich, farbenfroh und voller Geschmack. Mit der Ninja Double Stack lassen sich Gemüsegerichte besonders schnell und schonend zubereiten. Diese Rezepte zeigen, wie vielseitig die vegetarische Küche sein kann.




Zutaten:

- 2 Camembert
- 1 Ei
- 60 g Paniermehl
- 80 g Preiselbeeren
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 18 g; Protein 16 g; Fett 20 g

Knuspriger Camembert

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Camembert in Ei wenden und anschließend in Paniermehl panieren.
2. Anschließend leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann den Camembert auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Preiselbeeren und Petersilie servieren. Guten Appetit!




Zutaten:

- 250 g Halloumi
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Spinatblätter
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 4 g; Protein 20 g; Fett 22 g

Gegrillter Halloumi

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Halloumi in Scheiben schneiden.
2. Anschließend mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Scheiben auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm AIR FRY bei 200° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit frischem Spinat servieren. Guten Appetit!



Tofu Gemüse Spieße

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 300 g Tofu
- 1 TL Olivenöl
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer
- 1 Zucchini
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Anschließend Paprika und Zucchini in Stücke schneiden und alles auf Spieße stecken.
3. Dann die Spieße auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 12 g; Protein 18 g; Fett 14 g



Knusprige Artischocke

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Artischocken
- 60 g Paniermehl
- 40 g Parmesan
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Artischocken vorbereiten und leicht öffnen.
2. Anschließend Paniermehl, Parmesan, Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und darüber streuen.
3. Dann die Artischocken auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm ROAST bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 18 g; Protein 7 g; Fett 12 g




Zutaten:

- 250 g Kürbis
- 200 g Kartoffeln
- 1 Paprika
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Kürbis Kartoffel Pfanne

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Kürbis, Kartoffeln und Paprika in Würfel schneiden.
2. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Dann das Gemüse auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm AIR FRY bei 200° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 6 g; Fett 9 g




Zutaten:

- 200 g Gemüse (Karotten, Zucchini)
- 1 Ei
- 60 g Paniermehl
- 1 TL Sesam
- 1 TL Dill
- Salz, Pfeffer

Vegetarische Gemüse Kroketten

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Gemüse fein raspeln.
2. Anschließend mit Ei, Paniermehl, Sesam, Dill, Salz und Pfeffer vermengen und kleine Kroketten formen.
3. Dann die Kroketten auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Dip servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 22 g; Protein 10 g; Fett 14 g



Gemüse Tartelettes

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zutaten:

- 3 Tartelettes
- 100 g Champignons
- 80 g Zwiebeln
- 2 Eier
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn Champignons und Zwiebeln klein schneiden.
2. Anschließend mit Eiern, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Dann die Mischung in die Tartelettes geben und auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 26 g; Protein 9 g; Fett 16 g



Kartoffel Kumpir

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Kartoffeln
- 1 TL Butter
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln halbieren.
2. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Kartoffeln auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Butter, Petersilie und Schnittlauch servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 6 g; Fett 11 g



Zutaten:

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 80 g Käse
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Gemüse Auflauf

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden.
2. Anschließend in zwei kleine Auflaufformen schichten und mit Käse bestreuen.
3. Dann die Formen auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack stellen, MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 14 g; Protein 9 g; Fett 15 g




Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zucchini Puffer

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zucchini raspeln und gut ausdrücken.
2. Anschließend mit Ei, Mehl, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Dann kleine Puffer formen und auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 16 g; Protein 8 g; Fett 10 g



Zutaten:

- 250 g Tofu
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesam
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 12 g; Protein 18 g; Fett 13 g



Zutaten:

- 12 große Pasta Muscheln
- 120 g Tomaten
- 80 g Ricotta
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 40 g; Protein 12 g; Fett 12 g

Gemüse Bowl

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Anschließend Paprika in Stücke schneiden.
3. Dann alles auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Pasta Muscheln

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Pasta Muscheln mit Ricotta, Tomaten und Basilikum füllen.
2. Anschließend leicht mit Olivenöl beträufeln und würzen.
3. Dann auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm BAKE bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

Internationale Gerichte

Kulinarische Spezialitäten aus aller Welt bringen neue Aromen und spannende Kombinationen in die Küche. Die Ninja Double Stack ermöglicht es, viele internationale Klassiker schnell und unkompliziert zuzubereiten. So kannst du verschiedene Küchen entdecken, ohne lange in der Küche zu stehen.



Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 2 EL Teriyakisauce
- 1 TL Sesam
- 1 TL Frühlingszwiebeln
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 12 g; Protein 32 g; Fett 16 g



Zutaten:

- 2 Tortillas
- 200 g Hackfleisch
- 100 g Tomatensauce
- 60 g Käse
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 38 g; Protein 24 g; Fett 18 g

Teriyaki Chicken



Fertig in
14 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Teriyakisauce, Sojasauce, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Anschließend das Fleisch gleichmäßig auf dem obere Rack der Ninja Double Stack XL verteilen.
3. Das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren. Guten Appetit!

Enchiladas



Fertig in
18 Minuten



Portionen
2 Portionen


Zubereitung:

1. Zu Beginn das Hackfleisch mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend in die Tortillas füllen, einrollen und mit Tomatensauce und Käse übergießen.
3. Dann die Enchiladas in Formen legen und auf das obere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Das Programm BAKE bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!



Moussaka

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 200 g Hackfleisch
- 100 g Tomaten
- 80 g Kartoffeln
- 60 g Käse
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zu Beginn Aubergine und Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Anschließend mit Hackfleisch und Tomaten in zwei Formen schichten und würzen.
3. Dann den Auflauf auf das obere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Das Programm BAKE bei 190° und 22 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Käse überbacken servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 430 kcal; Kohlenhydrate 22 g; Protein 26 g; Fett 26 g



Thit Kho

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Schweinebauch
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Fischeauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Schweinebauch in Würfel schneiden und mit Sojasauce, Zucker, Fischeauce, Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Dann das Fleisch auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

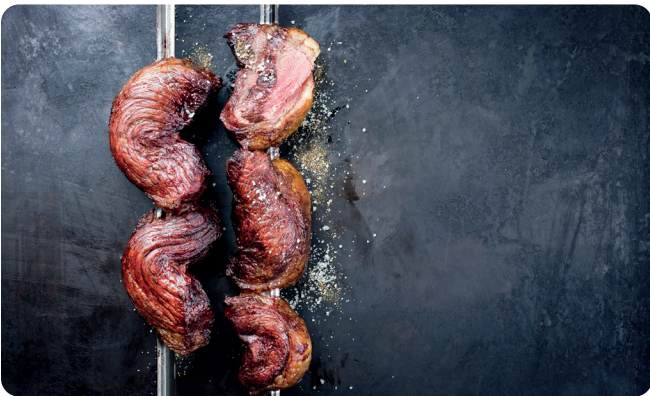
Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 10 g; Protein 28 g; Fett 30 g



Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 40 g Paniermehl
- 200 g Tomatensauce
- 1 TL Basilikum
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 12 g; Protein 28 g; Fett 22 g



Zutaten:

- 350 g Rindersteak
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL grobes Salz
- 1 TL Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 2 g; Protein 32 g; Fett 30 g

Polpette al Sugo

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Hackfleisch, Ei und Paniermehl vermengen und kleine Fleischbällchen formen.
2. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann die Bällchen auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Tomatensauce und Basilikum servieren. Guten Appetit!

Picanha Spieße

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Rindfleisch in große Stücke schneiden.
2. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und auf Spieße stecken.
3. Dann die Spieße auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 200° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!



Zutaten:

- 2 Würstchen
- 2 Eier
- 80 ml Milch
- 60 g Mehl
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer

Toad in the Hole

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Eier, Milch und Mehl zu einem Teig verrühren und würzen.
2. Anschließend Würstchen in eine kleine Formen legen und mit dem Teig übergießen.
3. Dann die Formen auf das obere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Das Programm BAKE bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 410 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 20 g; Fett 24 g




Zutaten:

- 250 g Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 40 g Paniermehl
- Salz, Pfeffer

Falafel

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Kichererbsen, Knoblauch und Petersilie pürieren.
2. Anschließend mit Paniermehl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen und kleine Bällchen formen.
3. Dann die Falafel auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 24 g; Protein 12 g; Fett 12 g



Zutaten:

- 200 g schwarze Bohnen
- 150 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 40 g Paniermehl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Feijoada Bites

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Bohnen leicht zerdrücken und mit Hackfleisch, Ei und Paniermehl vermengen.
2. Anschließend mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und kleine Bällchen formen.
3. Dann die Bites auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 18 g; Protein 20 g; Fett 18 g



Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 60 ml Milch
- 1 TL Currypulver
- 40 g Zwiebeln
- 1 TL Rosinen
- Salz, Pfeffer

Bobotie

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Hackfleisch mit Zwiebeln, Currypulver, Rosinen, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend in eine kleine Auflaufformen geben.
3. Dann Ei mit Milch verquirlen, darüber gießen und die Formen auf das obere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Das Programm BAKE bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 430 kcal; Kohlenhydrate 16 g; Protein 28 g; Fett 28 g



