

# **NINJA HEIßLUFTFRITTEUSE**

## **ZUM ABNEHMEN**

## **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
Warum Abnehmen mit der Ninja Heißluftfritteuse? .....	7
Wie man mit Heißhunger umgeht .....	9
Welche Zutaten sollte man meiden? .....	10
Übergang zu den Rezepten .....	11
<b>FRÜHSTÜCK .....</b>	<b>12</b>
Spinat Frischkäse Frühstücksrulle .....	13
Protein Käseküchlein .....	13
Spargel Frühling Tartelettes .....	14
Shakshuka .....	14
Marmeladen Kekse .....	15
Apfel Mandel Auflauf .....	15
Banane Honig Toast .....	16
Süßkartoffel Mandel Frühstücksbrötchen .....	16
Gefüllte Paprika Eier .....	17
Brokkoli Frühstücks Fritatta .....	17
Erdbeer Crumble .....	18
Blaubeer Protein Pancakes .....	18
<b>SNACKS &amp; FINGERFOOD .....</b>	<b>19</b>
Hähnchen Champignon Bällchen .....	20
Tomaten Frischkäse Crostini .....	20
Mozzarella Bällchen light .....	21
Rosinen Käse Häppchen .....	21
Gefüllte Kartoffel Häppchen .....	22
Mini-Würstchen im Teig .....	22
Kräuter Protein Cracker .....	23
Kräuter Kartoffel Spalten .....	23
Gebackene Gnocchi .....	24
Süßkartoffel Chips .....	24
Käse Blätterteig Sticks .....	25
Spinat Feta Muffins .....	25

<b>GERICHTE MIT GEFLÜGEL</b> .....	<b>26</b>
Hähnchen Ananas Spieße. . . . .	27
Hähnchen Oliven Pfanne . . . . .	27
Zitronen Hähnchen mit Spargel . . . . .	28
Zitronen Zwiebel Hähnchenschenkel . . . . .	28
Tomaten Krusten Hühnchen . . . . .	29
Knusprige Hähnchenstreifen . . . . .	29
Hähnchen mit Ofenkartoffeln . . . . .	30
Brokkoli Hähnchen . . . . .	30
Paprika Hähnchen Pfanne . . . . .	31
Gefüllte Hähnchenrolle . . . . .	31
Knoblauch Sesam Hähnchen . . . . .	32
Parmesan Hähnchen Wings . . . . .	32
 <b>GERICHTE MIT FLEISCH</b> .....	 <b>33</b>
Rindersteak mit Rosmarin Kartoffeln . . . . .	34
Entenbrust mit Beeren Sauce. . . . .	34
Entenfilet mit Spargel . . . . .	35
Rindersteak mit Beeren Topping. . . . .	35
Rindersteak mit Spiegelei . . . . .	36
Gefüllte Rinderhack Paprika . . . . .	36
Gefüllte Kartoffelklöße . . . . .	37
Gefüllte Tomaten. . . . .	37
Hackfleisch Taler mit Paprika. . . . .	38
Ribeye Steak . . . . .	38
 <b>GERICHTE MIT FISCH</b> .....	 <b>39</b>
Lachsfilet mit Nusskruste und Spargel. . . . .	40
Kabeljau mit Pommes . . . . .	40
Forelle in Zitronenfolie. . . . .	41
Kabeljau mit Kapern . . . . .	41
Würzige Garnelen Wraps . . . . .	42
Gedämpfte Calamari . . . . .	42
Teriyaki Lachs. . . . .	43
Gebratene Frischfrikadellen . . . . .	43
Lachslasagne . . . . .	44

Schwertfisch Steak . . . . .	44
Thunfisch Tataki . . . . .	45
Oktopus mit Paprika . . . . .	45
Gegrillte Langustine . . . . .	46
Krabbenkuchen. . . . .	46
<b>VEGETARISCHE GERICHTE . . . . .</b>	<b>47</b>
Sesam Tofu Brokkoli . . . . .	48
Kartoffel Kumpir . . . . .	48
Spargel Frittata. . . . .	49
Überbackene Süßkartoffel . . . . .	49
Zucchini Puffer . . . . .	50
Gegrillter Halloumi mit Spargel . . . . .	50
Hüttenkäse Paprika . . . . .	51
Kartoffel Gratin Muffins . . . . .	51
Flammkuchen mit Tofu . . . . .	52
Süßkartoffel Tacos . . . . .	52
Linsen Bratlinge . . . . .	53
Sellerie Schnitzel . . . . .	53
Auberginen Lasagne. . . . .	54
Brokkoli Tots. . . . .	54
<b>MEAL PREP GERICHTE . . . . .</b>	<b>55</b>
Lachs Gemüse Meal Prep . . . . .	56
Hähnchen Brokkoli Zitronen Meal Prep . . . . .	56
Zitronen Garnelen Meal Prep . . . . .	57
Falafel Wrap . . . . .	57
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffel . . . . .	58
Hähnchen Gemüse Meal Prep . . . . .	58

<b>DESSERTS</b> .....	<b>59</b>
Zitronen Mini Cheesecakes . . . . .	60
Apfel Zimt Strudel . . . . .	60
Himbeere Schoko Strudel . . . . .	61
Kirschen Muffins . . . . .	61
Gefüllte Pflaumen Knödel . . . . .	62
Gebackene Honig Feigen . . . . .	62
Gebackene Pfirsiche mit Honig . . . . .	63
Zitronen Cannoli . . . . .	63
Honig Mandel Filoteig Cups. . . . .	64
Gefüllter Kürbis mit Apfel und Nüssen. . . . .	64
Erdbeere Quark Scones. . . . .	65
Zucchini Schoko Muffins . . . . .	65
 <b>BONUS: LOW CARB REZEPTE</b> .....	 <b>66</b>
Zucchini Hähnchen Rollen . . . . .	67
Herzhafter Protein Muffin. . . . .	67
Chimchurri Blumenkohl Steak . . . . .	68
Low Carb Garnelen Auflauf . . . . .	68
Gefüllte Kohlrouladen . . . . .	69
Garnelen Avocado Baguette . . . . .	69
Blumenkohl Spinat Pizza . . . . .	70
 <b>Schlussworte</b> .....	 <b>71</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>72</b>
<b>Urheberrecht</b> .....	<b>72</b>

# Einleitung

---

Gesund essen bedeutet nicht Verzicht – sondern bewusste Entscheidungen. Dieses Kochbuch zeigt dir, wie vielseitig, aromatisch und alltagstauglich eine leichte Küche sein kann, wenn moderne Technik auf frische Zutaten trifft.

Die **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** eröffnet dir dabei völlig neue Möglichkeiten: Zwei Zonen, unterschiedliche Programme, perfekte

Synchronisation – und das alles mit deutlich weniger Fett. Ob knuspriges Hähnchen, saftiger Lachs, vegetarische Power-Gerichte, kreative Low-Carb-Ideen, praktische Meal-Prep-Boxen oder leichte Desserts – jedes Rezept wurde speziell für die Dual Zone entwickelt und auf eine ausgewogene Ernährung abgestimmt.

## **Der Fokus liegt auf:**

- Hohem Proteingehalt
- Reduzierten Kalorien
- Weniger Zucker
- Mehr Gemüse
- Alltagsstauglichen Zutaten
- Klare, einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Jedes Gericht enthält präzise Mengenangaben, Programmeinstellungen für die Ninja Dual Zone sowie Nährwerte pro Portion. So kannst du deine Ernährung bewusst planen – egal ob du abnehmen, definieren oder dich einfach gesünder fühlen möchtest.

## **Dieses Buch ist für alle, die:**

- wenig Zeit haben
- effizient vorkochen möchten
- sich leicht und ausgewogen ernähren wollen
- trotzdem nicht auf Genuss verzichten möchten

Gesunde Küche darf unkompliziert sein. Sie darf knusprig, cremig, würzig, süß und sättigend sein – nur eben bewusster.

# Warum Abnehmen mit der Ninja Heißluftfritteuse?

---

Abnehmen bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten – sondern Kalorien clever zu reduzieren, ohne dass Geschmack, Sättigung oder Vielfalt verloren gehen.

Genau hier spielt die **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** ihre Stärken aus.

## 1. **Deutlich weniger Fett – gleicher Geschmack**

Statt Speisen in Öl zu frittieren, arbeitet die Heißluftfritteuse mit zirkulierender, heißer Luft. Das bedeutet:

- bis zu 70–80 % weniger Fett
- knusprige Ergebnisse ohne Frittieröl
- automatisch geringere Kalorienzufuhr

Weniger Öl = weniger versteckte Kalorien.

## 2. **Hoher Proteingehalt leicht umsetzbar**

Für nachhaltiges Abnehmen ist Protein entscheidend:

- längere Sättigung
- Muskelerhalt
- stabilerer Blutzucker

Hähnchen, Lachs, Garnelen, Tofu oder Ei-Gerichte gelingen in der Ninja schnell, saftig und ohne zusätzliches Fett. So kannst du deine Eiweißzufuhr erhöhen, ohne extra Kalorien aufzunehmen.

