

# **DAS XXL NINJA HEISSLUFTFRITTEUSE REZEPTBUCH**

Komplettpaket mit Rezepten für Ninja Dual Zone, Creami, Crispi & Double Stack XL – einfach, schnell & gesund

© Michelle Grossmann

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 einer Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse .....	7
Wie pflegt man die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse? .....	9
Übergang zu den Rezepten .....	11
<b>FRÜHSTÜCK .....</b>	<b>12</b>
Blaubeere Muffins .....	13
Sucuk mit Spiegelei .....	13
Pancakes mit Blaubeeren .....	14
Gebackene Avocado mit Ei .....	14
Spinat Omelette .....	15
French Toast mit Speck .....	15
Eier mit Würstchen .....	16
Apfel Zimt Blätterteig Taschen .....	16
Bananen Nuss Brot .....	17
Quarkauflauf .....	17
Rührei .....	18
Schoko Croissants .....	18
Laugenbrezel .....	19
French Toast mit Beeren .....	19
Kürbis Zimt Cupcakes .....	20
<b>SNACKS &amp; BEILAGEN .....</b>	<b>21</b>
Geröstete Kichererbsen .....	22
Panierte Oliven .....	22
Kartoffel Kroketten .....	23
Curly Fries .....	23
Kartoffel Wedges .....	24
Mozzarella Sticks .....	24
Zucchini Chips .....	25
Süßkartoffel Pommes .....	25
Gegrillte Auberginen .....	26

<b>GERICHTE MIT GEFLÜGEL</b> .....	<b>27</b>
Chicken Nuggets mit Pommes .....	28
Honig Hühnchen Spieße .....	28
BBQ Hähnchenkeulen .....	29
Hähnchen Schnitzel .....	29
Tomate Mozzarella Hähnchen .....	30
Knusprige Chicken Tenders .....	30
Hähnchen Quesadillas .....	31
Buffalo Hähnchen Popcorn .....	31
Szechuan Chicken Wings .....	32
<b>GERICHTE MIT FLEISCH</b> .....	<b>33</b>
Lammkotelets .....	34
BBQ Spareribs .....	34
Schweinemedallions mit Gemüse .....	35
Cevapcici .....	35
Würstchen im Schlafrock .....	36
Mini Lasagne Cups .....	36
Cheese Burger .....	37
Gefüllte Hackfleisch Paprika .....	37
Sucuk Pide .....	38
Rindfleisch Paprika Spieße .....	38
Frikadellen .....	39
Steak mit Kartoffel Wedges .....	39
Hackfleisch Blätterteig Muffins .....	40
<b>GERICHTE MIT FISCH</b> .....	<b>41</b>
Lachs mit Spargel .....	42
Zitronen Rosmarin Dorade .....	42
Krabbenkuchen .....	43
Shrimps Baguette .....	43
Gebackene Muscheln .....	44
Thunfisch Blätterteig Schnecken .....	44
Gebackene Krabbe .....	45
Fish and Chips .....	45
Calamari .....	46

Kabeljau mit Kräuterkruste und Spargel . . . . .	46
Gebackene Hummerschwänze. . . . .	47
Makrele mit Dill und Zitrone. . . . .	47
Scampi Pizza Baguette . . . . .	48
<b>VEGETARISCHE GERICHTE . . . . .</b>	<b>49</b>
Gebackene Süßkartoffel mit Schimmelkäse . . . . .	50
Auberginen Pizza . . . . .	50
Käse Soufflé. . . . .	51
Kürbis Feta Bowl . . . . .	51
Spinat Feta Blätterteig Taschen . . . . .	52
Zucchini Feta Muffins . . . . .	52
Gebackener Feta. . . . .	53
Mais Pudding . . . . .	53
Kartoffel Gratin. . . . .	54
Ratatouille. . . . .	54
Polenta Sticks . . . . .	55
Süßkartoffelscheiben mit Feta . . . . .	55
Zucchini Kartoffel Reibekuchen. . . . .	56
<b>INTERNATIONALE GERICHTE . . . . .</b>	<b>57</b>
Indische Samosas . . . . .	58
Türkische Börek. . . . .	58
Ungarische Langos . . . . .	59
Russische Blini. . . . .	59
Peruanische Yuca Fritten . . . . .	60
Italienische Arancini . . . . .	60
Japanische Tempura. . . . .	61
Spanische Patatas Bravas . . . . .	61
Libanesische Falafel . . . . .	62

<b>DESSERTS</b> .....	<b>63</b>
Creme Brûlée . . . . .	64
Schoko Soufflé . . . . .	64
Gebackene Nektarinen . . . . .	65
Birnen Crumble . . . . .	65
Brownies . . . . .	66
Churros . . . . .	66
Apfelküchle . . . . .	67
Erdbeertaschen . . . . .	67
Apfelchips . . . . .	68
<b>DIPS &amp; SAUCEN</b> .....	<b>69</b>
Sour Cream . . . . .	70
Guacamole . . . . .	70
Aioli . . . . .	71
Tzatziki . . . . .	71
Kräuter Dip . . . . .	72
<b>Schlussworte</b> .....	<b>73</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>74</b>
<b>Urheberrecht</b> .....	<b>74</b>

# Einleitung

---

Die moderne Küche entwickelt sich ständig weiter, und innovative Küchengeräte erleichtern das Kochen wie nie zuvor. Die **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** ist ein perfektes Beispiel dafür: Sie vereint leistungsstarke Heißluft-Technologie mit einer einzigartigen Zwei-Zonen-Funktion, die es ermöglicht, unterschiedliche Speisen gleichzeitig zuzubereiten – mit unterschiedlichen Temperaturen, Garzeiten und Einstellungen. So können komplette Mahlzeiten mühelos und effizient zubereitet werden, ohne lange Wartezeiten oder Kompromisse beim Geschmack einzugehen.

Dieses Kochbuch wurde speziell für die **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** entwickelt und bietet eine Vielzahl an Rezepten für jede Gelegenheit. Ob schnelle Alltagsgerichte, gesunde Alternativen zu frittierten Klassikern oder kreative Rezepte für besondere Anlässe – hier finden Sie Inspiration und praktische Anleitungen, um das Beste aus Ihrem Gerät herauszuholen. Dabei stehen Genuss, einfache Zubereitung und eine bewusste Ernährung im Mittelpunkt.

Ein großer Vorteil der Heißluftfritteuse ist die Möglichkeit, Speisen mit deutlich weniger Fett zuzubereiten, ohne dabei auf die gewünschte Knusprigkeit oder den vollen Geschmack verzichten zu müssen. Egal, ob knusprige Pommes, saftiges Hähnchen, aromatische Gemüsegerichte oder sogar Desserts – die Rezepte in diesem Buch zeigen, wie vielseitig und leistungsfähig die **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** ist.

Für Anfänger bietet dieses Buch eine einfache Einführung in die Bedienung des Geräts sowie Tipps für optimale Ergebnisse. Erfahrene Köchinnen und Köche können sich von neuen Ideen inspirieren lassen und ihre Kochgewohnheiten erweitern. Die klar strukturierten Rezepte mit leicht verständlichen Anleitungen und Zutatenlisten machen das Nachkochen besonders einfach.

Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit der **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** begeistern und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, köstliche, gesunde und zeitsparende Gerichte zu kreieren. Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

# Vorteile einer Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse

---

Die **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** bietet zahlreiche Vorteile, die sie von herkömmlichen Heißluftfritteusen und anderen Küchengeräten

abheben. Hier sind die wichtigsten Vorteile im Überblick:

## 1. Zwei unabhängige Garzonen

- Die **Dual-Zone-Technologie** ermöglicht das gleichzeitige Zubereiten von zwei verschiedenen Speisen mit unterschiedlichen Temperaturen, Garzeiten und Programmen.
- Perfekt, um eine komplette Mahlzeit in einem Durchgang zuzubereiten – z. B. Fleisch in einer Zone und Beilagen in der anderen.
- Kein Warten oder Nacheinander-Kochen mehr nötig.

## 2. Synchronisierte Zubereitung („SYNC“-Funktion)

- Die **SYNC-Funktion** sorgt dafür, dass beide Garzonen gleichzeitig fertig werden – selbst wenn sie unterschiedliche Einstellungen haben.
- Dadurch können Hauptgerichte und Beilagen genau zur gleichen Zeit serviert werden.

## 3. Doppelte Menge durch „MATCH“-Funktion

- Mit der **MATCH-Funktion** lassen sich beide Garzonen synchron nutzen, um größere Mengen desselben Gerichts zuzubereiten – ideal für Familien oder Gäste.

## 4. Vielseitige Kochprogramme

- Je nach Modell stehen mehrere **Automatikprogramme** zur Verfügung, darunter:
  - **Heißluftfrittieren:** Knusprige Ergebnisse mit wenig bis gar keinem Öl.
  - **Max Crisp:** Extra knusprige Speisen mit besonders hoher Temperatur.
  - **Backen:** Kuchen, Brot oder Muffins einfach zubereiten.
  - **Braten:** Perfekt für Fleisch, Gemüse oder Kartoffeln.
  - **Aufwärmen:** Speisen schnell und schonend erwärmen.
  - **Trocknen (Dehydration):** Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Kräuter dörren.

## 5. **Weniger Fett, aber voller Geschmack**

- Heißluftfrittieren reduziert die Fettmenge um bis zu **75 %** im Vergleich zu herkömmlichen Frittiermethoden.
- Ideal für eine gesündere Ernährung, ohne auf den knusprigen Geschmack zu verzichten.

## 6. **Hohe Kapazität für Familien oder Gäste**

- Mit **zwei separaten Körben** kann mehr Essen in einem Durchgang zubereitet werden.
- Perfekt für größere Haushalte oder für Meal-Prepping.

## 7. **Einfache Reinigung**

- Herausnehmbare **antihaffbeschichtete Körbe** und **Spülmaschinengeeignete** Teile erleichtern das Reinigen enorm.

## 8. **Spart Zeit und Energie**

- **Schnellere Zubereitung** als im Backofen, da die Heißluft-Technologie für eine gleichmäßige Hitzeverteilung sorgt.
- Durch kürzere Garzeiten wird zudem **weniger Energie** verbraucht.

## 9. **Intuitive Bedienung**

- Einfaches **Digital-Display** mit Touch-Bedienung für eine komfortable Nutzung.
- Klare Einstellungsmöglichkeiten für Zeit und Temperatur.

## 10. **Vielseitig einsetzbar – mehr als nur eine Heißluftfritteuse**

- Neben klassischen Pommes und Snacks lassen sich auch komplette Gerichte, Fleisch, Fisch, Gemüse, Kuchen und sogar Dörrprodukte zubereiten.
- Eine echte **Alternative zum Backofen**, wenn es schnell gehen soll.

# Wie pflegt man die Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse?

---

Die richtige Pflege und Reinigung der **Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse** sorgt nicht nur für hygienische Zubereitung, sondern verlängert auch

die Lebensdauer des Geräts. Hier sind die wichtigsten Pflegehinweise:

## 1. Regelmäßige Reinigung der Körbe und Einsätze

### ◇ Nach jeder Nutzung reinigen:

- Die **Körbe und Grillplatten (Crisper-Plates)** sollten nach jedem Gebrauch gereinigt werden, um Fett- und Lebensmittelreste zu entfernen.
- Verwende warmes Wasser, mildes Spülmittel und einen weichen Schwamm oder eine Bürste.

### ◇ Spülmaschinen geeignet:

- Die Körbe und Crisper-Plates sind **spülmaschinenfest**, können aber auch per Hand gereinigt werden.
- Falls sich Fett oder Essensreste festgesetzt haben, weiche die Teile in warmem Seifenwasser ein, bevor du sie reinigst.

## 2. Reinigung des Innenraums

### ◇ Nach jeder Nutzung:

- Nach dem Abkühlen mit einem feuchten Tuch auswischen.
- Achte darauf, dass keine Speisereste oder Fettablagerungen im Gerät zurückbleiben.

### ◇ Bei hartnäckigem Schmutz:

- Mit einem weichen Schwamm und mildem Reiniger vorsichtig reinigen.
- **Kein Scheuerschwamm oder aggressive Reinigungsmittel** verwenden, da dies die Beschichtung beschädigen könnte.

## 3. Reinigung des Heizelements

### ◇ Alle paar Anwendungen kontrollieren:

- Das Heizelement kann mit der Zeit Fettspritzer oder Essensreste ansammeln, was zu Rauchentwicklung führen kann.
- Zum Reinigen eine **weiche Bürste oder eine Zahnbürste** verwenden, um Ablagerungen vorsichtig zu entfernen.

◇ **Bei stärkerer Verschmutzung:**

- Mit einem leicht feuchten Mikrofasertuch und etwas Spülmittel vorsichtig reinigen.
- **Achtung:** Stelle sicher, dass das Heizelement vollständig trocken ist, bevor das Gerät wieder benutzt wird.

4. **Äußere Reinigung des Geräts**

◇ **Regelmäßig mit einem feuchten Tuch abwischen:**

- Verhindert Fett- oder Staubablagerungen auf dem Gehäuse.
- Keine aggressiven Reiniger oder kratzenden Schwämme verwenden.

5. **Geruchsneutralisierung bei intensiven Gerüchen**

◇ **Bei unangenehmen Gerüchen oder Fettablagerungen:**

- Eine Mischung aus Wasser und Zitronensaft oder Essig in den Korb geben und das Gerät einige Minuten bei 180°C laufen lassen.
- Danach gut auslüften lassen.



## Übergang zu den Rezepten

---

Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise und Vorteile der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse wird es nun Zeit, die Vielseitigkeit dieses praktischen Küchengeräts in der Praxis zu entdecken. In den folgenden Rezepten finden Sie eine bunte Auswahl an Ideen – von schnellen Snacks über klassische Gerichte bis hin zu kreativen Neuinterpretationen.

Ob Sie gerade erst anfangen oder bereits Erfahrung mit der Heißluftfritteuse gesammelt haben – diese Rezepte sind einfach nachzukochen, gelingsicher und voller Geschmack.

**Lassen Sie sich inspirieren – und viel Freude beim Ausprobieren!**

## Frühstück

---

Ein gutes Frühstück ist die beste Grundlage für einen erfolgreichen Tag. Mit der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse gelingt Ihnen der perfekte Mix aus Schnelligkeit, Genuss und Abwechslung – ganz ohne langes Vorbereiten oder unnötiges Fett.

In diesem Kapitel erwarten Sie herzhaft und süße Frühstücksideen, die sich ideal für den Alltag, aber auch für ein ausgedehntes Wochenendfrühstück eignen.



### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 100 g Blaubeeren
- Salz

## Blaubeere Muffins

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Das Ei mit Milch verquirlen und unterrühren. Danach die Blaubeeren unterheben.
2. Anschließend den Teig in Muffinförmchen füllen und in die Zonen 1 und 2 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Nun für beide Zonen das Programm BAKE wählen und 160° und 20 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Muffins aus der Heißluftfritteuse nehmen, abkühlen lassen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 4g; Fett 7g**



### Zutaten:

- 100 g Sucuk, in Scheiben
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

## Sucuk mit Spiegelei

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Sucuk-Scheiben in die Zone 1 der Heißluftfritteuse geben. Die Eier in kleine Silikonformen aufschlagen und in Zone 2 platzieren. Mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Dann für Zone 1 das Programm AIR FRY wählen und 180° und 10 Minuten einstellen. Für Zone 2 das Programm AIR FRY wählen und 170° und 7 Minuten einstellen. SYNC auswählen.
3. Nachfolgend START/STOP drücken, um den Backvorgang zu starten.
4. Abschließend Sucuk mit Spiegelei aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 15g; Fett 24g**



### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 100 g Blaubeeren
- Salz

## Pancakes mit Blaubeeren

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz vermengen. Das Ei mit Milch verquirlen und unterrühren. Danach Blaubeeren hinzufügen.
2. Nun die Pancake-Masse in kleine Silikonformen füllen und in die Zonen 1 und 2 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Daraufhin für beide Zonen das Programm BAKE wählen und 170° und 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Pancakes herausnehmen, mit weiteren Blaubeeren garnieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 6g; Fett 8g**




### Zutaten:

- 1 Avocado, halbiert
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

## Gebackene Avocado mit Ei

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Anfangs die Avocado-Hälften aushöhlen und je ein Ei hineinschlagen. Mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Danach die Avocado-Hälften in die Zone 1 der Heißluftfritteuse geben.
3. Als nächstes das Programm BAKE wählen und 180° und 12 Minuten einstellen. START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die gebackene Avocado herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 8g; Fett 22g**



### Zutaten:

- 4 Eier
- 100 g Spinat
- 50 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

## Spinat Omelette

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Eier verquirlen und mit Spinat und Käse vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Dann die Mischung in Auflaufformen geben und in die Zonen 1 und 2 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Anschließend für beide Zonen das Programm BAKE wählen und 180° und 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen und START/STOP drücken.
4. Abschließend das Omelette servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 210 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 16g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 4 Scheiben Speck
- Salz

## French Toast mit Speck

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zunächst das Ei mit Milch, Zucker und einer Prise Salz verquirlen. Die Toastscheiben darin wenden.
2. Nun die Toasts in Zone 1 legen und den Speck in Zone 2 der Heißluftfritteuse geben.
3. Dann für Zone 1 das Programm BAKE wählen und 180° und 10 Minuten einstellen. Für Zone 2 das Programm AIR FRY wählen und 200° und 8 Minuten einstellen. SYNC auswählen und START/STOP drücken.
4. Zum Schluss den French Toast mit Speck herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 22g; Protein 10g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 4 Würstchen
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

## Eier mit Würstchen



### Zubereitung:

1. Zuerst die Würstchen in Zone 1 legen und die Eier in Silikonformen in Zone 2 aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Anschließend für Zone 1 das Programm AIR FRY wählen und 180° und 12 Minuten einstellen. Für Zone 2 das Programm AIR FRY wählen und 170° und 8 Minuten einstellen. SYNC auswählen.
3. Danach die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend servieren und genießen. Guten Appetit!

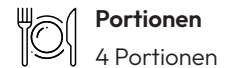
**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 14g; Fett 24g**



### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 1 EL Zucker

## Apfel Zimt Blätterteig Taschen



### Zubereitung:

1. Zunächst den Blätterteig in Quadrate schneiden und mit Apfelwürfeln, Zucker und Zimt füllen. Die Ränder verschließen.
2. Nun die Taschen in die Zonen 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen.
3. Als nächstes für beide Zonen das Programm BAKE wählen und 180° und 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen und START/STOP drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 260 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 4g; Fett 14g**



## Bananen Nuss Brot

 **Fertig in**  
40 Minuten

 **Portionen**  
6 Portionen

### Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 50 g gehackte Nüsse

### Zubereitung:

1. Zuerst die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Zucker, Vanillezucker, Eier und Milch hinzugeben und vermengen.
2. Anschließend Mehl, Backpulver und Zimt unterrühren. Zum Schluss die Nüsse unterheben.
3. Nun den Teig in eine gefettete Form füllen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
4. Als nächstes das Programm BAKE wählen und 160° und 35 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss das Bananen-Nuss-Brot herausnehmen, abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 5g; Fett 10g**



## Quarkauflauf

 **Fertig in**  
30 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 250 g Quark
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Speisestärke
- 50 ml Milch

### Zubereitung:

1. Zuerst Quark, Eier, Zucker, Vanillezucker, Speisestärke und Milch in einer Schüssel vermengen.
2. Danach die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Nun das Programm BAKE wählen und 170° und 25 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss den Quarkauflauf herausnehmen, abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

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



## Rührei

 **Fertig in**  
10 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Butter

### Zubereitung:


1. Zuerst die Eier mit Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen.
2. Nun die Mischung in eine gefettete, feuerfeste Form geben und in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Danach das Programm BAKE wählen und 160° und 8 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss das Rührei herausnehmen, umrühren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 12g; Fett 14g**



## Schoko Croissants

 **Fertig in**  
30 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 120 ml Milch, lauwarm
- 30 g Butter, weich
- 50 g Zartbitterschokolade, gehackt

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Hefe, Zucker und Salz vermengen. Milch und Butter hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Danach ausrollen und in Dreiecke schneiden.
3. Jeweils etwas Schokolade auf die breite Seite geben, einrollen und zu Croissants formen.
4. Nun die Croissants in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
5. Dann das Programm BAKE wählen und 180° und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
6. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 6g; Fett 15g**



### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 120 ml Wasser, lauwarm
- 1 TL Natron
- 500 ml Wasser

## Laugenbrezel

 **Fertig in**  
40 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Hefe, Zucker und Salz vermengen. Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
2. Daraufhin den Teig abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Danach in vier Teile teilen, zu Strängen rollen und Brezeln formen.
3. Jetzt das Wasser mit Natron aufkochen und die Brezeln für 30 Sekunden eintauchen. Die Brezeln in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse legen.
4. Dann das Programm BAKE wählen und 180° und 18 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
5. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 8g; Fett 4g**



### Zutaten:

- 2 Scheiben Brioche
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 50 g Erdbeeren
- 50 g Blaubeeren

## French Toast mit Beeren

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zunächst das Ei mit Milch, Zucker und Zimt verquirlen. Die Brioche-Scheiben darin wenden.
2. Nun die Toasts in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Dann das Programm BAKE wählen und 180° und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Erdbeeren und Blaubeeren garnieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 10g; Fett 12g**



## Kürbis Zimt Cupcakes



**Fertig in**  
25 Minuten



**Portionen**  
6 Portionen

### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 100 ml Milch
- 100 g Kürbispüree
- 30 g Butter, geschmolzen

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Backpulver, Zimt und Zucker vermengen. Das Ei mit Milch, Kürbispüree und Butter verquirlen und unterrühren.
2. Nun den Teig in Muffinförmchen füllen und in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Das Programm BAKE wählen und 160° und 20 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die Cupcakes herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 230 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 4g; Fett 10g**

## Snacks & Beilagen

---

Ob für den gemütlichen Fernsehabend, den geselligen Spieleabend mit Freunden oder einfach als kleiner Genussmoment im Alltag – Snacks gehen immer! Mit der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse zaubern Sie knusprige, herzhaft oder auch mal süße Kleinigkeiten im Handumdrehen.




### Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz

## Geröstete Kichererbsen

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocknen.
2. Danach mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz vermengen.
3. Nun in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben und das Programm ROAST wählen, auf 200°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 7g; Fett 6g**




### Zutaten:

- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 30 g Mehl

## Panierte Oliven

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Oliven in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und mit Paniermehl ummanteln.
2. Danach in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Nun das Programm AIRFRY wählen, auf 190°C und 8 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 5g; Fett 15g**



#### Zutaten:

- 400 g Kartoffeln, gekocht und gestampft
- 1 Eigelb
- 50 g Mehl
- 50 g Paniermehl

## Kartoffel Kroketten

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln mit Eigelb und Mehl vermengen und kleine Kroketten formen.
2. Danach in Paniermehl wälzen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben.
3. Nun das Programm AIRFRY wählen, auf 200°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

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



#### Zutaten:

- 2 Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz

## Curly Fries

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln mit einem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden.
2. Danach mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz vermengen.
3. Nun in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen und das Programm AIRFRY wählen, auf 200°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 4g; Fett 12g**




### Zutaten:

- 2 große Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz

## Kartoffel Wedges

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Knoblauchpulver und Salz vermengen.
2. Danach in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben.
3. Nun das Programm AIRFRY wählen, auf 200°C und 20 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 5g; Fett 8g**




### Zutaten:

- 100 g Mozzarella
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- 30 g Mehl

## Mozzarella Sticks

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst den Mozzarella in Streifen schneiden, dann in Mehl, Ei und Paniermehl wenden.
2. Danach in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben.
3. Nun das Programm AIRFRY wählen, auf 180°C und 8 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 15g; Fett 20g**



#### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver

**Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 3g; Fett 8g**



#### Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 3g; Fett 5g**

## Zucchini Chips

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver vermengen.
2. Danach in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben.
3. Nun das Programm AIRFRY wählen, auf 180°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

## Süßkartoffel Pommes

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Süßkartoffel in dünne Streifen schneiden und mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver vermengen.
2. Danach in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben.
3. Nun das Programm AIRFRY wählen, auf 200°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!



### Zutaten:

- 1 Aubergine
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

## Gegrillte Auberginen



**Fertig in**  
15 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Aubergine in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen, dann 10 Minuten ruhen lassen und danach trocken tupfen.
2. Als nächstes die Scheiben mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend in die Zone 1 legen.
3. Dann das Programm AIR FRY wählen und auf 200° für 12 Minuten einstellen. Die START/STOP Taste drücken.
4. Zum Schluss die gegrillten Auberginen-Scheiben aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 89 kcal; Kohlenhydrate 9g; Protein 2g; Fett 5g**

## Gerichte mit Geflügel

---

Geflügelgerichte erfreuen sich großer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Hähnchen, Pute & Co. sind nicht nur fettarm und eiweißreich, sondern lassen sich auch auf viele verschiedene Arten zubereiten. In der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse gelingt Geflügel besonders saftig innen und herrlich knusprig außen – ganz ohne aufwendiges Braten oder viel Öl.



### Zutaten:

- 200 g Chicken Nuggets
- 200 g Pommes Frites
- Salz, Pfeffer

## Chicken Nuggets mit Pommes



### Zubereitung:

1. Zuerst die Chicken Nuggets in die Zone 1 legen und mit der Air Fry Methode bei 180° für 10 Minuten garen.
2. Anschließend die Pommes in die Zone 2 legen und ebenfalls mit der Air Fry Methode bei 180° für 15 Minuten garen.
3. Dann die SYNC-Funktion aktivieren und die START/STOP Taste drücken.
4. Abschließend die Chicken Nuggets und Pommes aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

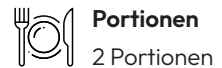
**Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 25g; Fett 15g**



### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer

## Honig Hähnchen Spieße



### Zubereitung:

1. Zuerst das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und mit Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Die Hähnchenstücke auf Spieße stecken und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Roast auswählen und 180° sowie 15 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls das Roast-Programm bei 180° und 15 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Spieße aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

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



#### Zutaten:

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 EL BBQ Sauce
- Salz, Pfeffer

## BBQ Hähnchenkeulen

 **Fertig in**  
30 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenkeulen mit BBQ Sauce, Salz und Pfeffer marinieren und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Max Crisp wählen und 200° für 20 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls Max Crisp bei 200° und 20 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Hähnchenkeulen aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 35g; Fett 30g**



#### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50 g Paniermehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

## Hähnchen Schnitzel

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenbrustfilets in Salz und Pfeffer würzen, anschließend in Ei und Paniermehl wenden und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Air Fry auswählen und 180° sowie 12 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls das Air Fry-Programm bei 180° und 12 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Schnitzel aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 30g; Fett 20g**



## Tomate Mozzarella Hähnchen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Tomaten
- 50 g Mozzarella
- Basilikum
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenbrustfilets in Salz und Pfeffer würzen und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Air Fry wählen und 180° sowie 12 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls das Air Fry-Programm bei 180° und 12 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Tomaten und den Mozzarella auf das Hühnchen legen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 12g; Protein 28g; Fett 20g**



## Knusprige Chicken Tenders

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Paniermehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in Ei und Paniermehl wenden. Dann in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Air Fry wählen und 180° sowie 12 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls das Air Fry-Programm bei 180° und 12 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Chicken Tenders aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 30g; Fett 18g**



## Hähnchen Quesadillas

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Tortillas
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zuerst das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika würfeln.
2. Anschließend die Tortillas mit dem Hähnchen, den Paprikawürfeln und dem Käse füllen und in die Zone 1 legen.
3. Dann das Programm Air Fry wählen und 180° sowie 10 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Quesadillas aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 30g; Fett 20g**



## Buffalo Hähnchen Popcorn

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Buffalo Sauce
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden und mit Buffalo Sauce, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Anschließend die Hähnchenstücke in die Zone 1 legen und das Programm Air Fry wählen. 180° für 12 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls das Air Fry-Programm bei 180° und 12 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Buffalo Hähnchen Popcorn aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 28g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 4 Chicken Wings
- 2 EL Szechuan Sauce
- Salz, Pfeffer

## Szechuan Chicken Wings



**Fertig in**  
30 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Chicken Wings mit Szechuan Sauce, Salz und Pfeffer marinieren und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Max Crisp wählen und 200° für 20 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls Max Crisp bei 200° und 20 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Chicken Wings aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte:** Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 28g; Fett 25g

## Gerichte mit Fleisch

---

Fleischgerichte zählen für viele zu den Klassikern der herzhaften Küche. Ob saftige Steaks, würzige Hackfleischgerichte oder zarte Filetstücke – in der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse gelingt Fleisch auf den Punkt gegart, außen schön kross und innen wunderbar zart – mit minimalem Fett und maximalem Geschmack.