Italienische Calzone

 **Fertig in**
40 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 1 Prise Salz
- 100 g Tomatensauce
- 50 g geriebener Käse
- 100 g Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, klein gewürfelt)
- Basilikumblätter

Zubereitung:


1. Zu Beginn das Mehl mit Hefe, lauwarmem Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und diesen für 30 Minuten ruhen lassen.
2. Anschließend den Teig in 4 Portionen teilen, zu Kreisen ausrollen und mit Tomatensauce, geriebenem Käse sowie dem gewürfelten Gemüse belegen. Danach die Teigkreise zu Calzonen zusammenklappen und die Ränder gut verschließen.
3. Nun die Calzonen auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen, SYNC auswählen und für beide Racks das Programm BAKE bei 180°C für 25 Minuten einstellen, anschließend die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Calzonen mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 40 g; Protein 10 g; Fett 12 g



Griechische Spanakopita

 **Fertig in**
35 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zutaten:

- 250 g frischer Spinat
- 100 g Feta (zerkrümelt)
- 1 Ei
- 250 g Mehl
- 125 g Butter (kalt, gewürfelt)
- 80 ml kaltes Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn aus Mehl, kalter Butter, Wasser und einer Prise Salz einen Teig herstellen und diesen für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Anschließend den Spinat mit Feta, Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
3. Danach den Teig ausrollen, mit der Spinatfüllung belegen und zu Rechtecken zusammenfalten. Die Spanakopita zunächst auf das untere Rack der Ninja Double Stack legen, anschließend das obere Rack einsetzen und weitere Stücke darauf verteilen.
4. Nun das Programm BAKE bei 180°C für 25 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 18 g; Protein 6 g; Fett 16 g



Indische Paneer Tikka

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Paneer (gewürfelt)
- 1 TL gehackter Koriander
- 100 g Joghurt
- Salz
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Paneer mit Joghurt, Garam Masala, Paprikapulver, Koriander und Salz marinieren und für mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
2. Anschließend die Paneerwürfel auf Spieße stecken und auf das untere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Nun das Programm AIR FRY bei 200°C für 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken. Nach der Hälfte der Zeit die Spieße wenden.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 5 g; Protein 12 g; Fett 20 g



Spanische Patatas Bravas

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln (gewürfelt)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffelwürfel mit Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend die Kartoffeln auf das untere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Nun das Programm ROAST bei 200°C für 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken. Nach der Hälfte der Zeit die Kartoffeln durchschütteln.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 25 g; Protein 4 g; Fett 10 g



Japanische Gemüse Tempura



Fertig in
25 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zutaten:

- 1 Zucchini (in Scheiben)
- 1 Paprika (in Streifen)
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml kaltes Wasser
- Salz

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Mehl mit Ei, kaltem Wasser und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Das Gemüse darin eintauchen.
2. Anschließend das Gemüse auf das untere Rack der Ninja Double Stack legen.
3. Nun das Programm AIR FRY bei 200°C für 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 18 g; Protein 4 g; Fett 12 g

Desserts

Ein süßer Abschluss rundet jede Mahlzeit perfekt ab. Auch Desserts lassen sich in der Ninja Double Stack einfach und schnell zubereiten. Von warmen Kuchen bis zu knusprigen Leckereien entstehen so köstliche Süßspeisen in kurzer Zeit.



Zutaten:

- 120 ml Wasser
- 60 g Butter
- 80 g Mehl
- 1 Ei
- 40 g Zucker
- 1 TL Zimt

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 36 g; Protein 6 g; Fett 12 g



Zutaten:

- 1 Blätterteig
- 2 Äpfel
- 30 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 TL Zitronensaft

Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 40 g; Protein 6 g; Fett 14 g

Churros

 **Fertig in**
14 Minuten


 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Wasser und Butter erhitzen, anschließend Mehl einrühren und kurz abkühlen lassen.
2. Danach das Ei unterrühren und den Teig in einen Spritzbeutel geben.
3. Dann Streifen auf zwei Air-Fryer-Backpapier spritzen und auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Zucker und Zimt bestreuen. Guten Appetit!

Apfeltasche

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Äpfel klein schneiden und mit Zucker, Zimt und Zitronensaft vermengen.
2. Anschließend die Mischung auf den Blätterteig geben und zu Taschen falten.
3. Dann die Apfeltaschen auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Puderzucker servieren. Guten Appetit!