## 3. **Gemüse wird knusprig und lecker**

Viele scheitern beim Abnehmen, weil Gemüse „langweilig“ wirkt.

In der Heißluftfritteuse wird es:

- außen knusprig
- innen weich
- aromatisch geröstet

Brokkoli, Zucchini, Blumenkohl, Paprika oder Spargel entwickeln intensiven Geschmack – ganz ohne schwere Saucen.

#### 4. **Dual Zone = bessere Portionskontrolle**

Mit zwei getrennten Zonen kannst du:

- Protein in Zone 1
- Gemüse oder Beilage in Zone 2

gleichzeitig garen – perfekt abgestimmt. Das erleichtert:

- ausgewogene Mahlzeiten
- strukturierte Portionen
- Meal Prep für mehrere Tage

Struktur ist einer der wichtigsten Faktoren beim Abnehmen.

#### 5. **Schneller kochen = weniger Ausreden**

Gesunde Ernährung scheitert oft an Zeitmangel.

Die Ninja spart Zeit durch:

- kurze Garzeiten
- kein Vorheizen
- einfache Reinigung

Weniger Aufwand bedeutet höhere Wahrscheinlichkeit, dass du dranbleibst.

#### 6. **Kalorienarme Desserts möglich**

Selbst leichte Cheesecakes, gebackene Früchte oder Protein-Muffins gelingen ohne viel Fett oder Zucker. So musst du beim Abnehmen nicht komplett auf Süßes verzichten.

## Wie man mit Heißhunger umgeht

---

Heißhunger entsteht selten zufällig. Oft steckt dahinter ein instabiler Blutzucker, zu lange Essenspausen, zu wenig Protein, Schlafmangel oder emotionaler Stress. Wichtig ist zu verstehen: Heißhunger ist kein Zeichen von Disziplinlosigkeit, sondern ein körperliches oder psychisches Signal. Wer lernt, diese Signale richtig zu deuten, kann deutlich gelassener damit umgehen.

Ein zentraler Faktor ist die Zusammensetzung der Mahlzeiten. Wer ausreichend Protein zu sich nimmt, bleibt länger satt und verhindert starke Blutzuckerschwankungen. Kombiniert mit ballaststoffreichem Gemüse und komplexen Kohlenhydraten entsteht eine stabile Grundlage, die Heißhungerattacken deutlich reduziert. Reine Zucker- oder Weißmehlmahlzeiten hingegen lassen den Blutzucker schnell ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen – der nächste Heißhunger ist dann vorprogrammiert.

Ebenso wichtig ist Struktur. Sehr lange Essenspausen führen häufig dazu, dass der Körper in einen starken Energiemangel gerät. Das Resultat ist ein intensiver Drang nach schnellen Kalorien. Drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag – optional ergänzt durch einen proteinreichen Snack – helfen, diesen Kreislauf zu vermeiden.

Manchmal wird Durst auch mit Hunger verwechselt. Ein Glas Wasser und ein kurzer Moment Abstand können bereits helfen, das Gefühl neu einzuordnen. Eine einfache 10-Minuten-Regel kann ebenfalls unterstützen: Statt impulsiv zu essen, kurz warten, tief durchatmen, sich bewegen oder einen Tee trinken. Häufig schwächt sich der Impuls dadurch deutlich ab.

Neben körperlichem Hunger spielt emotionaler Hunger eine große Rolle. Stress, Langeweile oder Erschöpfung äußern sich oft als Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, meist süß oder sehr salzig. Echter Hunger entwickelt sich langsam und lässt mehrere Optionen zu. Emotionaler Hunger hingegen ist plötzlich und sehr spezifisch. Diese Unterscheidung schafft Bewusstsein und Kontrolle.

Auch Schlaf darf nicht unterschätzt werden. Schlafmangel verändert die Hormonbalance und verstärkt Hunger- sowie Heißhungerempfinden. Wer dauerhaft zu wenig schläft, kämpft oft unnötig gegen seinen eigenen Körper.

Letztlich geht es nicht darum, Heißhunger komplett zu verbieten, sondern klug damit umzugehen. Clevere Alternativen, gute Planung und eine ausgewogene Ernährung machen den Unterschied. Und falls es doch einmal passiert: Ein einzelner Moment entscheidet nicht über den langfristigen Erfolg. Entscheidend ist, danach wieder in die eigene Struktur zurückzufinden.

## Welche Zutaten sollte man meiden?

---

Eine gesunde Ernährung bedeutet nicht, Lebensmittel grundsätzlich zu verbieten. Entscheidend ist jedoch, bestimmte Zutaten bewusst zu reduzieren, da sie Heißhunger fördern, unnötige Kalorien liefern oder langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können.

Besonders kritisch sind stark verarbeitete Zuckerformen wie Haushaltszucker, Glukosesirup, Fruktosesirup oder Invertzucker. Sie liefern schnell verfügbare Energie, lassen den Blutzucker stark ansteigen und führen anschließend zu einem schnellen Abfall – was erneuten Hunger begünstigt. Auch versteckter Zucker in Fertigprodukten, Joghurts, Müslis oder Saucen sollte bewusst hinterfragt werden.

Weißmehlprodukte zählen ebenfalls zu den Zutaten, die man möglichst reduzieren sollte. Weißbrot, helle Backwaren oder stark raffinierte Teigwaren enthalten kaum Ballaststoffe und sättigen nur kurzfristig. Vollkornvarianten oder ballaststoffreiche Alternativen sorgen dagegen für eine stabilere Energieversorgung.

Stark verarbeitete Fette, insbesondere gehärtete Fette und Transfette, sollten gemieden werden. Sie finden sich häufig in industriell hergestellten Backwaren, frittierten Snacks oder Fertiggerichten. Diese Fette stehen im Zusammenhang mit ungünstigen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System.

Auch stark verarbeitete Wurstwaren und fettreiche Fertigprodukte enthalten oft hohe Mengen an Salz, Zusatzstoffen und versteckten Fetten. Ein hoher Salzkonsum kann Wassereinlagerungen fördern und das natürliche Hungergefühl verfälschen.

Zuckerreiche Getränke wie Limonaden, gesüßte Kaffeespezialitäten oder Energydrinks liefern viele Kalorien, ohne zu sättigen. Flüssige Kalorien werden vom Körper weniger stark wahrgenommen als feste Nahrung und tragen dadurch leicht zu einem Kalorienüberschuss bei.

Ebenso lohnt es sich, stark aromatisierte Fertigsaucen, Dressings oder Marinaden genauer zu betrachten. Sie enthalten häufig Zucker, Geschmacksverstärker und unnötige Zusatzstoffe, die sich leicht durch einfache, selbstgemachte Varianten ersetzen lassen.

Es geht jedoch nicht um Perfektion oder strikte Verbote. Vielmehr geht es darum, die Häufigkeit und Menge bewusst zu steuern. Wer überwiegend auf frische, unverarbeitete Zutaten setzt – wie Gemüse, hochwertige Proteinquellen, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate – schafft eine stabile Grundlage für eine ausgewogene Ernährung und nachhaltige Ergebnisse.

## Übergang zu den Rezepten

---

Nach all den wichtigen Grundlagen ist es nun Zeit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Du weißt jetzt, warum die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse ein echter Gamechanger auf dem Weg zu einer bewussteren Ernährung sein kann, welche Zutaten dich beim Abnehmen unterstützen und wie du Heißhunger besser kontrollierst.

Doch nachhaltiger Erfolg entsteht nicht durch Theorie allein – sondern durch einfache, leckere Gerichte, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen.

Genau hier beginnen die Rezepte dieses Buches.

Alle Gerichte wurden speziell dafür entwickelt, dich beim Abnehmen zu unterstützen, ohne dass du auf Genuss verzichten musst. Dich erwarten ausgewogene Mahlzeiten mit viel Geschmack, sättigenden Zutaten

und cleveren Zubereitungsmethoden, die perfekt auf die Möglichkeiten der Ninja Dual Zone abgestimmt sind. Viele Rezepte sind schnell vorbereitet, alltagstauglich und ideal für stressige Tage, Meal Prep oder den kleinen Hunger zwischendurch.

Egal, ob du deinen Tag mit einem proteinreichen Frühstück startest, nach gesunden Snacks suchst oder ein vollwertiges Abendessen genießen möchtest – in den folgenden Kapiteln findest du abwechslungsreiche Inspiration für jede Gelegenheit.

Jetzt heißt es: Vorheizen, auswählen und genießen. Viel Freude beim Kochen, Ausprobieren und auf deinem Weg zu einer leichteren, gesünderen Ernährung!