#### Zutaten:

- 4 Lammkotelets
- Salz, Pfeffer, Rosmarin

## Lammkotelets

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Lammkotelets mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Max Crisp wählen und 200° für 15 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls das Max Crisp-Programm bei 200° und 15 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Lammkotelets aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 35g; Fett 30g**



#### Zutaten:

- 4 Spare Ribs
- BBQ Sauce
- Salz, Pfeffer

## BBQ Spareribs

 **Fertig in**  
35 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Spare Ribs mit Salz, Pfeffer und BBQ Sauce marinieren und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Max Crisp wählen und 200° für 25 Minuten einstellen.
3. Dann die MATCH-Funktion aktivieren und für die Zone 2 ebenfalls Max Crisp bei 200° und 25 Minuten einstellen.
4. Abschließend die Spare Ribs aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 600 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 45g; Fett 40g**



## Schweinemedallions mit Gemüse

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Schweinemedallions
- 1 Zucchini
- 2 Maiskolben
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Zubereitung:

1. Zuerst die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Roast wählen und 180° für 15 Minuten einstellen.
3. Dann die Zucchini in Scheiben schneiden und die Maiskolben in die Zone 2 legen, das Programm Roast bei 180° für 10 Minuten einstellen. SYNC einstellen und starten.
4. Abschließend das Schweinemedallion mit Zucchini und Maiskolben servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 35g; Fett 25g**



## Cevapcici

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- Gewürze  
(z.B. Paprika, Pfeffer)

### Zubereitung:

1. Zuerst das Hackfleisch mit der fein gewürfelten Zwiebel und den Gewürzen vermengen und zu Cevapcici formen.
2. Anschließend die Cevapcici in die Zone 1 legen und das Programm Air Fry wählen, bei 180° für 12 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
3. Abschließend die Cevapcici aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 35g; Fett 25g**



#### Zutaten:

- 4 Würstchen
- 1 Päckchen Blätterteig
- Salz, Pfeffer

## Würstchen im Schlafrock

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Würstchen in den Blätterteig einwickeln und in die Zone 1 legen.
2. Anschließend das Programm Air Fry wählen und 180° für 10 Minuten einstellen. START/STOP drücken.
3. Abschließend die Würstchen im Schlafrock aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 18g; Fett 25g**



#### Zutaten:

- 200 g Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- Lasagne Blätter
- Tomatensauce
- Käse
- Salz, Pfeffer

## Mini Lasagne Cups

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst das Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel anbraten, dann mit Tomatensauce und Gewürzen vermengen.
2. Anschließend kleine Lasagne Formen mit Lasagne Blättern, Fleischsauce und Käse schichten und in die Zonen 1 und 2 legen.
3. Dann das Programm Bake wählen und 180° für 15 Minuten einstellen. MATCH auswählen und starten.
4. Abschließend die Mini Lasagne Cups aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

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



### Zutaten:

- 2 Burger Patties
- 2 Burger Buns
- 100 g Spinat
- 1 Tomate
- 2 saure Gurken
- 1 Zwiebel
- 200 g Pommes Frites
- Salz, Pfeffer

## Cheese Burger

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Burger Patties in die Zone 1 legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend das Programm Max Crisp wählen und 200° für 10 Minuten einstellen.
3. Dann die Pommes in die Zone 2 legen und das Programm Air Fry bei 180° für 15 Minuten wählen. SYNC einstellen und starten.
4. Abschließend die Burger Buns rösten und die Burger mit Spinat, Tomaten, Zwiebeln und Gurken belegen. Mit den Pommes servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 600 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 30g; Fett 35g**



### Zutaten:

- 2 Paprika
- 200 g Hackfleisch
- 50 g Käse
- Zwiebel, Knoblauch
- Tomatensauce
- Salz, Pfeffer

## Gefüllte Hackfleisch Paprika

 **Fertig in**  
30 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer anbraten.
2. Anschließend die Paprika aushöhlen und mit der Hackfleischmischung füllen.
3. Dann in die Zonen 1 und 2 legen, das Programm Roast wählen und 180° für 15 Minuten einstellen.
4. Letztlich MATCH aktivieren. Nach der Zubereitung mit Käse bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 450 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 35g; Fett 25g**



### Zutaten:

- 2 Pidebrote
- 200 g Sucuk, in Scheiben
- 100 g Käse, gerieben
- 2 Tomaten, in Scheiben
- Salz, Pfeffer

## Sucuk Pide



### Zubereitung:

1. Zuerst das Pidebrot Sucuk, Tomaten und Käse belegen.
2. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in Zone 1 legen. Das Programm BAKE auswählen und 180° für 12 Minuten einstellen.
3. Dann für 2 Minuten den Grillmodus (MAX CRISP) aktivieren, um den Käse zu bräunen.
4. Abschließend die Sucuk Pide aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

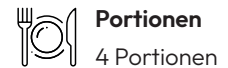
**Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 20g; Fett 25g**



### Zutaten:

- 500 g Rindfleisch, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Rindfleisch Paprika Spieße



### Zubereitung:

1. Zuerst das Rindfleisch, Paprika und Zwiebel in gleich große Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Anschließend die Spieße in Zone 1 legen und das Programm AIR FRY auswählen. 200° für 12 Minuten einstellen.
3. Nun für die restlichen 6 Minuten die Temperatur auf 180° senken und den Grillmodus (MAX CRISP) aktivieren.
4. Letztlich die Rindfleisch Paprika Spieße aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 35g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

## Frikadellen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst das Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen.
2. Anschließend kleine Frikadellen formen und in Zone 1 legen. Das Programm AIR FRY auswählen und 180° für 12 Minuten einstellen.
3. Jetzt die Frikadellen wenden und für weitere 8 Minuten bei 180° backen.
4. Zum Schluss die Frikadellen aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 250 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 22g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 2 Steaks
- 4 Kartoffeln, in Wedges geschnitten
- Salz, Pfeffer, Rosmarin

## Steak mit Kartoffel Wedges

 **Fertig in**  
30 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffel Wedges mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in Zone 1 legen. Das Programm AIR FRY auswählen und 200° für 15 Minuten einstellen.
2. Anschließend die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in Zone 2 legen. Das Programm AIR FRY auswählen und 180° für 12 Minuten einstellen.
3. Nun SYNC einstellen und die START/STOP Taste drücken. Nach Ablauf der Zeit die Steaks und Kartoffeln herausnehmen.
4. Abschließend das Steak mit den Kartoffel Wedges servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 550 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 40g; Fett 30g**



## Hackfleisch Blätterteig Muffins



**Fertig in**  
25 Minuten



**Portionen**  
6 Muffins

### Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 1 Packung Blätterteig
- 100 g Schafskäse, zerbröseln
- 1 Paprika, gewürfelt
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst das Hackfleisch anbraten und die gewürfelte Paprika hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend Blätterteig in Muffinförmchen legen und die Hackfleischmischung sowie den Schafskäse darin verteilen.
3. Jetzt in Zone 1 legen und das Programm BAKE auswählen. 180° für 15 Minuten einstellen.
4. Zum Schluss die Hackfleisch Muffins aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 20g; Fett 22g**

## Gerichte mit Fisch

---

Fischgerichte bringen Abwechslung auf den Teller und punkten mit wertvollen Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß und leichtem Genuss.

In der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse gelingt Fisch besonders schonend und trotzdem mit einer herrlich knusprigen Kruste – ganz ohne Anhaften oder Zerfallen.




### Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 300 g grüner Spargel
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

## Lachs mit Spargel

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Anschließend die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren und die Lachsfilets in Zone 2 legen.
3. Dann für beide Zonen das Programm AIR FRY wählen, 180°C und 12 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP-Taste drücken.
4. Abschließend den Lachs und den Spargel aus der Heißluftfritteuse nehmen, mit den Zitronenscheiben garnieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 35g; Fett 20g**




### Zutaten:

- 2 Doraden (küchenfertig)
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

## Zitronen Rosmarin Dorade

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Doraden innen und außen mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen schälen und halbieren.
2. Nun die Bauchhöhlen der Fische mit Zitronenscheiben, Rosmarinzwiegen und Knoblauchhälften füllen. Außen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Als nächstes die Doraden in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren. Das Programm AIR FRY wählen, 190°C und 20 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss die Doraden aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 40g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 300 g Krabbenfleisch
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Senf

## Krabbenkuchen



### Zubereitung:

1. Anfangs das Krabbenfleisch in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Ei, Semmelbrösel, Senf, gehackte Petersilie und Knoblauch zum Krabbenfleisch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
2. Danach aus der Masse kleine Kuchen formen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Nun das Programm AIR FRY wählen, 180°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Letztlich die Krabbenkuchen aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 15g; Fett 10g**



### Zutaten:

- 1 Baguette
- 200 g Scampi (geschält)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

## Shrimps Baguette



### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Baguette der Länge nach aufschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Danach die Scampi auf die Baguette Hälften verteilen, mit Knoblauch bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun die Baguette Hälften in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen, das Programm BAKE wählen, 180°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss das Baguette aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 20g; Fett 10g**



## Gebackene Muscheln

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 500 g Muscheln (küchenfertig)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g geriebener Käse
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Anfangs die Muscheln unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Als nächstes die Muscheln in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen, mit Knoblauch bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Dann das Programm AIR FRY wählen, 190°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss die Muscheln aus der Heißluftfritteuse nehmen, mit geriebenem Käse und gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 220 kcal; Kohlenhydrate 6g; Protein 25g; Fett 10g**



## Thunfisch Blätterteig Schnecken

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
4 Portionen

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 150 g Thunfisch (abgetropft)
- 50 g Frischkäse
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn den Blätterteig ausrollen. Den Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern und mit Frischkäse, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Als nächstes die Mischung auf den Blätterteig streichen, diesen aufrollen und in Scheiben schneiden. Die Schnecken auf Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen und mit verquirltem Ei bestreichen.
3. Nun das Programm BAKE wählen, 180°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Schließlich die Thunfisch-Blätterteig-Schnecken aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 15g; Fett 15g**



### Zutaten:

- 2 Krabben (ganz)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senf
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Gebackene Krabbe

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Vorerst die Krabben unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Als nächstes die Krabben in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen, mit gehacktem Knoblauch bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun das Programm ROAST wählen, 190°C und 20 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss die gebackenen Krabben aus der Heißluftfritteuse nehmen, mit Senf und gehackter Petersilie servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 40g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 300 g Kabeljaufilet
- 300 g Kartoffeln
- 50 g Paniermehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

## Fish and Chips

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Anfangs die Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Das Kabeljaufilet in Stücke teilen.
2. Als nächstes das Ei verquirlen, den Fisch darin wenden und mit Paniermehl panieren. Die Kartoffelstifte in Zone 1 und die panierten Fischstücke in Zone 2 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Dann SYNC einstellen, für Zone 1 das Programm AIR FRY auf 200°C und 20 Minuten wählen, für Zone 2 das Programm AIR FRY auf 190°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss Fish and Chips aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 480 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 30g; Fett 18g**



## Calamari

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Tintenfischringe
- 50 g Paniermehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zu Beginn das Ei verquirlen. Die Tintenfischringe erst in Ei, dann in Paniermehl wenden.
2. Danach die panierten Calamari in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Nun das Programm AIR FRY wählen, 190°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Schließlich die knusprigen Calamari aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 25g; Fett 12g**



## Kabeljau mit Kräuterkruste und Spargel

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g grüner Spargel
- 30 g Paniermehl
- 1 EL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Vorab den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Das Kabeljaufilet mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Als nächstes das Paniermehl mit den gehackten Kräutern vermengen und den Fisch damit bestreuen. Den Spargel in Zone 1 und den Fisch in Zone 2 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Dann SYNC einstellen, für Zone 1 das Programm AIR FRY auf 190°C und 12 Minuten wählen, für Zone 2 das Programm BAKE auf 180°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Letztlich den Kabeljau mit Kräuterkruste und den Spargel aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 10g; Protein 35g; Fett 12g**



## Gebackene Hummerschwänze

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Hummerschwänze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Am Anfang die Hummerschwänze längs aufschneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Als nächstes die Hummerschwänze mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Dann das Programm ROAST wählen, 190°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Abschließend die gebackenen Hummerschwänze aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 310 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 35g; Fett 18g**



## Makrele mit Dill und Zitrone

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Makrelen (ganz)
- 1 Zitrone
- 1 EL gehackter Dill
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Makrelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Dann die Makrelen mit Salz, Pfeffer und Dill würzen, mit Zitronenscheiben belegen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Nun das Programm ROAST wählen, 190°C und 18 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zuletzt die Makrelen aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 5g; Protein 40g; Fett 20g**



## Scampi Pizza Baguette



**Fertig in**  
15 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 Baguette
- 200 g Scampi (geschält)
- 50 g geriebener Käse
- 3 EL Tomatensauce
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zu Beginn das Baguette der Länge nach aufschneiden und mit Tomatensauce bestreichen.
2. Daraufhin die Scampi darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen.
3. Nun die Baguette Hälften in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen, das Programm BAKE wählen, 180°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss das Scampi-Pizza-Baguette aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 370 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 25g; Fett 12g**

## Vegetarische Gerichte


---

Vegetarische Küche steht längst nicht mehr nur für Verzicht – im Gegenteil: Sie überzeugt durch Vielfalt, frische Zutaten und überraschende Geschmackskombinationen. Mit der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse lassen sich vegetarische Gerichte schnell, knusprig und auf den Punkt zubereiten – ganz ohne großen Aufwand.



## Gebackene Süßkartoffel mit Schimmelkäse

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 50 g Blauschimmelkäse
- 1 EL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zuerst die Süßkartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
2. Anschließend die Süßkartoffeln in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE wählen, 200°C und 20 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
3. Nach Ablauf der Zeit die Süßkartoffeln aufschneiden, mit Schimmelkäse belegen und mit Kräutern bestreuen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 55g; Protein 10g; Fett 18g**



## Auberginen Pizza

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 Aubergine
- 3 EL Tomatensauce
- 50 g geriebener Käse
- 2 Champignons
- 1 Tomate
- Salz, Pfeffer, Basilikum

### Zubereitung:

1. Zunächst die Aubergine in Scheiben schneiden und salzen. Die Tomate und Champignons in dünne Scheiben schneiden.
2. Danach die Auberginenscheiben mit Tomatensauce bestreichen, mit Tomaten- und Champignonscheiben belegen und mit Käse bestreuen.
3. Nun die belegten Auberginenscheiben in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss mit Basilikum garnieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 20g; Protein 12g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g geriebener Käse
- 50 ml Milch
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

## Käse Soufflé

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Milch, Mehl, Käse, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben und die Masse in zwei kleine ofenfeste Förmchen füllen.
3. Nun die Förmchen in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 18 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss die Soufflés aus der Heißluftfritteuse nehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 360 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 18g; Fett 28g**



### Zutaten:

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Blattsalat
- 50 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Kürbis Feta Bowl

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann die Kürbiswürfel in Zone 1 der Heißluftfritteuse geben. Das Programm ROAST wählen, 190°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
3. Nach der Garzeit den gebackenen Kürbis mit Blattsalat und zerbröckeltem Feta anrichten.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 12g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 1 Blätterteigrolle
- 100 g Spinat
- 50 g Feta
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

## Spinat Feta Blätterteig Taschen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst den Spinat fein hacken und mit zerbröckeltem Feta, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann den Blätterteig in Rechtecke schneiden, die Füllung darauf verteilen und die Taschen zusammenklappen. Die Ränder gut andrücken und mit verquirltem Ei bestreichen.
3. Nun die Teigtaschen in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen. Das Programm BAKE wählen, 190°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 12g; Fett 24g**




### Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
- 50 g Feta
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

## Zucchini Feta Muffins

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Zucchini raspeln, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und mit Feta, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann die Masse in Muffinförmchen füllen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Nun das Programm BAKE wählen, 180°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 15g; Protein 14g; Fett 18g**



### Zutaten:

- 1 Feta
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 18g; Fett 24g**



### Zutaten:

- 200 g Maiskörner
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 10g; Fett 12g**

## Gebackener Feta

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Tomaten in Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken.
2. Dann den Feta in eine ofenfeste Form legen, mit Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer belegen.
3. Nun die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren. Das Programm BAKE wählen, 190°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!

