

DAS XXL NINJA 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
Vorteile der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse	7
Reinigung der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse	9
Alle Programme im Überblick	11
Tipps und Tricks für Anfänger	13
Übergang zu den Rezepten	15
FRÜHSTÜCK	16
Bacon Cheddar Eier Muffins	17
Butter Croissants	17
Sesam Bagels	18
French Toast	18
Shirred Eggs	19
Apfeltaschen	19
Buttermilch Scones	20
Bananen Muffins	20
Quark Pancakes Quark Pancakes	21
Gebackene Avocado mit Ei	21
Salami Käse Toast	22
Rosinenbrot	22
Frühstücks Strata	23
Pan de Sal	23
GERICHTE MIT GEFLÜGEL	24
Puten Meatloaf	25
Überbackene Hähnchenbrust mit Pommes	25
Marinierte Hähnchenschenkel	26
Entenschenkel mit Kartoffeln	26
BBQ-Sesam Chicken Wings	27
Hähnchen mit Kartoffeln	27



Kräuter Putenroulade	28
Zitronen Kräuter Hähnchen	28
Nudel Hähnchen Auflauf	29
Gebackene Hähnchen Leber	29
Orangen Rosmarin Honig Hähnchenschenkel	30
Geröstete Entenbrust	30

GERICHTE MIT FLEISCH 31

Spargel Schinken Blätterteig Spiralen	32
Ribeye Steak	33
Würstchen im Schlafrock	33
Gebackene Bacon Kartoffel	34
Gebackener Schinken mit Orangenmarmelade	34
Croque Monsieur	35
Blätterteig Schinken Schnecken	36
Flammkuchen	37
Bacon Mac and Cheese	38
Fenchel Schinken Gratin	39
Hackfleisch Mini Pizza	39
Lasagne Cups	40
Hackfleisch Blätterteig Rollen	40
Steak mit Pommes	41

GERICHTE MIT FISCH 42

Gebackene Kammuscheln	43
Gebackene Hummerschwänze	44
Garnelen Knoblauch Baguette	44
Kabeljau mit Kräuterkruste	45
Kräuter Lachs	45
Zitronen Rosmarin Dorade	46
Knusprige Fischstäbchen	46
Gebackene Krabbenbeine	47
Lachs mit Spargel	47
Gebackene Muscheln	48

VEGETARISCHE GERICHTE	49
Zucchini Fritters	50
Gebackene Süßkartoffel mit Joghurt	50
Spinat Käse Ecken	51
Naan Mini Pizza.	51
Gefüllte Aubergine	52
Champignon Ciabatta	52
Geröstetes Gemüse	53
Blumenkohl Gratin	53
Tomaten Tarts	54
Vegetarische Nuggets	54
Toast Camembert	55
Spinat Frittatas	55
Tomaten Zucchini Auflauf	56
 SNACKS UND BEILAGEN	 57
Blumenkohl Steaks	58
Rosmarin Kartoffeln	58
Süßkartoffel Pommes	59
Knusprige Zucchinischeiben	59
Kartoffel Käse Kroketten	60
Geröstete Karottenscheiben	60
Kartoffel Wedges.	61
Knusprige Zucchini Pommes	61
Kräuter Pilze	62
Gebackene Kürbisscheiben	62
Tofu Spieße	63
Gebackene Artischocke	63
Mais Ribs	64
Fächerkartoffeln mit Käse	64

DESSERTS	65
Karamell Pekan Bars.	66
Gebackene Birnen	66
Kürbis Zimt Bars	67
Apfel Crumble	67
Zimt Zucker Donuts	68
White Chocolate Chip Cookies	68
Mandelhörnchen	69
Himbeere Crumble.	69
Creme Brûlée	70
Zimt Rollen	70
S'mores	71
Brownies.	71
Kürbis Soufflé	72
Gebackene Pfirsiche	72
Schlussworte	73
Haftungsausschluss	74
Urheberrecht	74

Einleitung

Herzlich willkommen zu meinem Kochbuch für die Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse! Wenn Sie, wie ich, großen Wert auf eine gesunde und gleichzeitig köstliche Ernährung legen, dann ist die Heißluftfritteuse ein unverzichtbares Küchengerät. Sie ermöglicht es uns, mit minimalem Einsatz von Fett Speisen zuzubereiten, die außen knusprig und innen saftig sind – und das bei einem Bruchteil der Zeit und Mühe, die herkömmliche Garmethoden erfordern.

Die Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse zeichnet sich durch ihre Vielseitigkeit aus. Sie kann weit mehr als nur frittieren. Sie bietet eine Vielzahl von Funktionen, wie Backen, Grillen, Braten, Aufwärmen und sogar Dörren. Für mich war es besonders spannend zu entdecken, wie einfach sich viele Gerichte in dieser Fritteuse zubereiten lassen, die sonst stundenlang im Ofen oder auf dem Herd hätten köcheln müssen. Sie sorgt für ein schnelles, gleichmäßiges und fettärmeres Kocherlebnis, ohne dabei auf Geschmack und Textur zu verzichten.

In diesem Kochbuch teile ich mit Ihnen nicht nur klassische Rezepte, die Sie in der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse zubereiten können, sondern auch einige kreative Ideen, die das Potenzial dieses vielseitigen Geräts voll ausschöpfen. Egal ob Sie Anfänger oder erfahrene Köche sind, die Rezepte sind leicht nachzuvollziehen und erfordern keine komplizierten Zutaten. Das Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, wie einfach und effizient die Zubereitung schmackhafter Gerichte mit der Ninja Foodi Dual Zone sein kann.

Für mich ist die Heißluftfritteuse nicht nur eine technische Innovation, sondern auch ein Mittel, meinen Alltag zu erleichtern. Sie hilft mir dabei, schneller zu kochen, ohne Kompromisse bei der Qualität oder dem Geschmack einzugehen – und das mit einer deutlich geringeren Menge an Fett, als es traditionelle Frittiermethoden erfordern würden. Wenn Sie gesunde Mahlzeiten lieben, aber keine Lust auf aufwendige Vorbereitungen haben, dann werden Sie, wie ich, die Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse schnell zu schätzen wissen.

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie neue Gerichte aus, und genießen Sie die Vorzüge eines modernen Küchengeräts, das Ihnen hilft, Ihre Lieblings Speisen gesünder und einfacher zuzubereiten.

Vorteile der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse

Die Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse bietet zahlreiche Vorteile, die sie zu einem besonders

vielseitigen und praktischen Küchengerät machen. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile im Überblick:

1. **Gesündere Zubereitung**

Einer der größten Vorteile der Heißluftfritteuse ist die Möglichkeit, Speisen mit bis zu 75 % weniger Fett zuzubereiten. Durch die Verwendung von heißer Luft anstelle von Öl werden Gerichte außen knusprig und innen zart, ohne dass sie in Fett ertränkt werden müssen. Das bedeutet, dass Sie frittierte Lieblingsspeisen mit weniger Kalorien und Fett genießen können.

2. **Vielseitigkeit**

Die Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse kann weit mehr als nur frittieren. Sie bietet eine Vielzahl von Funktionen wie Grillen, Backen, Braten, Dörren und Aufwärmen. Dadurch ersetzt sie mehrere Küchengeräte und spart Platz in Ihrer Küche. Von knusprigen Pommes über gebackenes Brot bis hin zu gegrilltem Gemüse – die Einsatzmöglichkeiten sind beinahe endlos.

3. **Schnelle Zubereitungszeit**

Dank der kraftvollen Heißluftzirkulation und der hohen Temperaturen, die schnell erreicht werden, können Gerichte in der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse in deutlich kürzerer Zeit zubereitet werden als bei herkömmlichen Methoden. Dies ist ideal für den hektischen Alltag, wenn es schnell gehen muss, ohne dass die Qualität darunter leidet.

4. **Einfache Bedienung und Reinigung**

Die intuitive Bedienung der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse macht es auch für Anfänger einfach, köstliche Gerichte zu zaubern. Mit voreingestellten Programmen und leicht verständlichen Anweisungen gelingt die Zubereitung problemlos. Außerdem sind die meisten Teile der Heißluftfritteuse spülmaschineneeignet, was die Reinigung erheblich erleichtert.

5. **Energieeffizienz**

Im Vergleich zu einem herkömmlichen Ofen oder Herd verbraucht die Heißluftfritteuse weniger Energie, da sie die Speisen schneller gart und weniger Vorheizzeit benötigt. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel.

6. **Schonendes Garen**

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse bietet die Möglichkeit, empfindliche Lebensmittel schonend zu garen. Durch die präzise Temperaturkontrolle wird das Risiko des Übergarens verringert, was besonders bei Fisch, Gemüse und empfindlichen Backwaren von Vorteil ist.

7. **Konstante Ergebnisse**

Die Heißluftzirkulation sorgt für eine gleichmäßige Verteilung der Hitze im gesamten Garraum, was zu gleichbleibend guten Ergebnissen führt. Das bedeutet, dass Speisen gleichmäßig gegart werden – außen knusprig, innen zart – ohne dabei zu verbrennen oder trocken zu werden.

8. **Perfekte Texturen**

Eine der großen Stärken der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse ist ihre Fähigkeit, Speisen eine perfekte Textur zu verleihen. Pommes, Hühnchen oder Gemüse werden außen knusprig und innen saftig – eine Herausforderung, die bei herkömmlichen Frittiermethoden oft schwer zu erreichen ist.