## Frühstück

---

Ein ausgewogenes Frühstück legt den Grundstein für einen stabilen Blutzucker und langanhaltende Energie. Proteinreiche und nährstoffbewusste Kombinationen helfen, Heißhunger vorzubeugen. So startest du satt, konzentriert und mit Genuss in den Tag.



## Spinat Frischkäse Frühstückswelle

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Eier
- 80 g frischer Spinat
- 100 g Frischkäse light
- 30 g getrocknete Tomaten
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Spinat und die gewürfelten getrockneten Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Anschließend die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und in Zone 1 stellen.
3. Dann das Programm BAKE wählen und 180° sowie 15 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Rolle mit Frischkäse bestreichen, einrollen, in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 28g; Fett 11g**



## Protein Käseküchlein

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 20 g Erythrit
- 100 g Erdbeeren

### Zubereitung:

1. Am Anfang den Magerquark mit dem Ei und Erythrit glattrühren.
2. Daraufhin die Masse in zwei kleine Auflaufformen füllen und in die Zonen 1 und 2 stellen.
3. Nun für beide Zonen das Programm BAKE wählen sowie 170° und 16 Minuten einstellen, MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die Käseküchlein mit frischen Erdbeeren belegen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 19g; Fett 8g**




### Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorn Blätterteig light je 60 g
- 150 g grüner Spargel
- 100 g Skyr
- 30 g geriebener Käse light
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 16g; Fett 9g**

## Spargel Frühling Tartelettes

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst den Spargel in Stücke schneiden und mit Skyr vermengen sowie mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Im Anschluss die Blätterteigstücke mit der Masse bestreichen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Zunächst das Programm AIR FRY auswählen und 180° sowie 14 Minuten einstellen, MATCH drücken und anschließend die START/STOP Taste betätigen.
4. Letztlich die Tartelettes aus der Heißluftfritteuse nehmen und warm servieren. Guten Appetit!




### Zutaten:

- 300 g gehackte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 50 g Fetakäse light
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 21g; Fett 14g**

## Shakshuka

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die gewürfelte Paprika und Zwiebel mit den gehackten Tomaten vermengen und mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Als nächstes die Mischung in zwei hitzebeständige Formen geben, jeweils ein Ei hineinschlagen und in die Zonen 1 und 2 stellen.
3. Dann für beide Zonen das Programm ROAST wählen und 180° sowie 15 Minuten einstellen, MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich mit Fetakäse bestreuen und servieren. Guten Appetit!



### Zutaten:

- 120 g Mandelmehl
- 1 Ei
- 30 g Erythrit
- 40 g zuckerfreie Marmelade

## Marmeladen Kekse



### Zubereitung:

1. Zuerst das Mandelmehl mit Ei und Erythrit zu einem Teig verkneten und kleine Kugeln formen.
2. Danach die Kugeln flach drücken, eine Mulde hineindrücken und mit Marmelade füllen.
3. Im nächsten Schritt die Kekse auf Backpapier in Zone 1 legen und das Programm BAKE bei 170° sowie 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Kekse abkühlen lassen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 8g; Fett 12g**



### Zutaten:

- 200 g Apfel
- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 20 g Mandelblättchen
- Zimt

## Apfel Mandel Auflauf



### Zubereitung:

1. Anfangs den Apfel in dünne Scheiben schneiden und mit Magerquark sowie Ei vermengen.
2. Hiernach die Masse in zwei Auflaufformen füllen und mit Mandelblättchen sowie Zimt bestreuen.
3. Daraufhin für beide Zonen das Programm BAKE wählen und 180° sowie 15 Minuten einstellen, MATCH aktivieren und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende den Auflauf warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 15g; Fett 8g**




### Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkorn Toast
- 1 Banane
- 10 g Honig
- 100 g Skyr

## Banane Honig Toast

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorab die Banane in Scheiben schneiden und die Toastscheiben mit Skyr bestreichen.
2. Anschließend die Bananenscheiben darauf verteilen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Nun MATCH auswählen sowie für beide Zonen das Programm AIR FRY bei 180° und 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich mit Honig beträufeln und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 9g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 200 g Süßkartoffel
- 150 g Skyr
- 30 g Mandeln
- 10 g Chiasamen

## Süßkartoffel Mandel Frühstücksbrotchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Süßkartoffel in Scheiben schneiden und mit Skyr bestreichen.
2. Daraufhin mit Mandeln und Chiasamen bestreuen und in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm ROAST wählen und 190° sowie 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Frühstücksbrotchen warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 11g; Fett 9g**



## Gefüllte Paprika Eier

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Eier
- 30 g Fetakäse light
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Paprika halbieren und entkernen.
2. Nun jeweils ein Ei hineinschlagen, mit Fetakäse bestreuen und mit Salz, Pfeffer würzen.
3. Im Anschluss die Paprikahälften in die Zonen 1 und 2 legen und das Programm AIR FRY bei 180° sowie 10 Minuten einstellen, MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die gefüllten Paprika servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 17g; Fett 11g**



## Brokkoli Frühstücks Frittata

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Eier
- 150 g Brokkoli
- 50 g geriebener Käse light
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Im ersten Schritt die Eier verquirlen und den Brokkoli klein schneiden und unterheben sowie mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Als nächstes die Masse in zwei Formen geben und in die Zonen 1 und 2 stellen.
3. Danach das Programm BAKE auswählen und 180° sowie 14 Minuten einstellen, MATCH aktivieren und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die Frittata aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 7g; Protein 22g; Fett 10g**



## Erdbeer Crumble

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Erdbeeren
- 150 g Magerquark
- 30 g Haferflocken
- 20 g Mandelmehl

### Zubereitung:


1. Zuerst die Erdbeeren halbieren und in zwei kleine Auflaufformen geben.
2. Danach den Magerquark darauf verteilen und Haferflocken sowie Mandelmehl darüber streuen.
3. Im nächsten Schritt die Formen in die Zonen 1 und 2 stellen und das Programm BAKE bei 180° sowie 15 Minuten einstellen, MATCH drücken und anschließend die START/STOP Taste wählen.
4. Zum Schluss warm genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 12g; Fett 7g**



## Blaubeer Protein Pancakes

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 2 Eier
- 40 g Haferflocken
- 100 g Blaubeeren

### Zubereitung:

1. Anfangs den Magerquark mit Eiern und Haferflocken vermengen und die Blaubeeren unterheben.
2. Hiernach kleine Pancakes formen und auf Backpapier in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Daraufhin das Programm AIR FRY auswählen und 180° sowie 10 Minuten einstellen, MATCH betätigen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende die Pancakes servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 21g; Fett 7g**

## Snacks & Fingerfood


---

Kleine Gerichte müssen keine Kalorienfallen sein. Mit der richtigen Zubereitung entstehen knusprige, leichte Alternativen für zwischendurch. Perfekt für Gäste, unterwegs oder als bewusste Ergänzung im Alltag.



## Hähnchen Champignon Bällchen

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g Champignons
- 80 g Frischkäse light
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn die Hähnchenbrust und Champignons fein hacken und mit Frischkäse vermengen sowie mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen.
2. Anschließend kleine Bällchen formen und auf Backpapier in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann für beide Zonen das Programm AIR FRY wählen und 190° sowie 15 Minuten einstellen, MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Hähnchen Champignon Bällchen servieren. Guten Appetit!

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



## Tomaten Frischkäse Crostini

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 6 Scheiben Baguette Vollkorn je 20 g
- 120 g Frischkäse light
- 100 g Tomaten
- 20 g Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Tomaten würfeln und mit Frischkäse vermengen sowie mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Nun die Creme auf den Baguettescheiben verteilen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Im Anschluss MATCH auswählen sowie für beide Zonen das Programm BAKE bei 180° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 12g; Fett 6g**



## Mozzarella Bällchen light

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 150 g Mini Mozzarella light
- 1 Ei
- 40 g Haferflocken gemahlen
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Vorerst das Ei verquirlen und die Haferflocken mit Oregano, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Danach die Mozzarella Kugeln zuerst im Ei und anschließend in der Haferflocken Mischung wenden.
3. Hiernach die Bällchen in Zone 1 legen und das Programm AIR FRY bei 180° sowie 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich die Mozzarella Bällchen warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 22g; Fett 12g**



## Rosinen Käse Häppchen

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 150 g Käse light in Scheiben
- 30 g Rosinen
- 1 TL Senf

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Käsescheiben mit Senf bestreichen und mit Rosinen belegen.
2. Als nächstes zusammenrollen und halbieren.
3. Dann die Rollen in Zone 1 legen und das Programm ROAST bei 180° sowie 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 18g; Fett 14g**




### Zutaten:

- 400 g kleine Kartoffeln
- 150 g Skyr
- 50 g geriebener Käse light
- 20 g Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Kartoffel Häppchen

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln halbieren und in die Zonen 1 und 2 legen.
2. Danach SYNC auswählen sowie für beide Zonen das Programm ROAST bei 190° und 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
3. Nun die Kartoffelhälften aushöhlen und mit Skyr sowie Käse vermengen und mit Salz, Pfeffer würzen.
4. Zum Schluss die Füllung zurückgeben und 5 Minuten bei 180° im Programm BAKE fertig garen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 14g; Fett 7g**




### Zutaten:

- 6 Geflügel Würstchen
- 120 g Vollkorn Pizzateig
- 1 Eigelb

## Mini-Wurstchen im Teig

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Anfangs den Teig in Streifen schneiden und die Würstchen damit umwickeln.
2. Hiernach mit Eigelb bestreichen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Daraufhin MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende die Mini-Wurstchen servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 26g; Protein 18g; Fett 13g**



#### Zutaten:

- 100 g Haferflocken gemahlen
- 80 g Skyr
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 16g; Fett 6g**



#### Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 38g; Protein 6g; Fett 2g**

## Kräuter Protein Cracker

 **Fertig in**  
16 Minuten


 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten zu einem festen Teig vermengen.
2. Anschließend dünn ausrollen und in Quadrate schneiden.
3. Dann die Cracker in Zone 1 legen und das Programm BAKE bei 180° sowie 12 Minuten einstellen und die START/ STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss auskühlen lassen und genießen. Guten Appetit!