## Mais Pudding

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst den Mais mit Milch pürieren und mit Ei, Mehl, Butter, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann die Masse in kleine ofenfeste Förmchen füllen.
3. Nun die Förmchen in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 20 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss herausnehmen und servieren. Guten Appetit!



### Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 100 ml Sahne
- 50 g geriebener Käse
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Muskat

## Kartoffel Gratin

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken.
2. Dann die Kartoffelscheiben mit Sahne, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen.
3. Nun die Masse in kleine Auflaufformen geben, mit Käse bestreuen und in Zone 1 und 2 der Heißluftfritteuse platzieren.
4. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 20 Minuten einstellen. MATCH auswählen und die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 12g; Fett 18g**




### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Thymian

## Ratatouille

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen.
2. Dann das Gemüse in eine kleine Auflaufform geben.
3. Nun die Form in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen. Das Programm ROAST wählen, 190°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 240 kcal; Kohlenhydrate 25g; Protein 5g; Fett 12g**



#### Zutaten:

- 100 g Polenta
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 30 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

## Polenta Sticks

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Gemüsebrühe aufkochen, die Polenta einrühren und unter Rühren eindicken lassen.
2. Dann Butter, Käse, Salz und Pfeffer unterrühren, die Masse in eine Form streichen und abkühlen lassen.
3. Nun die Polenta in Sticks schneiden und in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
4. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 8g; Fett 12g**



#### Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 50 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Süßkartoffelscheiben mit Feta

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Süßkartoffel in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann die Scheiben in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Das Programm ROAST wählen, 190°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Nach der Garzeit mit zerbröckeltem Feta bestreuen und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 10g; Fett 12g**



## Zucchini Kartoffel Reibekuchen



**Fertig in**  
15 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Kartoffel
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Zucchini und Kartoffel raspeln, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann kleine Puffer formen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 8g; Fett 12g**

## **Internationale Gerichte**

---

Die Küche kennt keine Grenzen – und mit der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse holen Sie sich Aromen und Spezialitäten aus aller Welt ganz einfach nach Hause. Internationale Gerichte sorgen für Abwechslung, neue Geschmackserlebnisse und Urlaubsfeeling auf dem Teller.



## Indische Samosas

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 100 g Mehl
- 1 EL Öl
- 50 ml Wasser
- 1 Kartoffel
- 50 g Erbsen
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:


1. Zuerst Mehl, Öl und Wasser zu einem Teig kneten und 15 Minuten ruhen lassen.
2. Dann die Kartoffel würfeln und mit Erbsen, Gewürzen und etwas Öl anbraten.
3. Nun den Teig ausrollen, Kreise ausstechen, füllen und zu Dreiecken falten. Die Samosas in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
4. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 8g; Fett 12g**



## Türkische Börek

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Yufka-Teigblätter
- 100 g Schafskäse
- 50 g Spinat
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Zuerst Schafskäse zerbröseln und mit gehacktem Spinat und Ei vermengen.
2. Dann die Mischung auf die Yufka-Blätter geben, einrollen und mit Olivenöl bestreichen.
3. Nun die Röllchen in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
4. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 12g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 ml Milch
- ½ TL Trockenhefe
- 1 EL Öl
- 50 g geriebener Käse
- 1 Knoblauchzehe

**Nährwerte:** Kalorien 420 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 10g; Fett 18g



### Zutaten:

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter

**Nährwerte:** Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 8g; Fett 12g

## Ungarische Langos

 **Fertig in**  
25 Minuten


 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Milch, Hefe und Öl zu einem Teig kneten und 30 Minuten gehen lassen.
2. Dann den Teig ausrollen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Nach der Garzeit mit Knoblauch bestreichen und mit Käse bestreuen.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

## Russische Blini

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Ei, Milch und Zucker zu einem glatten Teig verrühren.
2. Dann den Teig portionsweise in die Heißluftfritteuse geben und das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
3. Nun die fertigen Blini mit Butter bestreichen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!



#### Zutaten:

- 200 g Yuca
- 1 EL Öl
- Salz

## Peruanische Yuca Fritten

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Yuca schälen und in Stifte schneiden.
2. Dann mit Öl und Salz vermengen.
3. Nun die Yuca-Stücke in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
4. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 5g; Fett 14g**




#### Zutaten:

- 200 g gekochter Reis
- 50 g geriebener Käse
- 1 Ei
- 30 g Paniermehl
- 1 EL Öl

## Italienische Arancini

 **Fertig in**  
30 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst Reis mit Käse und Ei vermengen und kleine Bällchen formen.
2. Dann die Bällchen in Paniermehl wälzen und mit Öl bestreichen.
3. Nun die Arancini in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
4. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 12g; Fett 16g**



## Japanische Tempura

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 100 g Mehl
- 150 ml kaltes Wasser
- 1 Ei
- Gemüse oder Garnelen
- Salz

### Zubereitung:

1. Zuerst Mehl, Wasser und Ei zu einem dünnen Teig verrühren.
2. Dann Gemüse oder Garnelen eintauchen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 300 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 6g; Fett 12g**



## Spanische Patatas Bravas

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln in Würfel schneiden und mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Dann die Kartoffeln in Zone 1 der Heißluftfritteuse verteilen.
3. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 6g; Fett 14g**



### Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Mehl

## Libanesische Falafel



**Fertig in**  
25 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Kichererbsen pürieren und mit Knoblauch, Gewürzen und Mehl vermengen.
2. Dann kleine Bällchen formen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse platzieren.
3. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 10g; Fett 12g**

## Desserts

---

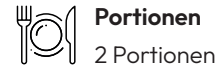
Wer kann schon widerstehen, wenn der Duft von frisch gebackenen Desserts den Raum erfüllt? Mit der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse können Sie süße Leckereien zaubern, die nicht nur himmlisch schmecken, sondern auch schnell und unkompliziert zuzubereiten sind – ganz ohne stundenlanges Backen oder Übermaß an Fett.



