

NINJA HEIßLUFTFRITTEUSE REZEPTBUCH XXL

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
FRÜHSTÜCK	12
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
SNACKS & BEILAGEN	21
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

GERICHTE MIT GEFLÜGEL	27
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
GERICHTE MIT FLEISCH	33
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
GERICHTE MIT FISCH	41
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
VEGETARISCHE GERICHTE	49
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
INTERNATIONALE GERICHTE	57
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

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

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



Pancakes mit Blaubeeren

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
4 Portionen

Zutaten:

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

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



Gebackene Avocado mit Ei

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

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

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!

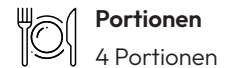
Nährwerte: Kalorien 280 kcal; Kohlenhydrate 2g; Protein 14g; Fett 24g



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



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

Kürbis Zimt Cupcakes



Fertig in
25 Minuten



Portionen
6 Portionen

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



Kartoffel Wedges

 **Fertig in**
25 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

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

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



Mozzarella Sticks

 **Fertig in**
15 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

Zutaten:

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

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

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!

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



Zutaten:

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

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!

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



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

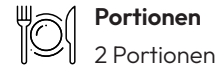
Geflügelgerichte erfreuen sich großer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Hähnchen, Pute & Co. sind nicht nur fettarm und eiweißreich, sondern lassen sich auch auf viele verschiedene Arten zubereiten. In der Ninja Dual Zone Heißluftfritteuse gelingt Geflügel besonders saftig innen und herrlich knusprig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

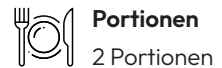
Nährwerte: Kalorien 400 kcal; Kohlenhydrate 45g; Protein 25g; Fett 15g



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



Zutaten:

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

Tomate Mozzarella Hähnchen

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

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




Zutaten:

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

Knusprige Chicken Tenders

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

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

Wurstchen 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



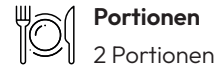
Zutaten:

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

Sucuk Pide



Fertig in
20 Minuten



Portionen
2 Portionen

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



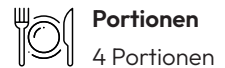
Zutaten:

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

Rindfleisch Paprika Spieße



Fertig in
18 Minuten



Portionen
4 Portionen

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

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



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



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

 **Fertig in**
35 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

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

 **Fertig in**
20 Minuten

 **Portionen**
2 Portionen

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

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!

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

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!

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



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