## Kräuter Kartoffel Spalten

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang die Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Paprikapulver, Rosmarin, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Nun die Spalten in die Zonen 1 und 2 verteilen.
3. Im Anschluss MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 18 Minuten einstellen und die START/ STOP Taste drücken.
4. Abschließend die Kartoffel Spalten servieren. Guten Appetit!




#### Zutaten:

- 400 g Gnocchi
- 1 TL Thymian
- 1 TL Paprikaflocken
- Salz, Pfeffer

## Gebackene Gnocchi

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Vorerst die Gnocchi mit Thymian, Paprikaflocken, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Danach in die Zonen 1 und 2 geben.
3. Hiernach SYNC auswählen sowie das Programm MAX CRISP bei 200° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich die knusprigen Gnocchi servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 270 kcal; Kohlenhydrate 42g; Protein 9g; Fett 4g**




#### Zutaten:

- 400 g Süßkartoffel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Süßkartoffel Chips

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Süßkartoffel in dünne Scheiben schneiden und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Als nächstes die Scheiben gleichmäßig in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 180° und 15 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die Chips knusprig servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 36g; Protein 4g; Fett 1g**



## Käse Blätterteig Sticks

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 120 g Vollkorn Blätterteig light
- 60 g geriebener Käse light
- 1 TL Rosmarin

### Zubereitung:


1. Zuerst den Blätterteig mit Käse und Rosmarin bestreuen und in Streifen schneiden.
2. Danach die Streifen eindrehen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Im nächsten Schritt MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Käse Sticks warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 14g; Fett 12g**



## Spinat Feta Muffins

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Spinat
- 60 g Fetakäse light
- 40 g Haferflocken gemahlen
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Anfangs die Eier verquirlen und den Spinat sowie Fetakäse unterheben und mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Hiernach die Haferflocken einrühren und die Masse in Silikonförmchen füllen.
3. Daraufhin die Förmchen in die Zonen 1 und 2 stellen und das Programm BAKE bei 180° sowie 14 Minuten einstellen, MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende die Muffins aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 20g; Fett 11g**

## Gerichte mit Geflügel

---

Geflügel ist eine ideale Proteinquelle für eine ausgewogene Ernährung. Es sättigt langanhaltend und lässt sich vielseitig und fettarm zubereiten. So entstehen leichte, aromatische Gerichte mit viel Geschmack und wenig Kalorien.



## Hähnchen Ananas Spieße

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 200 g frische Ananas
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrust würfeln und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer vermengen sowie die Ananas in Stücke schneiden.
2. Anschließend abwechselnd Hähnchen und Ananas auf Holzspieße stecken und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie für beide Zonen das Programm ROAST bei 190° und 15 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Spieße servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 36g; Fett 6g**



## Hähnchen Oliven Pfanne

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 60 g grüne Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Am Anfang die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Oregano, Salz, Pfeffer würzen sowie den Knoblauch hacken.
2. Nun alles in eine hitzebeständige Form geben und in Zone 1 stellen.
3. Im Anschluss das Programm AIR FRY bei 190° sowie 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend mit Oliven vermengen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 38g; Fett 14g**



## Zitronen Hähnchen mit Spargel

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets  
je 150 g
- 300 g grüner Spargel
- 1 Zitrone
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Vorerst die Hähnchenbrust mit Thymian, Salz, Pfeffer würzen und den Spargel halbieren sowie die Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Danach die Hähnchenbrust in Zone 1 legen und den Spargel in Zone 2 verteilen.
3. Hiernach SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 18 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 15 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich mit Zitronenscheiben servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 40g; Fett 12g**



## Zitronen Zwiebel Hähnchenschenkel

 **Fertig in**  
30 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenschenkel  
ohne Haut je 250 g
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Hähnchenschenkel mit Rosmarin, Salz, Pfeffer würzen und die Zwiebel in Streifen schneiden sowie die Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Als nächstes alles in eine Form geben und in Zone 1 stellen.
3. Dann das Programm ROAST auswählen und 190° sowie 25 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich mit frischen Kräutern servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 42g; Fett 16g**



## Tomaten Krusten Hühnchen

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets  
je 150 g
- 150 g Cherrytomaten
- 40 g Haferflocken  
gemahlen
- 1 TL Basilikum
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer würzen und die Tomaten halbieren.
2. Danach die Haferflocken mit Basilikum vermengen und auf den Filets verteilen sowie mit Tomaten belegen.
3. Im nächsten Schritt die Filets in Zone 1 legen und das Programm BAKE bei 180° sowie 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 39g; Fett 13g**



## Knusprige Hähnchenstreifen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 60 g Cornflakes  
ungesüßt
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Anfangs die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Hiernach das Ei verquirlen und die Cornflakes zerdrücken sowie mit Paprikapulver vermengen.
3. Daraufhin die Streifen zuerst im Ei und anschließend in den Cornflakes wenden und in die Zonen 1 und 2 legen.
4. Am Ende MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 41g; Fett 8g**



## Hähnchen mit Ofenkartoffeln

 **Fertig in**  
28 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets je 150 g
- 400 g Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer vermengen sowie die Hähnchenbrust würzen.
2. Anschließend die Hähnchenbrust in Zone 1 legen und die Kartoffeln in Zone 2 verteilen.
3. Dann SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 20 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 200° und 22 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss alles zusammen servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 390 kcal; Kohlenhydrate 38g; Protein 44g; Fett 9g**



## Brokkoli Hähnchen

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets je 150 g
- 250 g Brokkoli
- 40 g geriebener Parmesan light
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Hähnchenbrust mit Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer würzen und den Brokkoli in Röschen teilen.
2. Nun die Hähnchenbrust in Zone 1 legen und den Brokkoli in Zone 2 geben.
3. Im Anschluss SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 18 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 15 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend den Parmesan über das Hähnchen streuen und kurz 3 Minuten bei 180° im Programm BAKE überbacken und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 43g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Paprikaflocken
- Salz, Pfeffer

## Paprika Hähnchen Pfanne

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen sowie Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden.
2. Danach alles in eine hitzebeständige Form geben und in Zone 1 stellen.
3. Hiernach das Programm ROAST bei 190° sowie 16 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich heiß servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 38g; Fett 9g**



### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets  
je 150 g
- 80 g schwarze Oliven
- 50 g Frischkäse light
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Hähnchenrolle

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Hähnchenbrust flach klopfen und mit Frischkäse bestreichen sowie mit gehackten Oliven, Thymian, Salz, Pfeffer belegen.
2. Als nächstes aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.
3. Dann die Rollen in Zone 1 legen und das Programm ROAST bei 190° sowie 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich in Scheiben schneiden und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 45g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce light
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer

## Knoblauch Sesam Hähnchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenbrust würfeln und mit gehacktem Knoblauch, Sojasauce, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Danach in die Zonen 1 und 2 verteilen.
3. Im nächsten Schritt MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 40g; Fett 12g**




### Zutaten:

- 600 g Hähnchenflügel ohne Haut
- 40 g geriebener Parmesan light
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

## Parmesan Hähnchen Wings

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Hähnchenflügel mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Parmesans vermengen.
2. Anschließend die Wings gleichmäßig in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie für beide Zonen das Programm AIR FRY bei 190° und 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 370 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 46g; Fett 18g**

## Gerichte mit Fleisch

---

Hochwertiges Fleisch kann Teil einer bewussten Ernährung sein. Entscheidend sind Portionsgröße, Qualität und eine schonende Zubereitung. So werden klassische Gerichte leichter, ausgewogener und alltagstauglicher.




