



Knusprig &

LECKER MIT DEM

Ninja Foodi MAX Dual Zone



100 Airfryer-Rezepte für gesundes
Kochen – schnell, einfach & alltagstauglich



· Sophie Brandt ·



Knusprig & Lecker mit dem Ninja Foodi MAX Dual Zone

100 Airfryer-Rezepte für gesundes
Kochen – schnell, einfach &
alltagstauglich

Sophie Brandt

Haftungsausschluss

Dieses Kochbuch wurde mit größter Sorgfalt erstellt und getestet. Dennoch können Garzeiten und Ergebnisse je nach Modell, Größe und Leistung der verwendeten Heißluftfritteuse (z. B. Ninja Foodi MAX Dual Zone) variieren. Bitte beachten Sie immer die Bedienungsanleitung Ihres Gerätes.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden oder Missgeschicke, die durch die Zubereitung der Rezepte entstehen könnten.

Alle Angaben zu Kalorien und Nährwerten sind Durchschnittswerte und dienen nur der Orientierung. Individuelle Werte können je nach verwendeten Zutaten abweichen. Bei Allergien oder speziellen Ernährungsbedürfnissen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ernährungsberater.

Autorenbeschreibung

Über die Autorin

Sophie Brandt ist eine leidenschaftliche Hobbyköchin und Foodbloggerin aus Deutschland. Ihre kulinarische Leidenschaft gilt gesunder, schneller und alltagstauglicher Küche. Besonders begeistert sie die Vielseitigkeit der Heißluftfritteuse, die Genuss ohne Reue ermöglicht.

In ihren Rezepten verbindet sie traditionelle Aromen mit modernen Zubereitungsmethoden - unkompliziert, kreativ und voller Geschmack. Ihre Mission: Rezepte zu kreieren, die jeder leicht nachkochen kann, egal ob Einsteiger oder erfahrener Hobbykoch.

Wenn Clara nicht in der Küche experimentiert, findet man sie oft auf Wochenmärkten, wo sie regionale Zutaten entdeckt und neue Ideen für ihre Kochbücher sammelt.

Urheberrechtshinweis

© 2025 Clara Neumann. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder in irgendeiner Form verbreitet werden - weder elektronisch, noch mechanisch, noch durch Fotokopie, Aufnahme oder ähnliche Verfahren.

Alle erwähnten Produkt- und Markennamen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber und dienen ausschließlich als beschreibende Hinweise. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu den Herstellern der genannten Geräte.

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss	3
Autorenbeschreibung	4
Urheberrechtshinweis	5
Buchbeschreibung	10
15 Abwechslungsreiche Frühstücksrezepte mit dem Ninja Foodi MAX.	11
1. Rührei mit frischem Schnittlauch	11
2. Knusprige Frühstückskartoffeln	12
3. Vollkorntoast mit Avocado	13
4. Frühstücks-Bagel mit Frischkäse	14
5. Frühstücksmuffins mit Gemüse	15
6. Haferflocken-Auflauf mit Beeren	16
7. Spinat-Feta-Omelett	17
8. Frühstücksbrötchen	18
9. Käse-Schinken-Croissants	19
10. Quarkauflauf mit Früchten	20
11. Knuspermüsli	21
12. Rührei-Wrap	22
13. Mini-Pfannkuchen	23
14. Vegane Frühstücksbällchen	24
15. Bananen-Hafer-Cookies	25
15 vollständige Schweinefleisch-Rezepte	26
1. Schweinefilet mit Senfkruste	26
2. Schweinebauch „Knusperstyle“	27
3. Schweinegeschnetzeltes „Sauerrahm“	28
4. Schweinefiletspieße	29
5. Schweinekoteletts mit Kräutern	30
6. Schweinehackbällchen in Tomatensoße	31
7. Schweinerücken-Steaks	32
8. Schweinebratenwürfel mit Zwiebeln	33
9. Schweinegeschnetzeltes „Asia Style“	34
10. Schweineschnitzel mit Käsefüllung	35
11. Schweinebauchwürfel mit Honig	36
12. Schweinehack-Lasagne	37
13. Schweineröllchen mit Speck	38