9. **Platzsparendes Design**

Trotz ihrer vielen Funktionen ist die Ninja Foodi Dual Zone kompakt und passt gut auf die Arbeitsfläche. Da sie mehrere Küchengeräte ersetzt, sparen Sie zudem Platz, da Sie nicht mehrere Einzelgeräte benötigen.

10. **Vielfältige Rezeptmöglichkeiten**

Mit der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse können Sie nicht nur einfache Snacks wie Pommes oder Chicken Wings zubereiten, sondern auch aufwendigere Gerichte wie Braten, Aufläufe oder sogar Desserts. Sie eröffnet Ihnen die Möglichkeit, kreativ zu werden und neue kulinarische Erfahrungen zu machen.

Reinigung der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse

Die Reinigung der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ist einfach und unkompliziert. Damit Ihr Gerät lange hält und stets einwandfrei funktioniert, sollten Sie es regelmäßig nach jedem Gebrauch reinigen. Hier sind die Schritte und Tipps für die gründliche und schonende Reinigung:

1. Ausschalten und Abkühlen lassen

Bevor Sie mit der Reinigung beginnen, stellen Sie sicher, dass die Ninja Heißluftfritteuse ausgeschaltet und vollständig abgekühlt ist. Da das Gerät während des Betriebs hohe Temperaturen erreicht, kann es sonst zu Verbrennungen kommen.

2. Entfernbarere Teile

Die meisten abnehmbaren Teile der Heißluftfritteuse, wie der Garkorb, die Auffangschale und der Grillrost, sind spülmaschinengeeignet. Sie können diese Teile entweder in die Spülmaschine geben oder von Hand waschen. Verwenden Sie dazu warmes Wasser, Spülmittel und einen weichen Schwamm oder eine Bürste.

- **Garkorb:** Der Garkorb sollte nach jeder Benutzung gereinigt werden, da sich Speisereste oder Fett darin ansammeln können.
- **Auffangschale/Frittierbehälter:** Die Schale fängt überschüssiges Fett oder Krümel auf, die während des Kochvorgangs entstehen. Auch diese sollte regelmäßig gesäubert werden.

3. Manuelle Reinigung

Wenn Sie die Teile von Hand reinigen möchten, achten Sie darauf, keine scheuernden Reinigungsmittel oder scharfen Schwämme zu verwenden, da diese die Antihafbeschichtung beschädigen können. Ein weicher Schwamm oder eine weiche Bürste reicht in der Regel aus, um Essensreste zu entfernen.

4. Innenraum reinigen

Der Innenraum der Ninja Heißluftfritteuse sollte ebenfalls regelmäßig gereinigt werden, um Fettablagerungen und Verunreinigungen zu vermeiden, die den Luftstrom behindern könnten.

- **Tuch und mildes Reinigungsmittel:** Verwenden Sie ein weiches Tuch oder einen Schwamm mit warmem Wasser und etwas mildem Reinigungsmittel. Wischen Sie die Innenseite der Fritteuse gründlich ab, um Fettspritzer und Essensreste zu entfernen.

- **Vorsicht bei Heizelementen:** Vermeiden Sie es, die Heizelemente direkt mit Wasser zu reinigen. Stattdessen können Sie ein leicht feuchtes Tuch verwenden, um vorsichtig Schmutz und Fett um die Elemente herum abzuwischen.

5. Außengehäuse

Auch das Außengehäuse der Heißluftfritteuse kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in die elektronischen Teile oder die Belüftungsschlitze gelangt. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Gehäuse nicht zu beschädigen.

6. Lüftungsschlitze und Heizelement

Die Lüftungsschlitze sollten regelmäßig überprüft werden, da sie durch Staub oder Fett verstopfen können. Wischen Sie diese mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch ab, um die Luftzirkulation im Gerät zu gewährleisten. Vermeiden Sie die Ansammlung von Rückständen im Bereich der Heizelemente.

7. Hartnäckige Verschmutzungen

Sollte es zu hartnäckigen Verkrustungen kommen, können Sie die abnehmbaren Teile in warmem Seifenwasser einweichen, bevor Sie diese reinigen. Fett und festgebackene Reste lassen sich so leichter lösen. Eine Bürste mit weichen Borsten kann ebenfalls helfen, hartnäckige Reste zu entfernen, ohne die Beschichtung zu beschädigen.

8. Trocknen

Stellen Sie sicher, dass alle Teile vollständig trocken sind, bevor Sie die Heißluftfritteuse wieder zusammensetzen und verstauen. Feuchtigkeit kann das Gerät beschädigen oder die Leistung beeinträchtigen.

9. Regelmäßige Pflege

Um die Lebensdauer Ihrer Ninja Heißluftfritteuse zu verlängern, sollten Sie sie nach jeder Nutzung gründlich reinigen. Vermeiden Sie es, Speisereste oder Fett über einen längeren Zeitraum im Gerät zu belassen, da diese eintrocknen und die Reinigung erschweren können.

10. Tipps zur Vermeidung von Verschmutzungen

- **Backpapier oder Silikonmatten:** Um die Reinigung zu erleichtern, können Sie spezielle Einlagen wie Backpapier oder Silikonmatten verwenden, die in den Garkorb oder auf den Boden der Fritteuse gelegt werden. Diese fangen Krümel und Fett auf und lassen sich nach dem Kochen einfach entsorgen oder abwaschen.

Alle Programme im Überblick

Hier ist eine Übersicht über die Programme der Ninja Heißluftfritteuse und deren jeweilige Funktionen:

1. **Max Crisp**

Das **Max Crisp**-Programm ist ideal für Tiefkühlprodukte und speichert sie besonders knusprig bei extrem hohen Temperaturen (bis zu 240°C). Es eignet sich perfekt für Snacks wie Pommes, Chicken Wings oder Fischstäbchen, die in kurzer Zeit außen besonders knusprig werden sollen, ohne dabei innen auszutrocknen. Dieses Programm nutzt eine intensive Hitze und schnelle Luftzirkulation, um eine besonders knusprige Textur zu erzielen.

2. **Air Fry (Heißluftfrittieren)**

Das **Air Fry**-Programm (Heißluftfrittieren) ermöglicht das Frittieren von Lebensmitteln mit minimalem Öl. Mit Temperaturen zwischen 150°C und 210°C eignet es sich für viele frittierte Speisen wie Pommes frites, frittierte Hähnchenstücke oder Gemüse. Im Gegensatz zum herkömmlichen Frittieren werden Lebensmittel durch heiße Luft gegart, was den Fettgehalt um bis zu 75 % reduziert. Dadurch erhalten Sie knusprige Speisen mit weniger Kalorien.

3. **Roast (Braten)**

Mit dem **Roast**-Programm können Sie Fleisch, Geflügel und Gemüse rösten oder backen, ähnlich wie in einem herkömmlichen Ofen. Dieses Programm arbeitet mit mittleren bis hohen Temperaturen (ca. 120°C bis 200°C) und eignet sich hervorragend für Braten, wie Schweinefleisch, Rind oder sogar ganze Hähnchen. Auch Ofengemüse oder Aufläufe lassen sich mit diesem Programm zubereiten.

4. **Reheat (Aufwärmen)**

Das **Reheat**-Programm ist ideal, um bereits zubereitete Speisen wieder aufzuwärmen, ohne dass sie dabei trocken oder zäh werden. Bei Temperaturen zwischen 110°C und 160°C können Sie Reste schonend erwärmen und so eine gleichmäßige Hitzeverteilung sicherstellen. Dieses Programm ist eine hervorragende Alternative zur Mikrowelle, da es Speisen wieder knusprig macht, anstatt sie weich oder feucht zu halten.

5. **Dehydrate (Dörren)**

Das **Dehydrate**-Programm eignet sich perfekt zum Trocknen von Obst, Gemüse, Fleisch oder Kräutern. Bei niedrigen Temperaturen (40°C bis 90°C) wird den Lebensmitteln langsam die Feuchtigkeit entzogen, sodass Sie Ihre eigenen Trockenfrüchte, Gemüsechips oder Beef Jerky herstellen können. Dieses Programm benötigt oft längere Zeiträume, bietet jedoch eine schonende Methode zur Konservierung von Lebensmitteln.

6. **Bake (Backen)**

Das **Bake**-Programm funktioniert ähnlich wie ein Ofen und eignet sich für das Backen von Kuchen, Muffins, Brot oder auch Aufläufen. Mit Temperaturen zwischen 120°C und 200°C können Sie backen, ohne einen großen Ofen aufheizen zu müssen. Es ist eine praktische Funktion für süße und herzhaftere Backwaren oder kleinere Backprojekte, bei denen Sie gleichmäßige und schnelle Ergebnisse wünschen.

Tipps und Tricks für Anfänger

Für alle, die gerade erst mit der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse anfangen, gibt es einige hilfreiche Tipps und Tricks, um optimale Ergebnisse zu erzielen

und die Vielseitigkeit des Geräts voll auszuschöpfen. Hier sind einige Ratschläge, die Ihnen den Einstieg erleichtern:

1. Verwenden Sie wenig Öl

Obwohl die Ninja Heißluftfritteuse Speisen mit wenig oder gar keinem Öl zubereiten kann, sorgt ein kleiner Spritzer Öl bei manchen Lebensmitteln für ein noch besseres Ergebnis. Verwenden Sie zum Beispiel einen Sprühölpender oder verteilen Sie das Öl gleichmäßig mit einem Pinsel. Besonders bei frischen Pommes, Gemüse oder Fleisch sorgt dies für eine knusprige Textur.