### Zutaten:

- 2 Rindersteaks je 180 g
- 400 g Kartoffeln
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

## Rindersteak mit Rosmarin Kartoffeln

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Rosmarin, Salz, Pfeffer vermengen sowie die Steaks würzen.
2. Anschließend die Steaks in Zone 1 legen und die Kartoffeln in Zone 2 verteilen.
3. Dann SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 200° und 12 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 190° und 18 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss alles zusammen servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 44g; Fett 18g**




### Zutaten:

- 2 Entenbrustfilets je 200 g
- 100 g Beeren
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

## Entenbrust mit Beeren Sauce

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Entenbrust rautenförmig einschneiden und mit Thymian, Salz, Pfeffer würzen.
2. Nun die Filets mit der Hautseite nach oben in Zone 1 legen.
3. Im Anschluss das Programm ROAST bei 190° sowie 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die Beeren zerdrücken, kurz erwärmen und zur Entenbrust servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 460 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 42g; Fett 28g**



## Entenfilet mit Spargel

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 400 g Entenfilet
- 300 g grüner Spargel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Vorerst das Entenfilet würzen und den Spargel halbieren.
2. Danach das Filet in Zone 1 legen und den Spargel in Zone 2 geben.
3. Hiernach SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 16 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 14 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich gemeinsam servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 390 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 46g; Fett 16g**



## Rindersteak mit Beeren Topping

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Rindersteaks je 180 g
- 80 g Beeren
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Steaks mit Rosmarin, Salz, Pfeffer würzen.
2. Als nächstes in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm MAX CRISP auswählen und 200° sowie 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich die Beeren zerdrücken und über das Steak geben und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 430 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 45g; Fett 20g**



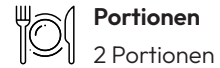
### Zutaten:

- 2 Rindersteaks je 180 g
- 2 Eier
- 200 g Kartoffelstifte
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer

## Rindersteak mit Spiegelei



Fertig in  
18 Minuten



Portionen  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Steaks würzen und die Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Danach die Steaks und die Kartoffelstifte in Zone 1 legen und die Eier in Silikonformen in Zone 2 geben.
3. Im nächsten Schritt SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 200° und 12 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 8 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss Steak mit Zwiebeln und Spiegelei servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 48g; Fett 28g**



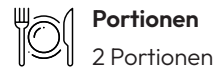
### Zutaten:

- 2 Paprika
- 300 g Rinderhack mager
- 80 g Vollkornreis gekocht
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Rinderhack Paprika



Fertig in  
24 Minuten



Portionen  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Anfangs die Paprika halbieren und das Rinderhack mit Reis, Paprikapulver, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Hiernach die Paprika füllen und in Zone 1 stellen.
3. Daraufhin das Programm ROAST bei 190° sowie 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende heiß servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 410 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 38g; Fett 22g**



## Gefüllte Kartoffelklöße

 **Fertig in**  
26 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Kartoffelklöße  
je 120 g
- 300 g Rinderhack  
mager
- 1 TL Majoran
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Rinderhack mit Majoran, Salz, Pfeffer vermengen und die Klöße aushöhlen.
2. Anschließend die Klöße füllen und in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm BAKE auswählen und 190° sowie 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 480 kcal; Kohlenhydrate 46g; Protein 32g; Fett 20g**



## Gefüllte Tomaten

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 große Tomaten
- 300 g Rinderhack  
mager
- 100 g  
Auberginenscheiben
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Am Anfang die Tomaten aushöhlen und das Hack mit Oregano, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Nun die Tomaten füllen und in Zone 1 stellen, mit den Auberginenscheiben überdecken.
3. Im Anschluss das Programm BAKE bei 180° sowie 16 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 34g; Fett 18g**



## Hackfleisch Taler mit Paprika

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Rinderhack mager
- 1 Paprika
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Vorerst das Hack mit Ei, Salz, Pfeffer vermengen und Taler formen sowie die Paprika in Streifen schneiden.
2. Danach die Taler in Zone 1 legen und die Paprika in Zone 2 geben.
3. Hiernach SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 10 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich gemeinsam servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 390 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 40g; Fett 22g**



## Ribeye Steak

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Ribeye Steaks je 220 g
- 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Steaks mit Rosmarin, Salz, Pfeffer würzen.
2. Als nächstes in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm MAX CRISP auswählen und 200° sowie 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich kurz ruhen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 520 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 48g; Fett 36g**

## Gerichte mit Fisch

---

Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß. Er ist leicht verdaulich und unterstützt eine ausgewogene Ernährung optimal. Schonend gegart entfaltet er volles Aroma bei moderatem Kaloriengehalt.




### Zutaten:

- 2 Lachsfilets je 150 g
- 300 g grüner Spargel
- 40 g gehackte Nüsse
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Lachsfilet mit Nusskruste und Spargel

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer würzen und mit gehackten Nüssen bestreuen sowie den Spargel halbieren und die Zitrone in Spalten schneiden.
2. Anschließend den Lachs in Zone 1 legen und den Spargel in Zone 2 verteilen.
3. Dann SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 14 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 12 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 40g; Fett 24g**




### Zutaten:

- 400 g Kabeljaufilet
- 400 g Kartoffeln
- 100 g Skyr
- 1 Zitrone
- 60 g Haferflocken gemahlen
- Salz, Pfeffer

## Kabeljau mit Pommes

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang den Kabeljau mit Salz, Pfeffer würzen und in Haferflocken wenden sowie die Kartoffeln in Stifte schneiden und die Zitrone halbieren.
2. Nun den Fisch in Zone 1 legen und die Kartoffelstifte in Zone 2 verteilen.
3. Im Anschluss SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 200° und 18 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend mit Skyr und Zitrone servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 390 kcal; Kohlenhydrate 42g; Protein 34g; Fett 8g**



## Forelle in Zitronenfolie

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 ganze Forellen je 300 g
- 1 Zitrone
- 1 TL Dill
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Vorerst die Forellen mit Salz, Pfeffer würzen und mit Zitronenscheiben sowie Dill füllen.
2. Danach jeweils in Backpapier oder Alufolie einwickeln und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Hiernach MATCH auswählen sowie das Programm ROAST bei 190° und 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich auspacken und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 42g; Fett 18g**



## Kabeljau mit Kapern

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Kabeljaufilets je 180 g
- 40 g Kapern
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Als nächstes in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm ROAST auswählen und 190° sowie 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich mit Kapern und Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 38g; Fett 12g**



### Zutaten:

- 400 g Garnelen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 2 Vollkorn Wraps
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer

## Würzige Garnelen Wraps

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Garnelen mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen und den Knoblauch hacken sowie die Zitrone in Spalten schneiden.
2. Danach die Garnelen in Wraps einhüllen und mit Eigelb bestreichen und in die Zonen 1 und 2 verteilen.
3. Im nächsten Schritt MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 40g; Fett 10g**




### Zutaten:

- 400 g Calamari
- 1 Zitrone
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gedämpfte Calamari

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Anfangs die Calamari mit Salz, Pfeffer würzen und mit Zitronenscheiben belegen.
2. Hiernach in eine hitzebeständige Form geben und in Zone 1 stellen.
3. Daraufhin das Programm ROAST bei 180° sowie 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 36g; Fett 10g**



#### Zutaten:

- 2 Lachsfilets je 150 g
- 2 EL Sojasauce light
- 1 TL Sesam
- 20 g Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 430 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 38g; Fett 26g**



#### Zutaten:

- 400 g Kabeljau
- 1 Ei
- 60 g Haferflocken gemahlen
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 36g; Fett 14g**

## Teriyaki Lachs

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Lachsfilets mit Sojasauce, Salz, Pfeffer marinieren.
2. Anschließend in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm ROAST bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Guten Appetit!

## Gebratene Frischfrikadellen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Am Anfang den Kabeljau fein hacken und mit Ei, Haferflocken, Petersilie, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Nun Frikadellen formen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Im Anschluss MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend servieren. Guten Appetit!



### Zutaten:

- 300 g Lachs
- 4 Lasagneplatten Vollkorn
- 200 g Spinat
- 150 g Frischkäse light
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte:** Kalorien 440 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 38g; Fett 20g




### Zutaten:

- 2 Schwertfischsteaks je 180 g
- 1 Zitrone
- 1 TL Dill
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte:** Kalorien 410 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 40g; Fett 24g

## Lachslasagne

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst den Lachs würfeln und mit Salz, Pfeffer würzen sowie den Spinat hacken.
2. Danach alles schichtweise mit Lasagneplatten und Frischkäse in eine Form geben.
3. Hiernach in Zone 1 stellen und das Programm BAKE bei 180° sowie 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich heiß servieren. Guten Appetit!

## Schwertfisch Steak

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Schwertfischsteaks mit Dill, Salz, Pfeffer würzen und die Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Als nächstes in Zone 1 legen.
3. Dann das Programm MAX CRISP auswählen und 200° sowie 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich mit Zitronenscheiben servieren. Guten Appetit!