Zutaten:

- 120 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 80 ml Milch
- 40 g Butter
- 1 TL Zitronenschale
- 1 TL Backpulver

Zitronen Muffins

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Mehl, Zucker und Backpulver vermengen.
2. Anschließend Ei, Milch, Butter und Zitronenschale unterrühren.
3. Dann den Teig in Muffinförmchen füllen und auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 6 g; Fett 10 g



Zutaten:

- 4 Mürbeteig Tartelettes
- 120 g Frischkäse
- 40 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 100 g Obst (Pflirsiche, Erdbeeren)

Mini Obst Tartelettes

 **Fertig in**
14 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Frischkäse, Zucker und Vanillezucker verrühren.
2. Anschließend die Creme auf den Tartelettes verteilen und mit Obst belegen.
3. Dann die Tartelettes auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 30 g; Protein 4 g; Fett 10 g



Zutaten:

- 2 Äpfel
- 80 g Mehl
- 1 Ei
- 120 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 TL Zimt

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 34 g; Protein 4 g; Fett 10 g



Zutaten:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 60 g Butter
- 2 Eier
- 40 g Zucker
- 30 g Mehl

Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 7 g; Fett 26 g

Umhüllte Apfelringe

 **Fertig in**
12 Minuten


 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Äpfel in dicke Ringe schneiden.
2. Anschließend aus Mehl, Ei und Milch einen Teig rühren und die Apfelringe darin wenden.
3. Dann die Apfelringe auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit!

Schokoladen Lava Cake

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Schokolade und Butter schmelzen.
2. Anschließend Eier und Zucker schaumig schlagen und die Schokolade unterrühren.
3. Dann Mehl unterheben, in Förmchen füllen und auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!



Zutaten:

- 250 g Quark
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 60 g Mehl
- 100 g Kirschen
- 1 TL Backpulver



Zutaten:

- 200 g Kirschen
- 2 Eier
- 80 ml Milch
- 50 g Zucker
- 60 g Mehl
- 1 TL Vanillezucker

Kirsch Quark Kuchen

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Quark, Eier und Zucker verrühren.
2. Anschließend Mehl, Backpulver und Kirschen unterheben.
3. Dann den Teig in zwei Formen geben und auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 30 g; Protein 12 g; Fett 10 g

Clafoutis

 **Fertig in**
16 Minuten

 **Portionen**
3 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn Eier, Milch, Zucker, Vanillezucker und Mehl verrühren.
2. Anschließend die Kirschen in Formen geben und den Teig darüber gießen.
3. Dann die Formen auf das obere und untere Rack der Ninja Double Stack stellen.
4. Danach MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss leicht abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 28 g; Protein 8 g; Fett 10 g



Gefüllte Bratäpfel



Fertig in
18 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 40 g Walnüsse
- 20 g Rosinen
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Äpfel aushöhlen.
2. Anschließend Walnüsse, Rosinen, Zimt und Honig vermengen und die Äpfel damit füllen.
3. Dann die Äpfel auf das obere Rack der Ninja Double Stack legen.
4. Das Programm BAKE bei 180° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 32 g; Protein 4 g; Fett 12 g

Schlussworte

Am Ende dieser kulinarischen Reise bleibt vor allem eines: die Erkenntnis, wie einfach, vielseitig und kreativ Kochen mit der Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse sein kann.

Ob schnelle Frühstücksideen, knusprige Snacks, herzhaftes Hauptgerichte oder süße Desserts – die Vielfalt der Rezepte zeigt, dass Genuss und zeitsparende Zubereitung wunderbar miteinander harmonieren. Mit den unterschiedlichen Funktionen deiner Heißluftfritteuse hast du ein echtes Multitalent in der Küche, das dir unzählige Möglichkeiten eröffnet.

Dieses Buch soll dich nicht nur beim Nachkochen begleiten, sondern auch dazu inspirieren, eigene Ideen zu entwickeln, Zutaten zu variieren und neue Lieblingsgerichte zu kreieren. Denn Kochen ist mehr als nur die Zubereitung von Speisen – es ist Kreativität, Genuss und ein Stück Lebensfreude.

Ich wünsche dir weiterhin viel Freude beim Ausprobieren, Experimentieren und Genießen. Möge deine Küche stets erfüllt sein von köstlichen Düften und gelungenen Gerichten!

Guten Appetit und bis zum nächsten Rezept! 🍴

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Werkes erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und

Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von

elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Name: Wlad Winkler

Anschrift: Okerweg 3, 49610 Quakenbrück

E-Mail: Wlad.winkler@yahoo.com