2. Überladen Sie den Garkorb nicht

Eine der häufigsten Anfängerfehler ist, den Garkorb zu überfüllen. Für die besten Ergebnisse sollten die Lebensmittel nicht übereinanderliegen, sondern gleichmäßig verteilt sein, damit die heiße Luft zirkulieren kann. Bei Bedarf können Sie in mehreren Durchgängen garen oder den Korb schütteln, um sicherzustellen, dass alles gleichmäßig knusprig wird.

3. Schütteln oder wenden Sie die Speisen

Um gleichmäßige Gar- und Frittiererergebnisse zu erzielen, ist es ratsam, den Korb während des Kochvorgangs mehrmals zu schütteln oder die Speisen zu wenden.

Dies gilt besonders für Pommes frites, Hähnchenstücke oder anderes frittierbares Gemüse. Dadurch wird sichergestellt, dass alle Seiten gleichmäßig knusprig werden.

4. Vorheizen für bessere Ergebnisse

Die Ninja Heißluftfritteuse heizt sehr schnell auf, aber ein kurzes Vorheizen kann bei einigen Gerichten die Knusprigkeit verbessern. Schalten Sie das Gerät einfach einige Minuten vor dem Garen ein, um die besten Ergebnisse zu erzielen, insbesondere bei frittierten oder gebackenen Lebensmitteln.

5. Nutzen Sie Backpapier oder Silikoneinsätze

Um den Reinigungsaufwand zu minimieren, können Sie den Garkorb oder die Schale mit perforiertem Backpapier oder speziellen Silikoneinsätzen auslegen. Diese fangen Fett oder Krümel auf und erleichtern die Reinigung. Achten Sie darauf, dass das Papier perforiert ist, um den Luftstrom nicht zu behindern.

6. Temperatur und Zeit anpassen

In der Ninja Heißluftfritteuse können Lebensmittel schneller garen als in einem herkömmlichen Ofen. Wenn Sie Rezepte aus dem Ofen oder einer anderen Quelle verwenden, reduzieren Sie die Garzeit um etwa 20-25 % und kontrollieren Sie die Speisen zwischendurch, um ein Übergaren zu vermeiden. Die Heißluftfritteuse arbeitet effizienter, sodass geringere Temperaturen und kürzere Zeiten oft ausreichen.

7. Paniertes Essen leicht ölen

Wenn Sie Lebensmittel panieren (z. B. Schnitzel, Fischstäbchen oder Chicken Nuggets), sprühen Sie die Panade leicht mit Öl ein. Dies hilft dabei, eine schön knusprige Kruste zu erzielen, ohne dass die Panade trocken oder mehlig bleibt.

8. Experimentieren Sie mit verschiedenen Lebensmitteln

Die Ninja Heißluftfritteuse ist ein extrem vielseitiges Gerät. Sie können nicht nur Klassiker wie Pommes oder Hähnchenflügel zubereiten, sondern auch gesunde Snacks wie Gemüsechips, gebratenen Fisch, gebackenes Brot oder sogar Desserts ausprobieren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und experimentieren Sie mit verschiedenen Rezepten.

9. Nutzen Sie das Reheat-Programm für Reste

Das **Reheat**-Programm der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ist ideal, um Reste wieder aufzuwärmen. Anders als in der Mikrowelle werden Speisen dabei nicht weich oder matschig, sondern behalten ihre knusprige Konsistenz. Dies ist besonders nützlich für Pizza, Pommes oder andere gebackene Speisen, die beim Aufwärmen oft ihre Textur verlieren.

10. Garkorb und Schale gründlich reinigen

Nach jedem Gebrauch sollten Sie den Garkorb und die Auffangschale reinigen, um Fettablagerungen und Rückstände zu vermeiden. Da diese Teile spülmaschinengeeignet sind, ist die Reinigung einfach und schnell erledigt. Wenn sich hartnäckige Verschmutzungen bilden, können Sie die Teile in warmem Seifenwasser einweichen, bevor Sie sie abwaschen.



Übergang zu den Rezepten

Nun, da Sie die Grundlagen der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse kennen, ist es Zeit, kreativ zu werden. Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Auswahl köstlicher Rezepte, die speziell für dieses vielseitige

Gerät entwickelt wurden. Ob knusprig frittierte Leckerbissen oder gesunde Alternativen – lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, was alles möglich ist!

Frühstück

Ein guter Start in den Tag beginnt mit einem leckeren und gesunden Frühstück. Mit der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse können Sie mühelos verschiedene Frühstücksgerichte zubereiten, die nicht nur schnell, sondern auch fettarm und schmackhaft sind. Egal ob süß oder herzhaft, die Möglichkeiten sind vielseitig und passen zu jedem Geschmack.



Bacon Cheddar Eier Muffins

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 4 Eier
- 100 g geriebener Cheddar
- 4 Scheiben Bacon
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Als erstes die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Den geriebenen Cheddar hinzufügen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
2. Anschließend den Bacon in kleine Stücke schneiden und gleichmäßig auf Silikon-Muffinformen verteilen. Die Ei-Cheddar-Mischung darüber gießen.
3. Nun die Muffinformen in die Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse stellen. Das Programm BAKE wählen, 180° und 12 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die fertigen Bacon Cheddar Eier Muffins entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 15g; Fett 18g



Butter Croissants

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 80 ml Wasser

Zubereitung:


1. Zu Beginn das Mehl, Zucker, Salz und Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Den Teig ausrollen, die Butter in dünne Scheiben schneiden und auf den Teig legen.
2. Daraufhin den Teig mehrmals falten und erneut ausrollen. Diesen Schritt mehrmals wiederholen, um eine blättrige Struktur zu erreichen. Croissants formen.
3. Nun die Croissants in Zone 1 und 2 legen. Programm BAKE wählen, 200° und 20 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die goldbraunen Croissants aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 6g; Fett 22g



Sesam Bagels

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 ml warmes Wasser
- 2 EL Sesam

Zubereitung:

1. Als erstes das Mehl, Zucker, Salz und Hefe in einer Schüssel vermengen. Warmes Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
2. Dann den Teig in 4 Teile teilen und zu Bagels formen. Mit etwas Wasser bestreichen und Sesam darüber streuen.
3. Nun die Bagels in Zone 1 und 2 legen. Das Programm BAKE wählen, 190° und 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich die goldenen Sesam Bagels aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 10g; Fett 5g



French Toast

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 4 Scheiben Brot
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 2 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Brotscheiben in die Mischung tauchen, bis sie gut durchtränkt sind.
2. Danach die eingeweichten Brotscheiben in Zone 1 und 2 legen. Programm BAKE wählen, 180° und 10 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
3. Nun die fertigen French Toasts mit Ahornsirup übergießen und warm servieren.
4. Zum Schluss den French Toast aus der Heißluftfritteuse nehmen und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 38g; Protein 8g; Fett 10g



Zutaten:

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Shirred Eggs

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Eier in feuerfeste Förmchen aufschlagen und mit etwas Milch übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Dann die Förmchen in Zone 1 stellen. Programm BAKE wählen, 180° und 12 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
3. Nun die fertig gebackenen Eier herausnehmen und mit frisch gehacktem Schnittlauch garnieren.
4. Schließlich die Shirred Eggs servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 10g; Fett 11g



Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 Ei
- 2 Äpfel, gewürfelt
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Apfeltaschen

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Mehl, Salz und Butter zu einem Teig kneten. Den Teig ausrollen und in Rechtecke schneiden.
2. Als nächstes die Äpfel mit Zucker und Zimt vermischen und mittig auf die Teigstücke verteilen. Den Teig zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.
3. Nun die Apfeltaschen in Zone 1 und 2 legen. Programm BAKE wählen, 190° und 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die goldbraunen Apfeltaschen aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 4g; Fett 14g



Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 ml Buttermilch
- 50 g Butter
- 2 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Buttermilch Scones

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermengen. Butter hinzufügen und mit den Fingern einarbeiten, bis Streusel entstehen. Buttermilch dazugeben und zu einem Teig verkneten.
2. Anschließend den Teig ausrollen und in kleine Dreiecke schneiden.
3. Nun die Scones in Zone 1 legen. Programm BAKE wählen, 180° und 15 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die goldenen Scones aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 6g; Fett 12g



Zutaten:

- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 1 Ei
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz

Bananen Muffins

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Bananen in einer Schüssel zerdrücken. Das Ei und den Zucker dazugeben und gut vermischen. Mehl, Backpulver und Salz unterheben, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Im nächsten Schritt den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
3. Nun die Muffins in Zone 1 legen. Programm BAKE wählen, 180° und 15 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Muffins aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 5g; Fett 8g



Quark Pancakes Quark Pancakes

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 200 g Quark
- 50 g Haferflocken
- 2 Eier
- 1 EL Honig
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zuerst den Quark, Haferflocken, Eier, Honig und Salz in einer Schüssel vermengen. Backpulver unterheben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
2. Nun kleine Pancakes formen und in Zone 1 und 2 legen.
3. Programm BAKE wählen, 180° und 10 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Pancakes aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 12g; Fett 7g



Gebackene Avocado mit Ei

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Avocados, halbiert
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

1. Als erstes die Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Jeweils ein Ei in die Mulde der Avocadohälften aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Dann die gefüllten Avocados in Zone 1 legen. Programm BAKE wählen, 180° und 10 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
3. Daraufhin die gebackenen Avocados aus der Heißluftfritteuse nehmen und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.
4. Zum Schluss die Avocado-Eier servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 10g; Fett 20g