#### Zutaten:

- 2 Thunfischsteaks je 180 g
- 1 TL Sesam
- 1 EL Sojasauce light
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer

## Thunfisch Tataki

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Thunfischsteaks mit Sojasauce, Salz, Pfeffer würzen und mit Sesam bestreuen sowie die Limette in Spalten schneiden.
2. Danach in Zone 1 legen.
3. Im nächsten Schritt das Programm MAX CRISP bei 200° sowie 6 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss in Scheiben schneiden und mit Limette servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 44g; Fett 16g**



#### Zutaten:

- 600 g Oktopus
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Oktopus mit Paprika

 **Fertig in**  
26 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Anfangs den Oktopus würzen und die Paprika in Streifen schneiden.
2. Hiernach alles in eine hitzebeständige Form geben und in Zone 1 stellen.
3. Daraufhin das Programm ROAST bei 190° sowie 22 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 42g; Fett 12g**



### Zutaten:

- 6 Riesengarnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Petersilie
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Gegrillte Langustine

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Garnelen mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer würzen und die Zitrone halbieren.
2. Anschließend die Garnelen in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und mit Zitrone servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 38g; Fett 10g**




### Zutaten:

- 300 g Krabbenfleisch
- 1 Ei
- 40 g Haferflocken gemahlen
- 1 TL Dijon Senf
- 1 TL Petersilie
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Krabbenkuchen

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

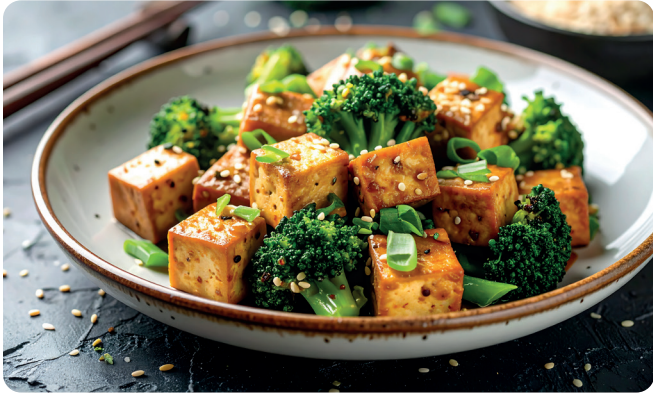
1. Zu Beginn das Krabbenfleisch fein zerkleinern und mit Ei, Haferflocken, Dijon Senf, Petersilie, Salz, Pfeffer vermengen sowie die Zitrone in Spalten schneiden.
2. Anschließend aus der Masse gleichmäßige Kuchen formen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie für beide Zonen das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 34g; Fett 14g**

## Vegetarische Gerichte


---

Vegetarische Gerichte überzeugen durch Vielfalt, Farbe und Nährstoffdichte. Gemüse, Hülsenfrüchte und Milchprodukte sorgen für Sättigung und Balance. So entsteht eine pflanzenbetonte Küche, die leicht und dennoch sättigend ist.



## Sesam Tofu Brokkoli

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Naturtofu
- 250 g Brokkoli
- 1 EL Sojasauce light
- 1 TL Sesam
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn den Tofu würfeln und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer vermengen sowie den Brokkoli in Röschen teilen und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Anschließend den Tofu in Zone 1 legen und den Brokkoli in Zone 2 verteilen.
3. Dann SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 12 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 28g; Fett 18g**



## Kartoffel Kumpir

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 große Kartoffeln je 300 g
- 80 g Paprika
- 60 g schwarze Oliven
- 50 g Fetakäse light
- 1 TL Dill
- 100 g Skyr
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Kartoffeln einschneiden und in Zone 1 legen.
2. Nun das Programm ROAST bei 200° sowie 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
3. Im Anschluss die Paprika würfeln und mit Oliven, Fetakäse, Dill, Salz, Pfeffer vermengen und die Kartoffeln damit füllen.
4. Abschließend mit Skyr servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 52g; Protein 12g; Fett 8g**



### Zutaten:

- 4 Eier
- 200 g grüner Spargel
- 60 g geriebener Käse light
- 1 TL Basilikum
- Salz, Pfeffer

## Spargel Frittata



**Fertig in**  
18 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen sowie den Spargel in Stücke schneiden.
2. Danach Spargel und Käse unterheben und die Masse in zwei Formen füllen.
3. Hiernach die Formen in die Zonen 1 und 2 stellen und MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich mit Basilikum garnieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 26g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln je 250 g
- 80 g geriebener Käse light
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Überbackene Süßkartoffel



**Fertig in**  
22 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Süßkartoffeln halbieren und in Zone 1 legen.
2. Als nächstes das Programm ROAST auswählen und 190° sowie 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
3. Dann mit Käse, Paprikapulver, Salz, Pfeffer bestreuen.
4. Schließlich 4 Minuten im Programm BAKE bei 180° überbacken und mit Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 46g; Protein 16g; Fett 10g**



## Zucchini Puffer

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Zucchini
- 1 Ei
- 40 g Haferflocken gemahlen
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zuerst die Zucchini raspeln und mit Ei, Haferflocken, Petersilie, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Danach kleine Puffer formen und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Im nächsten Schritt MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

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



## Gegrillter Halloumi mit Spargel

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 250 g Halloumi light
- 250 g grüner Spargel
- 1 Zitrone
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Anfangs den Halloumi in Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz, Pfeffer würzen sowie den Spargel halbieren und die Zitrone in Spalten schneiden.
2. Hiernach den Halloumi in Zone 1 legen und den Spargel in Zone 2 geben.
3. Daraufhin SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm MAX CRISP bei 200° und 8 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 12 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende mit Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 28g; Fett 26g**



### Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 200 g Hüttenkäse
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Hüttenkäse Paprika

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst die Paprika halbieren und entkernen.
2. Danach den Hüttenkäse mit Petersilie, Salz, Pfeffer vermengen und die Paprika füllen.
3. Hiernach in die Zonen 1 und 2 stellen und MATCH auswählen sowie das Programm ROAST bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 16g; Protein 22g; Fett 10g



### Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 150 g Magerquark
- 80 g geriebener Käse light
- 1 TL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

## Kartoffel Gratin Muffins

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit Magerquark, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Als nächstes in kleine Förmchen füllen und mit Käse bestreuen.
3. Dann die Förmchen in die Zonen 1 und 2 stellen und MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 18 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich mit Schnittlauch servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 44g; Protein 16g; Fett 12g




### Zutaten:

- 2 Flammkuchenböden Vollkorn je 120 g
- 150 g Frischkäse light
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Tofuwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

## Flammkuchen mit Tofu

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst den Frischkäse mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer vermengen und auf die Böden streichen sowie die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Danach die Böden in die Zonen 1 und 2 legen und mit Frühlingszwiebeln und Tofu bestreuen.
3. Im nächsten Schritt MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 190° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 370 kcal; Kohlenhydrate 48g; Protein 18g; Fett 10g**




### Zutaten:

- 4 kleine Tortillas je 40 g
- 300 g Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Koriander
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer

## Süßkartoffel Tacos

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Anfangs die Süßkartoffel würfeln und mit Salz, Pfeffer würzen sowie die Zwiebel in Streifen schneiden und die Limette halbieren.
2. Hiernach die Süßkartoffel in Zone 1 legen und das Programm AIR FRY bei 190° sowie 15 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
3. Daraufhin die Tortillas 3 Minuten im Programm REHEAT bei 170° in Zone 2 erwärmen.
4. Am Ende mit Süßkartoffel, Zwiebel, Koriander füllen und mit Limette servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 60g; Protein 12g; Fett 8g**



### Zutaten:

- 300 g gekochte Linsen
- 1 Ei
- 40 g Haferflocken gemahlen
- 1 TL Petersilie
- 150 g Skyr
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Linsen Bratlinge



**Fertig in**  
20 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Linsen mit Ei, Haferflocken, Petersilie, Salz, Pfeffer vermengen und Bratlinge formen.
2. Anschließend in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Skyr und Zitronensaft als Dip servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 42g; Protein 20g; Fett 10g**



### Zutaten:

- 2 Selleriescheiben je 200 g
- 1 Ei
- 60 g Haferflocken gemahlen
- 1 Zitrone
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Sellerie Schnitzel



**Fertig in**  
18 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Selleriescheiben mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Nun das Ei verquirlen und die Selleriescheiben zuerst im Ei und anschließend in Haferflocken wenden.
3. Im Anschluss in die Zonen 1 und 2 legen und MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend mit Zitronenspalten und Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 12g; Fett 12g**




### Zutaten:

- 1 große Aubergine
- 200 g Tomatensauce
- 150 g Mozzarella light
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- Salz, Pfeffer

## Auberginen Lasagne

 **Fertig in**  
24 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst die Aubergine in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Danach abwechselnd mit Tomatensauce, Mozzarella, Oregano, Basilikum schichten.
3. Hiernach in Zone 1 stellen und das Programm BAKE bei 180° sowie 20 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich heiß servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 22g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 300 g Brokkoli
- 1 Ei
- 40 g Haferflocken gemahlen
- 40 g geriebener Käse light
- 1 TL Paprikapulver
- 150 g Paprika Dip
- 1 Bund Basilikum
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Brokkoli Tots

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Brokkoli fein hacken und mit Ei, Haferflocken, Käse, Paprikapulver, Salz, Pfeffer vermengen sowie kleine Tots formen und die Zitrone in Spalten schneiden.
2. Anschließend die Brokkoli Tots in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie für beide Zonen das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Paprika Dip, frischem Basilikum und Zitronenspalten servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 16g; Fett 10g**

## Meal Prep Gerichte

---

Struktur ist der Schlüssel zu langfristigem Erfolg.  
Vorgekochte, ausgewogene Mahlzeiten erleichtern  
bewusste Entscheidungen im Alltag. Meal Prep spart Zeit,  
reduziert Stress und unterstützt konsequente Ernährung.