#### Zutaten:

- 200 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 40 g Zucker
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 EL brauner Zucker

## Crème Brûlée



#### Zubereitung:

1. Zuerst Sahne mit Vanille erhitzen, aber nicht kochen. Dann Eigelb mit Zucker verrühren und langsam die warme Sahne unterrühren.
2. Nun die Mischung in Förmchen füllen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Das Programm BAKE wählen, 150°C und 30 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Nach dem Abkühlen mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Brenner karamellisieren.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

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



#### Zutaten:

- 50 g Zartbitterschokolade
- 1 Ei
- 30 g Zucker
- 20 g Mehl
- 50 ml Milch
- 1 EL Butter

## Schoko Soufflé



#### Zubereitung:

1. Zuerst Schokolade mit Butter schmelzen. Das Ei mit Zucker schaumig schlagen und mit Mehl und Milch vermengen.
2. Nun die Schokomasse unterheben und in Förmchen füllen. In Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen.
3. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 340 kcal; Kohlenhydrate 30g; Protein 7g; Fett 18g**



## Gebackene Nektarinen

 **Fertig in**  
15 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 2 Nektarinen
- 1 EL Honig
- 10 g gehackte Mandeln
- ½ TL Zimt

### Zubereitung:

1. Zuerst Nektarinen halbieren und entkernen.
2. Dann mit Honig bestreichen und mit Mandeln und Zimt bestreuen.
3. Nun in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
4. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 35g; Protein 2g; Fett 4g**



## Birnen Crumble

 **Fertig in**  
25 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 Birne
- 30 g Mehl
- 20 g Haferflocken
- 20 g Butter
- 20 g Zucker
- ½ TL Zimt

### Zubereitung:


1. Zuerst die Birne würfeln und in eine ofenfeste Form geben.
2. Dann Mehl, Haferflocken, Butter, Zucker und Zimt zu Streuseln kneten.
3. Nun die Streusel über die Birnen geben und in Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen.
4. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 3g; Fett 12g**



## Brownies

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 50 g Zartbitterschokolade
- 40 g Butter
- 40 g Zucker
- 1 Ei
- 40 g Mehl
- 1 TL Kakao

### Zubereitung:


1. Zuerst Schokolade mit Butter schmelzen.
2. Dann Zucker und Ei verrühren, Mehl und Kakao unterheben.
3. Nun die Schokoladenmischung unterrühren und in eine Form geben. In Zone 1 der Heißluftfritteuse stellen.
4. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 380 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 6g; Fett 18g**



## Churros

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 50 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- ½ TL Zimt
- Ölspray

### Zubereitung:

1. Zuerst Wasser mit Butter aufkochen, Mehl unterrühren und abkühlen lassen.
2. Dann in einen Spritzbeutel füllen und Streifen auf ein Backpapier spritzen.
3. Nun mit Öl bestreichen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
4. Das Programm AIR FRY wählen, 200°C und 10 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Nach dem Backen in Zimt-Zucker wälzen.
6. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 350 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 5g; Fett 14g**



#### Zutaten:

- 1 Apfel
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 1 TL Zucker
- ½ TL Zimt

**Nährwerte: Kalorien 290 kcal; Kohlenhydrate 50g; Protein 6g; Fett 8g**



#### Zutaten:

- 100 g Blätterteig
- 50 g Erdbeeren
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Ei

**Nährwerte: Kalorien 320 kcal; Kohlenhydrate 40g; Protein 5g; Fett 15g**

## Apfelküchle

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst Apfel in Ringe schneiden.
2. Dann aus Mehl, Ei, Milch und Zucker einen Teig rühren.
3. Nun die Apfelringe eintauchen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
4. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss mit Zimt-Zucker bestreuen und genießen. Guten Appetit!

## Erdbeertaschen

 **Fertig in**  
20 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst Erdbeeren würfeln und mit Zucker und Vanillezucker vermengen.
2. Dann den Blätterteig ausrollen, Kreise ausstechen und füllen.
3. Nun die Ränder verschließen, mit Ei bestreichen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
4. Das Programm BAKE wählen, 180°C und 15 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
5. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!



## Apfelchips



**Fertig in**  
15 Minuten



**Portionen**  
2 Portionen

### Zutaten:

- 1 Apfel
- ½ TL Zimt

### Zubereitung:

1. Zuerst Apfel in dünne Scheiben schneiden.
2. Dann mit Zimt bestreuen und in Zone 1 der Heißluftfritteuse legen.
3. Das Programm DEHYDRATE wählen, 70°C und 12 Minuten einstellen. Die START/STOP-Taste drücken.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 1g; Fett 0g**

## Dips & Saucen

---

Saucen und Dips verleihen jedem Gericht das gewisse Etwas und runden den Geschmack perfekt ab. Mit der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse können Sie nicht nur köstliche Hauptgerichte zaubern, sondern auch kreativ bei der Zubereitung von Saucen und Dips werden, die Ihre Mahlzeiten noch aufregender machen.



## Sour Cream

 **Fertig in**  
5 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Schmand mit Joghurt glatt rühren.
2. Dann Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Nun die gehackten Frühlingszwiebeln unterrühren.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

### Zutaten:


- 100 g Schmand
- 50 g Joghurt
- ½ TL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln

**Nährwerte: Kalorien 150 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 2g; Fett 15g**



## Guacamole

 **Fertig in**  
5 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Avocado zerdrücken.
2. Dann die Tomate und Zwiebel fein würfeln und unterheben.
3. Nun Limettensaft, Salz, Pfeffer und Koriander hinzufügen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 1 Avocado
- ½ Tomate
- ½ kleine Zwiebel
- 1 TL Limettensaft
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL gehackter Koriander

**Nährwerte: Kalorien 180 kcal; Kohlenhydrate 8g; Protein 2g; Fett 15g**



#### Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eigelb
- 100 ml Olivenöl
- ½ TL Zitronensaft
- ½ TL Salz

## Aioli

 **Fertig in**  
5 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst den Knoblauch pressen.
2. Dann das Eigelb mit Zitronensaft und Salz verrühren.
3. Nun langsam das Olivenöl einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 200 kcal; Kohlenhydrate 1g; Protein 1g; Fett 22g**



#### Zutaten:

- 100 g Joghurt
- ½ Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- ½ TL Zitronensaft
- 1 TL gehackter Dill

## Tzatziki

 **Fertig in**  
5 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

#### Zubereitung:

1. Zuerst die Gurke fein reiben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Dann Joghurt mit Knoblauch, Salz und Zitronensaft verrühren.
3. Nun die Gurke und den Dill unterheben.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

**Nährwerte: Kalorien 120 kcal; Kohlenhydrate 4g; Protein 5g; Fett 8g**



## Kräuter Dip

 **Fertig in**  
5 Minuten

 **Portionen**  
2 Portionen

### Zubereitung:

1. Zuerst Joghurt und Schmand verrühren.
2. Dann Basilikum, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Nun gut vermengen.
4. Zum Schluss servieren und genießen. Guten Appetit!

### Zutaten:

- 100 g Joghurt
- 50 g Schmand
- 1 TL gehackter Basilikum
- 1 TL gehackte Petersilie
- $\frac{1}{2}$  TL Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

**Nährwerte: Kalorien 140 kcal; Kohlenhydrate 3g; Protein 3g; Fett 12g**



## Schlussworte

---

Mit diesem Rezeptbuch möchte ich Ihnen die vielseitigen Möglichkeiten der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse näherbringen und zeigen, wie einfach es sein kann, abwechslungsreiche und köstliche Gerichte zuzubereiten – ganz ohne viel Aufwand und mit wenig Fett.

Ob knusprige Beilagen, saftige Hauptspeisen oder süße Leckereien: Die Rezepte in diesem Buch sollen Sie inspirieren, Neues auszuprobieren, eigene Kreationen zu entwickeln und die Freude am Kochen (neu) zu entdecken.

Ich danke Ihnen herzlich, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, und wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen, Genießen und Experimentieren.

Guten Appetit und viel Spaß mit Ihrer Heißluftfritteuse!

## 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