Salami Käse Toast

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Toastscheiben auf ein Schneidebrett legen und mit Salami und Käse belegen. Die halbierten Cherrytomaten gleichmäßig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Nun die belegten Toasts in Zone 1 und 2 legen. Programm AIR FRY wählen, 200° und 8 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
3. Daraufhin die Toasts kontrollieren und sicherstellen, dass der Käse schön zerlaufen ist.
4. Zuletzt die knusprigen Salami-Käse-Toasts aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 4 Scheiben Salami
- 100 g geriebener Käse
- 6 Cherrytomaten, halbiert
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 18g; Fett 18g



Rosinenbrot

 **Fertig in**
35 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Lauwarmes Wasser hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Die Rosinen einarbeiten und den Teig abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
2. Danach den Teig in eine Brotform geben und die Mandelblätter darüber streuen.
3. Nun das Rosinenbrot in Zone 1 legen. Programm BAKE wählen, 180° und 25 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss das goldbraun gebackene Rosinenbrot entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 100 g Rosinen
- 50 g Mandelblätter
- 1 TL Trockenhefe
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser

Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 60g; Protein 10g; Fett 10g



Zutaten:

- 200 g Hackfleisch
- 4 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 2 Scheiben Toastbrot, gewürfelt
- 1 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Frühstücks Strata

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Vorerst das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und beiseite stellen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und das gewürfelte Toastbrot sowie den Käse untermischen.
2. Als nächstes das Hackfleisch zur Ei-Mischung hinzufügen und alles in eine kleine Auflaufform geben.
3. Nun die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen. Programm BAKE wählen, 180° und 15 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende die fertige Frühstücks Strata mit Schnittlauch garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 22g; Fett 22g



Zutaten:

- 300 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser

Pan de Sal

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Lauwarmes Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
2. Dann den Teig in kleine runde Brötchen formen und auf einem Backblech platzieren.
3. Nun die Pan de Sal Brötchen in Zone 1 legen. Programm BAKE wählen, 180° und 20 Minuten einstellen. START/ STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die frisch gebackenen Pan de Sal Brötchen herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 6g; Fett 4g

Gerichte mit Geflügel

Geflügelgerichte lassen sich in der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse besonders knusprig und saftig zubereiten. Dank der Heißluft-Technologie brauchen Sie weniger Fett und können dennoch vollmundige Aromen und perfekte Texturen genießen. Die einfache Handhabung ermöglicht es, köstliche Geflügelgerichte im Handumdrehen zuzubereiten.



Zutaten:

- 500 g Putenhackfleisch
- 100 g Mais
- 200 g Kürbis, gewürfelt
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Puten Meatloaf

 **Fertig in**
45 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes das Putenhackfleisch, Ei, Semmelbrösel und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einem Laib formen.
2. Dann den Meatloaf in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen. Den Kürbis in Zone 2 verteilen und den Mais darüber geben.
3. Jetzt SYNC einstellen. Nun für Zone 1 das Programm BAKE mit 180° für 35 Minuten einstellen und für Zone 2 das Programm AIR FRY mit 200° für 25 Minuten. START/STOP drücken.
4. Zum Schluss den Puten Meatloaf, Mais und Kürbis entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 30g; Fett 12g



Zutaten:

- 2 Hähnchen-brustfilets
- 100 g Feta
- 50 g geriebener Käse
- 300 g Kartoffeln (für Pommes)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Oregano

Überbackene Hähnchenbrust mit Pommes

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Hähnchenbrustfilets aufschneiden und mit Feta füllen. Den geriebenen Käse darüber streuen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach die Kartoffeln in dünne Pommes schneiden und in Zone 1 legen. Die gefüllten Hähnchenbrüste in Zone 2 platzieren.
3. Jetzt SYNC einstellen. Nun für Zone 1 das Programm AIR FRY mit 200° für 20 Minuten einstellen und für Zone 2 das Programm BAKE mit 180° für 25 Minuten wählen. START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich die knusprigen Pommes und die saftige Hähnchenbrust entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 40g; Fett 18g



Marinierte Hähnchenschenkel

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zuerst die Hähnchenschenkel mit Knoblauch, Rosmarin, Sojasauce und Paprikapulver marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Danach die marinierten Hähnchenschenkel in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen.
3. Das Programm AIR FRY wählen, 200° und 25 Minuten einstellen. MATCH wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die knusprigen Hähnchenschenkel aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 28g; Fett 26g



Entenschenkel mit Kartoffeln

 **Fertig in**
40 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 4 Entenschenkel
- 500 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Entenschenkel mit Paprikapulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
2. Daraufhin die gewürfelten Kartoffeln in Zone 1 legen und die Entenschenkel in Zone 2.
3. SYNC wählen. Nun für Zone 1 das Programm ROAST auf 200° für 30 Minuten einstellen und für Zone 2 das Programm AIR FRY auf 200° für 35 Minuten. START/STOP Taste drücken.
4. Letztendlich die knusprigen Entenschenkel und die goldbraunen Kartoffeln entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 550 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 35g; Fett 35g



BBQ-Sesam Chicken Wings

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 500 g Chicken Wings
- 3 EL BBQ Sauce
- 1 EL Sesam
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Anfangs die Chicken Wings mit BBQ-Sauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Dann die marinierten Chicken Wings in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Nun das Programm AIR FRY wählen, 200° und 20 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die fertigen BBQ Chicken Wings mit Sesam bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 30g; Fett 25g



Hähnchen mit Kartoffeln

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300 g Kartoffeln, ganz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Im ersten Schritt die Hähnchenbrustfilets mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
2. Als nächstes die ganzen Kartoffeln in Zone 1 legen und die Hähnchenbrustfilets in Zone 2.
3. SYNC wählen. Jetzt für Zone 1 das Programm AIR FRY mit 200° für 30 Minuten und für Zone 2 das Programm BAKE mit 180° für 25 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die knusprigen Kartoffeln und die saftigen Hähnchenbrüste entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 40g; Fett 18g



Kräuter Putenroulade

 **Fertig in**
35 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 600 g Putenbrust
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 100 g Karotten
- 100 g Zucchini
- 50 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenbrust flach ausbreiten und mit Frischkäse bestreichen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.
2. Dann die Karotten und Zucchini in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen. Die Putenroulade in Zone 2 legen.
3. SYNC auswählen. Nun für Zone 1 das Programm AIR FRY bei 200° für 25 Minuten und für Zone 2 das Programm BAKE bei 180° für 30 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
4. Zum Schluss die Putenroulade und das gebackene Gemüse entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 35g; Fett 12g



Zitronen Kräuter Hähnchen

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrustfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Danach die marinierten Hähnchenbrustfilets in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Nun das Programm AIR FRY bei 190° für 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich die Hähnchenbrustfilets aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 35g; Fett 18g



Nudel Hähnchen Auflauf

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 250 g gekochte Nudeln
- 100 g geriebener Käse
- 200 ml Sahne
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Anfangs die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Daraufhin die gekochten Nudeln in eine ofenfeste Form geben und das gewürzte Hähnchenfleisch darüber verteilen. Mit Sahne übergießen und den geriebenen Käse darüber streuen.
3. Nun die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen und das Programm BAKE bei 180° für 25 Minuten wählen. START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend den fertigen Auflauf aus der Heißluftfritteuse nehmen und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 550 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 40g; Fett 22g



Gebackene Hähnchen Leber

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Hähnchenleber
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zuerst die Hähnchenleber mit Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. Die Zwiebel in Scheiben schneiden.
2. Dann die Leber und die Zwiebeln in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Jetzt das Programm AIR FRY bei 200° für 15 Minuten einstellen und START/STOP drücken.
4. Schließlich die gebackene Hähnchenleber und die Zwiebeln entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 30g; Fett 15g



Orangen Rosmarin Honig Hähnchenschenkel

 **Fertig in**
35 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Orange
- 2 EL Honig
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst den Saft der Orange mit Honig, Rosmarin, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hähnchenschenkel damit marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Nun die marinierten Hähnchenschenkel in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Jetzt das Programm ROAST bei 200° für 30 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zuletzt die knusprigen Hähnchenschenkel aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 35g; Fett 22g



Geröstete Entenbrust

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Entenbrustfilets
- 1 TL Honig
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Entenbrustfilets mit Honig, Sojasauce, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer marinieren. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Dann die Entenbrustfilets in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Jetzt das Programm ROAST bei 200° für 20 Minuten einstellen und START/STOP drücken.
4. Schließlich die Entenbrust entnehmen, in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 35g; Fett 25g

Gerichte mit Fleisch

Für Fleischliebhaber bietet die Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse eine schnelle und gesunde Möglichkeit, Steaks, Braten und Koteletts zuzubereiten. Mit präziser Temperaturkontrolle und gleichmäßiger Hitzeverteilung gelingt das Fleisch zart und saftig, ohne dass Sie auf die knusprige Kruste verzichten müssen.



Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig (250 g)
- 12 Stangen grüner Spargel
- 6 Scheiben Schinken
- 1 Ei (verquirlt)
- Salz, Pfeffer

Spargel Schinken Blätterteig Spiralen



Fertig in
20 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Anschließend den Blätterteig ausrollen und in 12 Streifen schneiden.
2. Dann jede Spargelstange mit einer halben Schinkenscheibe umwickeln und mit einem Blätterteigstreifen umhüllen. Die Spiralen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun die Spiralen in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 15 Minuten einstellen. MATCH wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die knusprigen Spiralen aus der Heißluftfritteuse nehmen und warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 8g; Fett 18g



Zutaten:

- 2 Ribeye-Steaks (je 250 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

Ribeye Steak

 **Fertig in**
12 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Anfangs das Ribeye-Steak zunächst mit Olivenöl einreiben und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend die Steaks in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen.
3. Jetzt das Programm AIR FRY bei 200°C wählen und die Steaks für 10 Minuten (für medium-rare) garen. Für well-done 14 Minuten einstellen. MATCH wählen und START/STOP drücken.
4. Letztlich die Steaks dann aus der Heißluftfritteuse nehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 500 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 38g; Fett 40g



Zutaten:

- 4 Würstchen (je 80 g)
- 250 g Hefeteig (selbstgemacht)
- 1 Ei (verquirlt)
- 1 EL Sesam
- Salz, Pfeffer

Würstchen im Schlafrock

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn den Hefeteig in 4 Rechtecke schneiden. Jedes Würstchen in ein Teigstück einwickeln und die Enden gut verschließen.
2. Danach die Würstchen im Teig mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.
3. Nun die Teigwürstchen in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 18 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
4. Abschließend die goldbraunen Würstchen im Schlafrock entnehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 12g; Fett 18g



Gebackene Bacon Kartoffel

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 große Kartoffeln (je 200 g)
- 2 Frühlingzwiebeln
- 4 Scheiben Bacon
- 2 EL Sauerrahm
- 100 g geriebener Cheddar
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zuerst die Kartoffeln gründlich waschen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE bei 200°C für 20 Minuten einstellen.
2. Währenddessen den Bacon in einer Pfanne knusprig braten und die Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Nach dem Garen die Kartoffeln vorsichtig aufschneiden, mit Cheddar bestreuen und noch einmal für 3 Minuten in die Heißluftfritteuse legen, bis der Käse schmilzt.
4. Zum Schluss die Kartoffeln mit Bacon, Frühlingzwiebeln und Sauerrahm garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 18g; Fett 25g



Gebackener Schinken mit Orangenmarmelade

 **Fertig in**
40 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 800 g gekochter Schinken
- 4 EL Orangenmarmelade
- 1 EL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Rosmarin

Zubereitung:

1. Zuerst den Schinken mit einer Mischung aus Orangenmarmelade, Senf, Honig und Rosmarin bestreichen.
2. Folglich den Schinken dann in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm ROAST bei 180°C für 35 Minuten wählen.
3. Nun die START/STOP Taste drücken und den Schinken garen lassen, bis er schön karamellisiert ist.
4. Am Ende den goldbraunen Schinken aus der Heißluftfritteuse entnehmen, in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 30g; Fett 15g



Zutaten:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Scheiben Kochschinken
- 4 Scheiben Gruyère-Käse (80 g)
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 200 ml Milch
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer

Croque Monsieur



Fertig in
15 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anschwitzen. Nach und nach die Milch einrühren, Senf hinzufügen und unter ständigem Rühren eine dickliche Béchamel-Soße kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Nun die Toastscheiben mit der Soße bestreichen, auf zwei Scheiben jeweils eine Scheibe Schinken und zwei Scheiben Gruyère legen. Die belegten Toasts mit den übrigen Toastscheiben abdecken.
3. Als Nächstes die Toasts in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE bei 180°C für 12 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
4. Nach Ablauf der Zeit sollten die Toasts knusprig und der Käse geschmolzen sein. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 25g; Fett 25g



Blätterteig Schinken Schnecken



Fertig in
20 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 100 g Kochschinken
- 100 g Frischkäse
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie)
- 1 Ei (verquirlt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Vorab den Blätterteig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Den Frischkäse gleichmäßig auf dem Teig verteilen, anschließend mit Kochschinken und Parmesan belegen. Die gehackten Kräuter darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Jetzt den Teig nun eng einrollen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit verquirltem Ei bestreichen.
3. Hiernach die Schnecken in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE bei 180°C für 15 Minuten wählen. MATCH wählen und START/STOP drücken.
4. Am Ende die goldbraunen Schnecken aus der Heißluftfritteuse nehmen und warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 12g; Fett 18g



Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 100 g Schmand
- 100 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel (in feine Ringe geschnitten)
- Salz, Pfeffer

Flammkuchen



Fertig in
20 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn aus Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz einen glatten Teig kneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und auf ein Backpapier legen.
2. Jetzt den Schmand gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Speckwürfel und Zwiebelringe darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend den Flammkuchen in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE bei 200°C für 12 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
4. Nach dem Garen den Flammkuchen in Stücke schneiden und sofort servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 15g; Fett 20g



Zutaten:

- 200 g Makkaroni
- 100 g Bacon
- 200 ml Milch
- 100 g geriebener Cheddar
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- 1 EL Butter (für die Brösel)
- Salz, Pfeffer

Bacon Mac and Cheese



Fertig in
25 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Makkaroni in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen den Bacon in einer Pfanne knusprig braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob hacken.
3. Dann in einem Topf Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren anschwitzen. Nach und nach die Milch einrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Den Cheddar unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Hiernach die gekochten Makkaroni in die Käsesoße geben und gut vermengen. In eine feuerfeste Form füllen. Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten und über die Mac and Cheese streuen.
5. Jetzt die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen. Das Programm BAKE bei 180°C für 10 Minuten wählen. START/STOP drücken.
6. Zum Schluss die Mac and Cheese mit Baconstücken garnieren und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 600 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 20g; Fett 35g



Fenchel Schinken Gratin

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 4 Fenchelknollen (ca. 600 g)
- 200 g Kochschinken
- 100 g geriebener Gruyère
- 200 ml Sahne
- 1 TL Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zuerst die Fenchelknollen putzen, in Viertel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser für 5 Minuten vorgaren.
2. Danach den Schinken in Streifen schneiden und mit dem Fenchel in eine Auflaufform legen.
3. Als Nächstes die Sahne mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren und über den Fenchel gießen. Den geriebenen Gruyère darüber streuen.
4. Schließlich das Gratin in die Zone 1 legen und das Programm BAKE bei 180°C für 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken, bis der Käse goldbraun ist. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 18g; Fett 25g



Hackfleisch Mini Pizza

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Mini-Pizzen

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 150 g Rinderhackfleisch
- 100 g Mozzarella
- 100 ml Tomatensoße
- 1 TL Oregano
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:


1. Zuerst Mehl, Hefe, Wasser und Salz zu einem Teig kneten und abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
2. Währenddessen das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und würzen.
3. Als Nächstes den Teig in 4 Teile teilen, in kleine Förmchen drücken und mit Tomatensoße, Hackfleisch und Mozzarella belegen. Mit Oregano bestreuen.
4. Schließlich die Pizzen in die Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 200°C für 15 Minuten auswählen. MATCH wählen und START/STOP drücken, bis die Mini-Pizzen knusprig sind. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 500 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 25g; Fett 30g



Lasagne Cups

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zutaten:

- 6 Lasagneplatten
- 200 g Rinderhackfleisch
- 100 g Ricotta
- 100 g geriebener Mozzarella
- 100 ml Tomatensoße
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zuerst die Lasagneplatten vorkochen, bis sie weich sind, und in Muffinförmchen legen.
2. Danach das Hackfleisch anbraten und mit Tomatensoße, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Anschließend die Hackfleischmasse in die Förmchen füllen, Ricotta darauf verteilen und mit Mozzarella bestreuen.
4. Schließlich die Lasagne Cups in die Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 12 Minuten einstellen. MATCH wählen und START/STOP drücken, bis der Käse geschmolzen ist. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 20g; Fett 15g



Hackfleisch Blätterteig Rollen

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 400 g Blätterteig
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei (verquirlt)
- 500 g Kartoffeln (für Pommes)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln in Pommes Form schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
2. Währenddessen das Hackfleisch mit der Zwiebel anbraten und würzen. Den Blätterteig ausrollen, Hackfleisch darauf verteilen, aufrollen und in 4 Teile schneiden. Mit Ei bestreichen.
3. Als Nächstes die Hackfleischrollen in Zone 2 legen. Beide Zonen auf BAKE bei 200°C für 15 Minuten einstellen. MATCH-Funktion auswählen und START/STOP drücken.
4. Zum Schluss die goldbraunen Hackfleischrollen mit den knusprigen Pommes servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 600 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 25g; Fett 30g



Steak mit Pommes



Fertig in
25 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Steaks (je ca. 200 g)
- 500 g Kartoffeln (für Pommes)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln in Pommes Form schneiden, mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
2. Danach die Steaks mit Olivenöl einreiben und beidseitig salzen und pfeffern.
3. Anschließend die Steaks in Zone 2 legen.
4. SYNC wählen. Für die Zone 1 das Programm MAX CRISP bei 200°C und 25 Minuten einstellen. Für die Zone 2 das Programm AIR FRY bei 200°C und 12 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
5. Nach dem Garen die Steaks mit den knusprigen Pommes servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 700 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 45g; Fett 35g

Gerichte mit Fisch

Fischgerichte gelingen in der Heißluftfritteuse besonders gut, da die heiße Luft den Fisch außen knusprig und innen zart gart. Die Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse bietet eine schnelle, fettarme Methode, um frischen Fisch oder Meeresfrüchte mit minimalem Aufwand zuzubereiten. So können Sie gesunde Fischgerichte perfekt auf den Punkt genießen.