## Lachs Gemüse Meal Prep

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Lachsfilets je 150 g
- 200 g grüner Spargel
- 150 g Zucchini
- 150 g Paprika rot
- 150 g Brokkoli
- 100 g Karotten
- 1 TL Sesam
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn den Spargel halbieren, die Zucchini in Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen schneiden, den Brokkoli in Röschen teilen, die Karotten raspeln und die Zitrone in Spalten schneiden sowie den Lachs mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Anschließend den Lachs in Zone 1 legen und das gesamte Gemüse in Zone 2 verteilen.
3. Dann SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 14 Minuten einstellen sowie für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 12 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und mit Zitronenspalten in Meal Prep Boxen füllen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 410 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 42g; Fett 20g**



## Hähnchen Brokkoli Zitronen Meal Prep

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchen-brustfilets je 160 g
- 250 g Brokkoli
- 200 g Zucchini
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Hähnchenbrust mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen und die Zucchini in Scheiben schneiden sowie den Brokkoli in Röschen teilen.
2. Nun das Hähnchen in Zone 1 legen und Brokkoli sowie Zucchini in Zone 2 verteilen.
3. Im Anschluss SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 16 Minuten einstellen. Für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 180° und 14 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend mit Petersilie bestreuen und in Meal Prep Boxen aufteilen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 46g; Fett 14g**



## Zitronen Garnelen Meal Prep

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 400 g Garnelen
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Vorerst die Garnelen mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer würzen und die Zitrone in Spalten schneiden sowie die Petersilie hacken.
2. Danach die Garnelen in die Zonen 1 und 2 verteilen.
3. Hiernach MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich mit Petersilie bestreuen, mit Zitronenspalten servieren und für Meal Prep portionieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 44g; Fett 12g**



## Falafel Wrap

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Vollkorn Wraps je 50 g
- 300 g Kichererbsen
- 1 Ei
- 40 g Haferflocken gemahlen
- 1 Tomate
- 1 Bund Petersilie
- 2 Limetten
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Kichererbsen zerdrücken und mit Ei, Haferflocken, Salz, Pfeffer vermengen sowie Bällchen formen und die Tomate in Scheiben schneiden und die Limetten halbieren.
2. Anschließend die Falafel in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Wraps im Programm REHEAT bei 170° 3 Minuten erwärmen, mit Falafel, Tomaten, Petersilie füllen, mit Limette beträufeln und in Boxen packen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 52g; Protein 18g; Fett 14g**



## Hähnchenschenkel mit Süßkartoffel

 **Fertig in**  
28 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenschenkel ohne Haut je 250 g
- 400 g Süßkartoffel
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Anfangs die Süßkartoffel in Spalten schneiden und mit Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer vermengen sowie die Hähnchenschenkel würzen.
2. Hiernach die Hähnchenschenkel in Zone 1 legen und die Süßkartoffel in Zone 2 verteilen.
3. Daraufhin SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 22 Minuten einstellen. Für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 200° und 20 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Am Ende in Meal Prep Boxen aufteilen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 38g; Protein 48g; Fett 18g**



## Hähnchen Gemüse Meal Prep

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets je 160 g
- 250 g Brokkoli
- 200 g Süßkartoffel
- 200 g Cherrytomaten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Süßkartoffel würfeln, den Brokkoli in Röschen teilen, die Cherrytomaten halbieren und das Hähnchen mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen.
2. Als nächstes das Hähnchen in Zone 1 legen und das Gemüse in Zone 2 verteilen.
3. Dann SYNC auswählen, für Zone 1 das Programm ROAST bei 190° und 16 Minuten einstellen. Für Zone 2 das Programm AIR FRY bei 190° und 18 Minuten wählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich mit Petersilie bestreuen und in Meal Prep Boxen portionieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 46g; Fett 14g**

## Desserts


---

Auch eine gesunde Ernährung darf süße Momente enthalten. Mit reduzierten Zuckermengen und bewussten Zutaten entstehen leichte Alternativen. So bleibt Genuss erhalten, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



## Zitronen Mini Cheesecakes

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Magerquark
- 150 g Frischkäse light
- 2 Eier
- 40 g Erythrit
- 1 Bio Zitrone
- 1 TL Vanilleextrakt
- 10 g Puderzucker zum Bestäuben
- 1 Bund frische Minze

### Zubereitung:


1. Zu Beginn Magerquark, Frischkäse light, Eier, Erythrit, Vanilleextrakt sowie den Abrieb der Bio Zitrone verrühren und die Zitrone zusätzlich in Scheiben schneiden.
2. Anschließend die Masse in kleine hitzebeständige Förmchen füllen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 160° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben, mit Zitronenscheiben und frischer Minze garnieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 12g; Fett 8g**



## Apfel Zimt Strudel

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 2 Äpfel je 150 g
- 1 TL Zimt
- 30 g Rosinen
- 20 g gehackte Walnüsse
- 4 Blätter Filoteig je 30 g
- 20 g Erythrit
- 10 g Puderzucker

### Zubereitung:

1. Zuerst die Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit Zimt, Rosinen, gehackten Walnüssen und Erythrit vermengen.
2. Danach die Füllung in Filoteig einrollen.
3. Nun MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 180° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend mit Puderzucker bestäuben. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 32g; Protein 5g; Fett 6g**



## Himbeere Schoko Strudel

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Himbeeren
- 30 g Magerquark
- 30 g Zartbitterschokolade 85 Prozent
- 20 g Erythrit
- 10 g Puderzucker
- 4 Blätter Filoteig je 30 g
- 1 Bund frische Minze

### Zubereitung:

1. Zu Beginn Himbeeren mit Magerquark und Erythrit vermengen sowie die Zartbitterschokolade grob hacken.
2. Anschließend in Filoteig einrollen.
3. Dann MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 180° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit geschmolzener Schokolade beträufeln, mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren. Guten Appetit!

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



## Kirschen Muffins

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

### Zutaten:

- 150 g Kirschen
- 1 TL Backpulver
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Zimt
- 2 Eier
- 120 g Skyr
- 40 g Erythrit

### Zubereitung:


1. Zunächst Dinkelmehl, Backpulver, Zimt vermengen und Eier, Skyr sowie Erythrit unterrühren.
2. Danach die Kirschen unterheben und in Muffinförmchen füllen.
3. Nun MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 170° und 12 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Anschließend kurz abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 7g; Fett 6g**



## Gefüllte Pflaumen Knödel

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 4 Pflaumen
- 200 g Magerquark
- 100 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- 20 g Erythrit
- 1 TL Zimt
- 10 g Puderzucker
- 1 Bund frische Minze

### Zubereitung:


1. Zu Beginn Magerquark, Ei, Dinkelmehl, Erythrit vermengen und um die entsteinten Pflaumen formen.
2. Danach die Knödel in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Anschließend MATCH auswählen sowie das Programm BAKE bei 180° und 14 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zimt und Puderzucker bestreuen sowie mit Minze garnieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 34g; Protein 9g; Fett 6g**



## Gebackene Honig Feigen

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 frische Feigen
- 20 g Honig
- 10 g gehackte Nüsse
- 1 TL Zimt

### Zubereitung:

1. Zuerst die Feigen halbieren und mit Honig beträufeln sowie mit gehackten Nüssen und Zimt bestreuen.
2. Danach MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 170° und 8 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
3. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 4g; Fett 6g**



## Gebackene Pfirsiche mit Honig

 **Fertig in**  
12 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Pfirsiche
- 20 g Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Thymian

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Pfirsiche halbieren und mit Honig beträufeln sowie mit Zimt und Thymian bestreuen.
2. Anschließend MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 180° und 8 Minuten einstellen und die START/ STOP Taste drücken.
3. Zum Schluss warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 160 kcal; Kohlenhydrate 24g; Protein 3g; Fett 4g**