Gebackene Kammuscheln

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 12 Kammuscheln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 50 g Paniermehl
- 2 EL Parmesan (gerieben)
- 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- 1 TL Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Kammuscheln mit Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Danach das Paniermehl mit Parmesan, Zitronenabrieb und Petersilie vermengen.
3. Jetzt die Kammuscheln in die Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen und das Paniermehl darüber streuen.
4. Schließlich für beide Zonen das Programm AIR FRY bei 200°C für 10 Minuten einstellen. MATCH-Funktion auswählen und START/STOP drücken.
5. Die Kammuscheln backen, bis sie goldbraun sind. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 30g; Fett 10g



Gebackene Hummerschwänze

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Hummer Schwänze
- 50 g Butter (geschmolzen)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Hummer Schwänze der Länge nach aufschneiden und das Fleisch leicht anheben, um es vom Panzer zu lösen.
2. Als Nächstes die Butter mit Knoblauch, Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und über die Hummer Schwänze gießen.
3. Nun die Hummer Schwänze in die Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE bei 180°C für 15 Minuten auswählen. MATCH-Funktion auswählen und START/STOP drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 40g; Fett 20g



Garnelen Knoblauch Baguette

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Garnelen (geschält)
- 4 Scheiben Baguette
- 3 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zunächst die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Knoblauch darin anbraten. Garnelen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz anbraten.
2. Währenddessen die Baguettescheiben in die Heißluftfritteuse legen und bei 180°C im BAKE-Programm 5 Minuten knusprig backen.
3. Anschließend die gebratenen Garnelen auf den Baguettescheiben verteilen und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Zum Schluss mit Petersilie garnieren und direkt servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 20g; Fett 12g



Kabeljau mit Kräuterkruste

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zunächst Paniermehl, Petersilie, Dill, Knoblauch, Zitronenabrieb und Olivenöl zu einer gleichmäßigen Kräutermischung vermengen.
2. Danach den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterkruste gleichmäßig darauf verteilen.
3. Nun die Filets in Zone 1 der Ninja Foodi Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 15 Minuten einstellen.
4. Zum Schluss die gebackenen Filets mit Zitronensaft beträufeln und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 Kabeljaufilets (je 150 g)
- 50 g Paniermehl
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Dill (gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 40g; Fett 15g



Kräuter Lachs

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zunächst die geschmolzene Butter mit Knoblauch, Petersilie, Dill, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Dann die Lachsfilets mit der Kräuterbutter bestreichen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Anschließend das Programm BAKE bei 180°C für 12 Minuten wählen. START/STOP drücken.
4. Zum Schluss die fertigen Filets mit Zitronensaft beträufeln und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 Lachsfilets (je 150 g)
- 50 g Butter (geschmolzen)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 TL Dill (gehackt)
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 480 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 35g; Fett 35g




Zutaten:

- 2 Doraden (je ca. 300 g)
- 2 Zitronen (in Scheiben)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zitronen Rosmarin Dorade

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Doraden innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Zitronenscheiben und Rosmarin füllen.
2. Danach die Fische mit Olivenöl bestreichen und in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen.
3. Nun das Programm BAKE bei 180°C für 20 Minuten einstellen. MATCH-Funktion auswählen und START/STOP drücken.
4. Schließlich die Doraden knusprig backen und mit weiteren Zitronenscheiben servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 45g; Fett 20g




Zutaten:

- 400 g Weißfischfilet (z. B. Kabeljau)
- 50 g Paniermehl
- 2 Eier (verquirlt)
- 50 g Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

Knusprige Fischstäbchen

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst das Fischfilet in Streifen schneiden. Mehl, Eier und Paniermehl in separaten Schüsseln vorbereiten. Paniermehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach die Fischstreifen erst in Mehl, dann in Ei und schließlich im gewürzten Paniermehl wenden.
3. Anschließend die Fischstäbchen in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen und das Programm AIR FRY bei 200°C für 12 Minuten wählen. MATCH wählen und START/STOP drücken.
4. Zum Schluss die goldbraunen Fischstäbchen servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 25g; Fett 15g



Zutaten:

- 500 g Krabbenbeine (Snow Crabs)
- 2 EL Butter (geschmolzen)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 TL Cajun-Gewürz
- 1 Zitrone (in Spalten)
- Salz, Pfeffer

Gebackene Krabbenbeine

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Butter mit dem gehackten Knoblauch und Cajun-Gewürz vermengen. Die Krabbenbeine leicht salzen und mit der Buttermischung bestreichen.
2. Nun die Krabbenbeine in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Dann das Programm AIR FRY bei 200°C für 10 Minuten einstellen.
4. Schließlich die fertigen Krabbenbeine mit Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 35g; Fett 18g



Zutaten:

- 2 Lachsfilets (je 150 g)
- 200 g grüner Spargel
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL Dill (getrocknet)
- Salz, Pfeffer

Lachs mit Spargel

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Anfangs den Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und die Kirschtomaten halbieren. Alles mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann die Lachsfilets mit Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun das Gemüse in Zone 1 und den Lachs in Zone 2 der Heißluftfritteuse platzieren. Das SYNC-Programm einstellen. Die Zone 1 auf ROAST bei 200°C für 15 Minuten und Zone 2 auf BAKE bei 180°C für 12 Minuten.
4. Zum Schluss alles zusammen servieren und mit Zitronensaft beträufeln. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 38g; Fett 28g



Gebackene Muscheln



Fertig in
15 Minuten



Portionen
2 Portionen

Zutaten:

- 12 Muscheln (z.B. Miesmuscheln, geöffnet)
- 50 g Käse (gerieben)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 EL Butter (geschmolzen)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 Zitrone (in Spalten)

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Butter mit dem Knoblauch vermengen und die geöffneten Muscheln damit bestreichen.
2. Dann die Muscheln mit geriebenem Käse bestreuen.
3. Nun die Muscheln in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen und das Programm AIR FRY bei 200°C für 10 Minuten wählen. MATCH wählen und START/STOP drücken.
4. Zuletzt die goldbraunen Muscheln mit Petersilie und Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 32g; Fett 22g

Vegetarische Gerichte

Vegetarische Gerichte lassen sich mit der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse unkompliziert und abwechslungsreich zubereiten. Ob knuspriges Gemüse, Tofu oder herzhaftes Aufläufe – die Heißluftfritteuse ermöglicht es, gesunde und geschmackvolle Speisen mit wenig Fett zuzubereiten. So können Sie mühelos kreative, vegetarische Mahlzeiten kreieren.



Zucchini Fritters

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Vorerst die geriebenen Zucchini gut ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Dann mit Ei, Mehl, Knoblauch und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Danach das Programm AIR FRY bei 200°C für 12 Minuten wählen. MATCH wählen und START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit die Fritters wenden.
4. Schließlich die knusprigen Zucchini Fritters servieren – perfekt mit einem Dip aus Joghurt oder Sauerrahm. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 Zucchini (gerieben)
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 7g; Fett 18g



Gebackene Süßkartoffel mit Joghurt

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffeln gründlich waschen und mit Olivenöl einreiben.
2. Als nächstes die Süßkartoffeln in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm ROAST bei 200°C für 20 Minuten einstellen.
3. Währenddessen den Joghurt mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Schließlich die gebackenen Süßkartoffeln halbieren und mit dem Joghurt-Dip servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 100 g Joghurt
- 1 EL Schnittlauch (gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 60g; Protein 5g; Fett 10g



Spinat Käse Ecken

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Blattspinat mit Feta und geriebenem Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Anschließend die Spinat Käse Mischung mit dem Ei und Semmelbröseln vermengen und zu Ecken formen.
3. Jetzt die Spinat Käse Ecken in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 15 Minuten einstellen.
4. Zum Schluss die goldbraunen Ecken herausnehmen und warm servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 100 g Blattspinat (frisch oder TK, aufgetaut)
- 50 g Feta (zerbröseln)
- 50 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 1 Ei (verquirlt)
- 200 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 10g; Fett 20g



Naan Mini Pizza

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Am Anfang die Naan-Brote auf ein Brett legen und mit Olivenöl bestreichen.
2. Anschließend den zerbröselten Feta und die Kirschtomaten gleichmäßig auf die Naan-Brote verteilen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun die Naan-Brote in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 10 Minuten wählen. MATCH wählen und START/STOP drücken.
4. Zum Schluss den Rucola auf die gebackene Pizza geben und sofort servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 Naan-Brote
- 100 g Feta (zerbröseln)
- 50 g Rucola
- 100 g Kirschtomaten (halbiert)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 15g; Fett 15g



Gefüllte Aubergine

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 100 g Feta (zerbröselt)
- 100 g Bulgur
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel (gehackt)

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Hälften leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Dann den Bulgur in der heißen Gemüsebrühe quellen lassen und anschließend mit der gehackten Zwiebel und dem Feta vermengen.
3. Danach die Auberginenhälften mit der Bulgur-Mischung füllen und in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse platzieren. Das Programm BAKE bei 180°C für 20 Minuten einstellen. MATCH wählen und START/STOP drücken.
4. Zum Schluss die gebackenen Auberginen servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 10g; Fett 12g



Champignon Ciabatta

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Ciabatta-Brötchen
- 1 EL Frühlingszwiebeln (gehackt)
- 100 g Champignons (in Scheiben)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Mozzarella (in Scheiben)

Zubereitung:

1. Zuerst die Ciabatta-Brötchen halbieren und mit den Mozzarella-Scheiben belegen.
2. Danach die Champignons auf den Käse legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend das Ciabatta in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm AIR FRY bei 180°C für 10 Minuten wählen.
4. Zum Schluss mit gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Guten Appetit!