## Zitronen Cannoli

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 4 Cannoli Teigrollen je 25 g
- 200 g Ricotta light
- 1 Bio Zitrone
- 20 g gehackte Pistazien
- 20 g Honig
- 1 Bund frische Minze

### Zubereitung:


1. Zu Beginn Ricotta light mit Honig und Zitronenabrieb verrühren.
2. Danach die Creme in die Cannoli füllen und mit gehackten Pistazien bestreuen.
3. Anschließend MATCH auswählen sowie das Programm AIR FRY bei 170° und 5 Minuten einstellen und die START/ STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Zitronenscheiben und Minze servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 10g; Fett 8g**



## Honig Mandel Filoteig Cups

 **Fertig in**  
16 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 4 Blätter Filoteig je 30 g
- 200 g Skyr
- 20 g Honig
- 30 g Mandeln
- 1 TL Thymian
- 10 g Puderzucker

### Zubereitung:


1. Zu Beginn den Filoteig in Quadrate schneiden und in 4 Muffinförmchen als Cups einlegen sowie den Skyr mit Honig verrühren.
2. Anschließend die Creme in die Cups füllen und mit gehackten Mandeln sowie Thymian bestreuen.
3. Dann die Cups in die Zonen 1 und 2 stellen, MATCH auswählen und das Programm BAKE bei 180° und 10 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 190 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 6g; Fett 10g**



## Gefüllter Kürbis mit Apfel und Nüssen

 **Fertig in**  
26 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis
- 2 Äpfel
- 30 g Pekannüsse
- 20 g gehackte Nüsse
- 1 TL Zimt
- 1 TL Petersilie

### Zubereitung:

1. Am Anfang den Kürbis halbieren und entkernen sowie die Äpfel in Stücke schneiden und mit Zimt vermengen.
2. Nun die Apfelstücke in den Kürbis füllen und Pekannüsse sowie gehackte Nüsse darüber geben.
3. Im Anschluss die Kürbishälften in die Zonen 1 und 2 legen, MATCH auswählen und das Programm ROAST bei 190° und 20 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 34g; Protein 10g; Fett 16g**



## Erdbeere Quark Scones

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Dinkelmehl
- 10 g Puderzucker
- 1 Ei
- 40 g Erythrit
- 1 TL Backpulver

### Zubereitung:

1. Vorerst Magerquark, Ei, Erythrit verrühren und Dinkelmehl sowie Backpulver einarbeiten.
2. Danach die Erdbeeren klein schneiden, unterheben und 4 Scones formen.
3. Hiernach die Scones in die Zonen 1 und 2 legen, MATCH auswählen und das Programm BAKE bei 180° und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Letztlich mit Puderzucker bestäuben und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 28g; Protein 12g; Fett 6g**



## Zucchini Schoko Muffins

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Zucchini
- 1 TL Backpulver
- 160 g Dinkelmehl
- 40 g Zartbitter Schokodrops
- 2 Eier
- 150 g Skyr
- 40 g Erythrit

### Zubereitung:

1. Im ersten Schritt die Zucchini raspeln und mit Eiern, Skyr sowie Erythrit verrühren.
2. Als nächstes Dinkelmehl und Backpulver einrühren und die Schokodrops unterheben.
3. Dann den Teig in Muffinförmchen füllen, die Förmchen in die Zonen 1 und 2 stellen, MATCH auswählen und das Programm BAKE bei 170° und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Schließlich kurz abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 170 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 8g; Fett 6g**

## Bonus: Low Carb Rezepte

---

Eine kohlenhydratreduzierte Ernährung kann Heißhunger verringern und den Blutzucker stabilisieren. Der Fokus liegt auf Protein, gesunden Fetten und ballaststoffreichem Gemüse. So entstehen sättigende Gerichte mit moderatem Energiegehalt und hoher Nährstoffdichte.



## Zucchini Hähnchen Rollen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 große Zucchini à 300 g
- 300 g gegartes Hähnchenfleisch
- 80 g geriebener Cheddar light
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden und das Hähnchenfleisch zerkleinern sowie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend das Hähnchen auf den Zucchinischeiben verteilen, aufrollen und mit geriebenem Cheddar light bestreuen.
3. Dann die Rollen in die Zonen 1 und 2 legen, MATCH auswählen und das Programm AIR FRY bei 190° und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss heiß servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 48g; Fett 14g**



## Herzhafter Protein Muffin

 **Fertig in**  
18 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust gegart
- 3 Eier
- 100 g Frischkäse light
- 50 g Blattspinat
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst das Hähnchen klein schneiden und mit Eiern, Frischkäse light, Blattspinat, Rosmarin, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Danach die Masse in Muffinförmchen füllen.
3. Nun die Förmchen in beide Zonen stellen, MATCH auswählen und das Programm BAKE bei 170° und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Anschließend kurz abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 26g; Fett 10g**



## Chimchurri Blumenkohl Steak

 **Fertig in**  
22 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 großer Blumenkohl à 800 g
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Paprikaflocken
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Am Anfang den Blumenkohl im Ganzen vorbereiten und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben sowie mit Paprikaflocken bestreuen.
2. Danach in Zone 1 legen und das Programm ROAST bei 190° und 20 Minuten einstellen.
3. Nach dem Garen mit Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen.
4. Warm servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 14g; Protein 8g; Fett 10g**



## Low Carb Garnelen Auflauf

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Garnelen
- 200 g Blattspinat
- 150 g Blumenkohl
- 100 g Frischkäse light
- 80 g geriebener Käse light
- 1 TL Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zunächst den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und mit Spinat vermengen.
2. Danach Garnelen darauf verteilen und mit Frischkäse light sowie geriebenem Käse light bedecken.
3. Nun die Auflaufform in Zone 1 stellen und das Programm BAKE bei 180° und 15 Minuten einstellen.
4. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 42g; Fett 18g**



## Gefüllte Kohlrouladen

 **Fertig in**  
28 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Rinderhack mit gewürfelter Zwiebel, Salz, Pfeffer vermengen.
2. Anschließend in die Kohlblätter füllen und einrollen.
3. Danach die Rouladen in Zone 1 legen und mit gehackten Tomaten bedecken.
4. Nun das Programm ROAST bei 190° und 22 Minuten einstellen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 6 Weißkohlblätter
- 1 Bund Petersilie
- 300 g Rinderhack mager
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 200 g gehackte Tomaten

**Nährwerte: Kalorien 390 kcal; Kohlenhydrate 18g; Protein 38g; Fett 18g**



## Garnelen Avocado Baguette

 **Fertig in**  
14 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst die Garnelen würzen und in Zone 1 legen sowie das Programm AIR FRY bei 190° und 8 Minuten einstellen.
2. Danach Avocado in Scheiben schneiden, Gurke in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Zum Schluss das Low Carb Baguette belegen und servieren. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 300 g Garnelen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Gurke
- 2 Low Carb Baguettehälften je 60 g

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 32g; Fett 16g**



### Zutaten:

- 400 g Blumenkohlreis
- 2 Eier
- 80 g Mozzarella light
- 100 g Zucchini
- 50 g Blattspinat
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

## Blumenkohl Spinat Pizza



**Fertig in**  
24 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blumenkohlreis mit Eiern, Salz und Pfeffer vermengen und als Boden formen.
2. Anschließend MATCH auswählen und das Programm BAKE bei 180° und 10 Minuten einstellen.
3. Danach mit Mozzarella light, Zucchini Scheiben, Blattspinat und Oregano belegen.
4. Nun weitere 8 Minuten backen und heiß servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 330 kcal; Kohlenhydrate 16g; Protein 28g; Fett 18g**

## Schlussworte

---

Herzlichen Glückwunsch – du hast das Ende dieses Kochbuchs erreicht und hoffentlich viele neue Lieblingsrezepte entdeckt. Vielleicht hast du bereits gemerkt, dass Abnehmen nicht Verzicht bedeuten muss, sondern vor allem bewusste Entscheidungen, einfache Routinen und Freude am Essen.

Die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse soll dir dabei helfen, gesunde Mahlzeiten unkompliziert in deinen Alltag zu integrieren. Kleine Veränderungen, die du langfristig beibehältst, machen den größten Unterschied – nicht Perfektion, sondern Beständigkeit zählt.

Nutze dieses Buch immer wieder als Inspiration, probiere Neues aus und passe die Rezepte an deine eigenen Vorlieben an. Dein Weg zu einer gesünderen Ernährung ist kein kurzfristiges Ziel, sondern eine nachhaltige Reise.

Bleib dran, genieße dein Essen – und vor allem dich selbst auf diesem Weg.

Guten Appetit und alles Gute!

## Haftungsausschluss

---

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

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

## Urheberrecht

---

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

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

**Name:** Wlad Winkler

**Anschrift:** Okerweg 3, 49610 Quakenbrück

**E-Mail:** Wlad.winkler@yahoo.com