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



Geröstetes Gemüse

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Als Nächstes das Gemüse gleichmäßig in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Danach das Programm ROAST bei 200°C für 20 Minuten wählen und dabei das Gemüse nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Zum Schluss das geröstete Gemüse servieren und als Beilage genießen. Guten Appetit!

Zutaten:

- 2 rote Zwiebeln (in Spalten)
- 300 g Kartoffeln (gewürfelt)
- 200 g Karotten (in Scheiben)
- 100 g Kirschtomaten (halbiert)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 4g; Fett 6g



Blumenkohl Gratin

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Vorerst den Blumenkohl in Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen.
2. Danach die Blumenkohlröschen in eine feuerfeste Form legen, mit Sahne übergießen und mit Cheddar-Käse bestreuen.
3. Nun die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen und das Programm BAKE bei 180°C für 15 Minuten wählen.
4. Zum Schluss das goldbraune Blumenkohl Gratin herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

Zutaten:

- 1 Blumenkohl (in Röschen geteilt)
- 100 g geriebener Cheddar-Käse
- 100 ml Sahne
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 12g; Fett 15g



Tomaten Tarts

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig (ca. 250 g)
- 200 g Kirschtomaten (halbiert)
- 50 g Ziegenkäse
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian (frisch)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zuerst den Blätterteig ausrollen und in kleine Quadrate schneiden. Diese leicht mit einer Gabel einstechen.
2. Im zweiten Schritt die Kirschtomaten auf den Teigquadraten verteilen und mit etwas Ziegenkäse bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend die Tarts in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 12 Minuten einstellen.
4. Zuletzt die knusprigen Mini Tarts aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 6g; Fett 18g



Vegetarische Nuggets

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Karotten (gerieben)
- 150 g Blumenkohl (klein gehackt)
- 100 g Spinat (gehackt)
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn das Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Eiern und Paniermehl vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend kleine Nuggets formen und diese gleichmäßig in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Danach das Programm AIR FRY bei 200°C für 15 Minuten wählen, dabei die Nuggets nach der Hälfte der Zeit wenden.
4. Am Ende die goldbraunen vegetarischen Nuggets servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 8g; Fett 10g



Toast Camembert

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 4 Toastscheiben
- 100 g Camembert
- 2 EL Cranberrys
- 1 TL Butter

Zubereitung:


1. Vorerst die Toastscheiben mit Butter bestreichen und mit Camembert belegen.
2. Dann die Toasts in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE bei 180°C für 8 Minuten wählen. START/STOP drücken.
3. Nach dem Backen die Toasts mit Cranberrys garnieren.
4. Zum Schluss sofort servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 15g; Fett 20g



Spinat Frittatas

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Spinat (frisch)
- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 50 g Parmesan (gerieben)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt den Spinat kurz in einer Pfanne andünsten, bis er zusammenfällt, und beiseitestellen.
2. Danach die Eier mit der Milch und Parmesan verquirlen und den gedünsteten Spinat untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend die Mischung in Muffinförmchen geben und diese in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren. Das Programm BAKE bei 160°C für 12 Minuten einstellen.
4. Zuletzt die Mini Frittatas aus der Heißluftfritteuse nehmen und heiß servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 10g; Fett 12g



Zutaten:

- 2 Zucchini (in Scheiben)
- 3 Tomaten (in Scheiben)
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Tomaten Zucchini Auflauf



Fertig in
30 Minuten



Portionen
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zucchini- und Tomatenscheiben abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl darüberträufeln.
2. Danach den geriebenen Käse gleichmäßig über dem Gemüse verteilen.
3. Nun die Auflaufform in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren und das Programm BAKE bei 180°C für 25 Minuten wählen.
4. Am Ende den goldbraunen Auflauf aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 10g; Fett 15g

Snacks und Beilagen

Snacks und Beilagen werden in der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse schnell knusprig und lecker. Ob für eine Party oder als Ergänzung zu einer Hauptmahlzeit – die Heißluft-Technologie sorgt dafür, dass Ihre Beilagen wie Pommes, Gemüsechips oder kleine Snacks perfekt gelingen. So bereiten Sie im Handumdrehen gesunde Alternativen zu herkömmlichen frittierten Speisen zu.



Blumenkohl Steaks

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 1 Blumenkohlkopf
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Am Anfang den Blumenkohl in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Danach das Olivenöl mit Paprika- und Knoblauchpulver vermischen und die Blumenkohlsteaks damit bestreichen.
3. Die Blumenkohlsteaks in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse platzieren. Das Programm AIR FRY bei 200°C für 18 Minuten einstellen. MATCH wählen und START/STOP drücken.
4. Zuletzt die Blumenkohlsteaks goldbraun und knusprig servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 5g; Fett 10g



Rosmarin Kartoffeln

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 500 g kleine Kartoffeln (halbiert)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln waschen, halbieren und mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend die gewürzten Kartoffeln gleichmäßig in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Das Programm AIR FRY bei 180°C für 25 Minuten einstellen. START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Zum Schluss die knusprigen Rosmarin-Kartoffeln servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 4g; Fett 5g



Süßkartoffel Pommes

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 EL Maisstärke
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Vorerst die Süßkartoffeln schälen und in dünne Pommes schneiden. Mit Maisstärke bestäuben, um sie extra knusprig zu machen.
2. Danach Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu den Süßkartoffeln geben und alles gut vermengen.
3. Nun die Pommes in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm AIR FRY bei 200°C für 20 Minuten wählen. START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Am Ende die knusprigen Süßkartoffel Pommes genießen, gerne mit Ketchup oder einem Dip nach Wahl. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 2g; Fett 5g



Knusprige Zucchinischeiben

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 1 Zucchini (in dünne Scheiben geschnitten)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Paniermehl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zuerst die Zucchinischeiben mit Olivenöl bestreichen und mit Paniermehl, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Anschließend die Zucchinischeiben in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Das Programm AIR FRY bei 180°C für 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Zum Schluss die knusprigen Zucchinischeiben warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 100 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 2g; Fett 5g



Kartoffel Käse Kroketten

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln (gekocht und zerstampft)
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:


1. Zu Beginn die zerstampften Kartoffeln mit dem Käse, Ei, Paniermehl, Mehl, Salz und Pfeffer gut vermischen. Kleine Kroketten formen.
2. Danach die Kroketten in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Jetzt das Programm AIR FRY bei 190°C für 20 Minuten wählen. START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Am Ende die knusprigen Kartoffel Käse Kroketten servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 8g; Fett 10g



Geröstete Karottenscheiben

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 4 Karotten (in Scheiben)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Karottenscheiben mit Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach die Karottenscheiben in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Im nächsten Schritt das Programm AIR FRY bei 180°C für 20 Minuten wählen. START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Zuletzt die gerösteten Karottenscheiben servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 90 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 1g; Fett 3g



Zutaten:

- 500 g Kartoffeln (in Spalten)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Kartoffel Wedges

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Rosmarin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Anschließend die Kartoffelspalten in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Das Programm AIR FRY bei 190°C für 25 Minuten einstellen, dabei die Wedges nach 15 Minuten wenden.
4. Zuletzt die knusprigen Kartoffel Wedges servieren, perfekt als Snack oder Beilage. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 4g; Fett 6g



Zutaten:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl

Knusprige Zucchini Pommes

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:


1. Zu Beginn die Zucchini in dünne Streifen schneiden und leicht mit Olivenöl bestreichen.
2. Als nächstes die Semmelbrösel mit Parmesan und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen.
3. Danach die Zucchinistreifen in der Semmelbrösel Mischung wälzen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
4. Anschließend das Programm AIR FRY bei 200°C für 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken. Dabei die Zucchini nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Letztlich die knusprigen Zucchini Pommes servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 4g; Fett 9g



Kräuter Pilze

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 200 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Thymian

Zubereitung:


1. Zuerst die Champignons putzen und halbieren. Mit Olivenöl und den Kräutern vermischen.
2. Dann die Pilze in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Anschließend das Programm AIR FRY bei 180°C für 10 Minuten wählen. START/STOP drücken. Zwischendurch die Pilze einmal umrühren.
4. Am Ende die aromatischen Kräuter Pilze genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 90 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 3g; Fett 6g



Gebackene Kürbisscheiben

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Hokkaido-Kürbis (in Scheiben geschnitten)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- ½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Vorerst den Hokkaido-Kürbis waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Thymian und Chiliflocken gut vermengen.
2. Als nächstes die Kürbisscheiben in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Nun das Programm ROAST bei 190°C für 20 Minuten einstellen. START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
4. Zuletzt die gebackenen Kürbisscheiben servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 140 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 2g; Fett 6g



Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 Zucchini (in Scheiben)
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika (in Stücke geschnitten)
- 1 Zwiebel (in Ringe geschnitten)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sojasauce

Tofu Spieße

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Am Anfang den Tofu in Würfel schneiden und mit Olivenöl und Sojasauce marinieren.
2. Danach Zucchini, Paprika und Zwiebel auf Spieße stecken und abwechselnd mit Tofuwürfeln bestücken.
3. Anschließend die Spieße in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm AIR FRY bei 200°C für 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
4. Zuletzt die fertigen Tofu-Spieße genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 10g; Fett 15g



Zutaten:

- 2 Artischocken
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (in Scheiben)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 TL getrocknete Minze

Gebackene Artischocke

 **Fertig in**
35 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Artischocken waschen, den oberen Teil abschneiden und den Strunk kürzen. Mit Zitronenscheiben und Knoblauch füllen.
2. Danach die Artischocken mit Olivenöl bestreichen und mit Minze bestreuen.
3. Nun die Artischocken in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm ROAST bei 180°C für 30 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
4. Zum Schluss die weichen und aromatischen Artischocken genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 120 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 3g; Fett 5g



Mais Ribs

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

- 2 Maiskolben (geviertelt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Maiskolben in Viertel schneiden und mit Olivenöl, Paprika und Knoblauchpulver einreiben.
2. Danach die Maisrippen in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Anschließend das Programm AIR FRY bei 200°C für 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken. Nach der Hälfte der Zeit die Maiskolben wenden.
4. Zum Schluss die knusprigen Mais Ribs servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 4g; Fett 5g



Fächerkartoffeln mit Käse

 **Fertig in**
35 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 4 große Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Cheddar)
- 1 TL getrockneter Oregano

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Kartoffeln waschen und in dünne Fächer schneiden, dabei die Unterseite nicht durchschneiden.
2. Danach die Kartoffeln mit Olivenöl bestreichen und mit Oregano bestreuen.
3. Die Fächerkartoffeln in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm AIR FRY bei 180°C für 25 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
4. Zuletzt den Käse auf den Kartoffeln verteilen und weitere 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Warm servieren und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 8g; Fett 8g

Desserts

Auch süße Desserts lassen sich mit der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse unkompliziert zubereiten. Egal ob Kuchen, Muffins oder gebackenes Obst – mit der Heißluftfunktion gelingen Desserts schnell und gleichmäßig. Genießen Sie köstliche Nachspeisen mit weniger Fett und vollem Geschmack.




Zutaten:

- 150 g Pekannüsse
- 200 g Karamell
- 100 g Mehl
- 80 g brauner Zucker
- 1 Ei
- Salz

Karamell Pekan Bars

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst das Ei mit Mehl, Zucker und einer Prise Salz vermengen. Die Pekannüsse grob hacken und zusammen mit dem Karamell in die Mischung geben.
2. Nun die Masse in eine Silikonbackform füllen und in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm BAKE wählen, 180° und 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die Karamell Pekan Bars aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 3g; Fett 22g




Zutaten:

- 2 Birnen
- 2 TL Zimt
- 2 TL Honig
- Salz

Gebackene Birnen

 **Fertig in**
18 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zubereitung:

1. Als erstes die Birnen halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Mit Zimt und Honig bestreichen und eine Prise Salz hinzufügen.
2. Nun die Birnenhälften in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm BAKE wählen, 160° und 15 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die gebackenen Birnen aus der Heißluftfritteuse nehmen und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 120 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 1g; Fett 0g



Zutaten:

- 200 g Kürbispüree
- 150 g Mehl
- 100 g brauner Zucker
- 2 TL Zimt
- 1 Ei
- Salz

Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 3g; Fett 8g



Zutaten:

- 3 Äpfel
- 100 g Haferflocken
- 50 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- Vanilleeis
- Salz

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 55g; Protein 4g; Fett 14g

Kürbis Zimt Bars

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
8 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst das Kürbispüree mit Ei, Mehl, Zucker, Zimt und einer Prise Salz verrühren.
2. Als nächstes die Masse in eine Silikonbackform füllen und in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm BAKE wählen, 170° und 25 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Kürbis Zimt Bars aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Apfel Crumble

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen


Zubereitung:

1. Am Anfang die Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit Zimt und einer Prise Salz vermischen. Die Haferflocken und den Zucker darüber streuen.
2. Im nächsten Schritt die Mischung in Zone 1 legen.
3. Jetzt das Programm BAKE wählen, 180° und 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende das Apfel Crumble mit Vanilleeis anrichten und servieren. Guten Appetit!



Zimt Zucker Donuts

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 50 g Zucker
- 2 TL Zimt
- 1 Ei
- Salz

Zubereitung:


1. Zu Beginn das Ei mit Mehl, Zucker, Zimt und einer Prise Salz vermischen. Den Teig zu kleinen Donuts formen.
2. Nun die Donuts in Zone 1 legen.
3. Anschließend das Programm BAKE wählen, 170° und 15 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Zimt Zucker Donuts aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 5g; Fett 8g



White Chocolate Chip Cookies

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 100 g weiße Schokolade
- 50 g Haselnüsse
- 80 g brauner Zucker
- 1 Ei
- Salz

Zubereitung:

1. Zuerst das Ei mit Mehl, Zucker und einer Prise Salz vermengen. Die weiße Schokolade und die Haselnüsse grob hacken und unterheben.
2. Nachfolgend den Teig zu Cookies formen und in Zone 1 legen.
3. Danach das Programm BAKE wählen, 180° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die Cookies aus der Heißluftfritteuse nehmen und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 4g; Fett 18g



Zutaten:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- Salz
- 2 EL Mandelblättchen

Mandelhörnchen

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt das Ei mit den gemahlene Mandeln, Zucker und einer Prise Salz vermischen. Den Teig zu Hörnchen formen.
2. Hiernach die Hörnchen in Zone 1 legen und mit Mandelblättchen garnieren.
3. Daraufhin das Programm BAKE wählen, 170° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich die Mandel Hörnchen aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 16g; Protein 6g; Fett 11g



Zutaten:

- 200 g Himbeeren
- 100 g Haferflocken
- 100 g Mehl
- 80 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- Salz

Himbeere Crumble

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zuerst die Himbeeren in eine Auflaufform geben und mit einer Prise Salz bestreuen.
2. Als nächstes das Mehl, Haferflocken, Zucker und Zimt vermengen und über die Himbeeren streuen.
3. Nun die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm BAKE wählen, 180° und 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss den Himbeeren Crumble aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 4g; Fett 12g



Crème Brûlée

 **Fertig in**
30 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 400 ml Sahne
- 4 Eigelb
- 80 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 80 g brauner Zucker
- Salz

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Sahne in einem Topf erwärmen und das Vanilleextrakt hinzufügen. Währenddessen das Eigelb mit Zucker und einer Prise Salz verquirlen.
2. Anschließend die Sahne langsam in die Eigelbmischung rühren und die Masse in Förmchen gießen. Die Förmchen in Zone 1 stellen.
3. Nun das Programm BAKE wählen, 160° und 25 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die Crème Brûlée mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Brenner karamellisieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 6g; Fett 33g



Zimt Rollen

 **Fertig in**
22 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 50 g Zucker
- 2 TL Zimt
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- Salz

Zubereitung:

1. Am Anfang das Mehl, Zucker, Zimt, Ei, Milch und eine Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und in Streifen schneiden.
2. Daraufhin die Streifen zu Rollen formen und in eine Silikonform legen.
3. Nun die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren. Das Programm BAKE wählen, 170° und 15 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zuletzt die Zimt Rollen aus der Heißluftfritteuse nehmen und warm servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 60g; Protein 6g; Fett 10g



Zutaten:

- 8 Graham Cracker
- 4 Marshmallows
- 50 g Schokolade
- Salz

S'mores

 **Fertig in**
10 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zubereitung:

1. Zu Beginn jeweils einen Graham Cracker mit Schokolade und einem Marshmallow belegen und mit einem weiteren Cracker abdecken.
2. Dann die vorbereiteten S'mores in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Jetzt das Programm BAKE wählen, 160° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die S'mores aus der Heißluftfritteuse nehmen und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 4g; Fett 9g



Zutaten:

- 150 g Zartbitterschokolade
- 100 g Mehl
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 80 g Butter
- 1 TL Backpulver
- Salz

Brownies

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
6 Portionen

Zubereitung:


1. Am Anfang die Schokolade und Butter schmelzen. Eier, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel verquirlen und die geschmolzene Schokolade hinzugeben.
2. Dann das Mehl und Backpulver unterheben und die Masse in eine Silikonbackform füllen.
3. Als nächstes die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE wählen, 170° und 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Brownies aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 5g; Fett 18g



Kürbis Soufflé

 **Fertig in**
22 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 200 g Kürbispüree
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 1 TL Zimt
- Salz

Zubereitung:


1. Zuerst das Kürbispüree mit dem Eigelb, Zucker, Zimt und einer Prise Salz verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
2. Nun die Masse in Förmchen füllen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Als nächstes das Programm BAKE wählen, 170° und 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich das Kürbis Soufflé aus der Heißluftfritteuse nehmen und genießen. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 6g; Fett 10g



Gebackene Pfirsiche

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

- 4 Pfirsiche
- 2 TL Zimt
- 2 TL Honig
- Salz

Zubereitung:

1. Zuerst die Pfirsiche halbieren und den Kern entfernen. Die Pfirsichhälften mit Zimt und Honig bestreichen und mit einer Prise Salz würzen.
2. Anschließend die Pfirsiche in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Dann das Programm BAKE wählen, 160° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die gebackenen Pfirsiche aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

Nährwerte: Kalorien 140 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 1g; Fett 1g



Schlussworte

Ich hoffe, dass dieses Kochbuch Ihnen nicht nur die vielseitigen Möglichkeiten der Ninja Foodi Dual Zone Heißluftfritteuse nähergebracht hat, sondern auch Ihre Freude am Kochen bereichern konnte. Ob schnelle Snacks, gesunde Mahlzeiten oder kreative

Gerichte – mit ein wenig Experimentierfreude gibt es kaum Grenzen. Lassen Sie Ihre Küche zu einem Ort der Inspiration werden und genießen Sie jeden Bissen. Vielen Dank, dass Sie sich auf diese kulinarische Reise begeben haben!

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

Adresse: Okerweg 3, 49610 Quakenbrück

E-Mail: wlad.winkler@yahoo.com