14. Schweinehack-Burger	39	
15. Schweinegeschnetzeltes mit Paprika		40
15 vollständigen Rindfleisch-Rezepte	41	
1. Rindersteak mit Kräuterbutter	41	
2. Hackfleisch-Buletten	42	
3. Chili con Carne	43	
4. Rinderrouladen	44	
5. Roastbeefscheiben mit Kräutern	45	
6. Rindergeschnetzeltes mit Paprika	46	
7. Lasagne mit Rinderhack	47	
8. Rinderbratenstücke	48	
9. Gefüllte Paprika mit Rinderhack	49	
10. Rindergulasch	50	
11. Rinderhackbraten	51	
12. Rinder-Tacos	52	
13. Low-Carb Rinderhack-Pizza	53	
14. Rinderfiletspieße	54	
15. Rinder-Burritos	55	
15 vollständigen Lammfleisch-Rezepte	56	
1. Lammkoteletts mit Rosmarin	56	
2. Lammspieße „Mediterran“	57	
3. Lammkoteletts in Knoblauch-Marinade		58
4. Lammkeule in Scheiben	59	
5. Lamm-Burger	60	
6. Lammkoteletts mit Honig-Senf	61	
7. Lammgeschnetzeltes	62	
8. Lammfrikadellen	63	
9. Lammspieße „Orientalisch“	64	
10. Lammkeule mit Knoblauch	65	
11. Lammchops mit Minze	66	
12. Lammhack-Lasagne	67	
13. Lammkoteletts mit Kräuterkruste		68
14. Lammspieße mit Gemüse	69	
15. Lammragout	70	
15 vollständige vegetarische Rezepte	71	
1. Knusprige Kartoffelspalten	71	

2. Gefüllte Champignons	72
3. Zucchini-Chips	73
4. Gemüse-Bällchen	74
5. Mozzarella-Sticks	75
6. Ratatouille	76
7. Süßkartoffel-Pommes	77
8. Veggie-Burger	78
9. Gegrillter Halloumi	79
10. Vegane Frühlingsrollen	80
11. Kürbiswürfel mit Rosmarin	81
12. Falafel	82
13. Käse-Gemüse-Auflauf	83
14. Spinat-Feta-Taschen	84
15. Vegetarische Pizza-Taschen	85
15 vollständigen Fisch- und Meeresfrüchte-Rezepte	86
1. Lachsfilet mit Zitrone	86
2. Kabeljauflets mit Kräuterkruste	87
3. Garnelen in Knoblauchöl	88
4. Thunfischsteak	89
5. Backfisch im Bierteig	90
6. Calamari-Ringe	91
7. Forellenfilets mit Mandeln	92
8. Miesmuscheln mediterran	93
9. Fischstäbchen hausgemacht	94
10. Lachs in Honig-Senf-Marinade	95
11. Scampi-Spieße	96
12. Zanderfilet	97
13. Sardinienfilets	98
14. Jakobsmuscheln	99
15. Paella mit Meeresfrüchten (Airfryer-Version)	100
15 vollständige Dessert-Rezepte	101
1. Apfelringe mit Zimt	101
2. Schoko-Brownies	102
3. Mini-Käsekuchen	103
4. Donuts ohne Frittieren	104
5. Apfelstrudel-Röllchen	105

6. Schoko-Muffins	106	
7. Quarkbällchen	107	
8. Bananenbrot-Scheiben	108	
9. Apfel-Zimt-Muffins	109	
10. Mini-Berliner	110	
11. Käsekuchen-Sticks	111	
12. Schoko-Cookies	112	
13. Vanille-Pudding-Törtchen	113	
14. Birnen-Crumble	114	
15. Gebackene Bananen mit Honig	115	
Klappentext / Rückseitentext	116	

Buchbeschreibung

Titel:

Airfryer Genuss mit der Ninja Foodi MAX Dual Zone

Untertitel:

100 gesunde & knusprige Rezepte - von Frühstück bis Dessert für jeden Tag

Beschreibung:

Knusprig, gesund und voller Geschmack - so einfach war Kochen noch nie!

Mit diesem Kochbuch entdecken Sie die vielseitige Welt der Heißluftfritteuse. Der Ninja Foodi MAX Dual Zone (und ähnliche Modelle) ermöglicht es Ihnen, köstliche Gerichte schneller, fettärmer und energiesparender zuzubereiten. ✓
100 abwechslungsreiche Rezepte - von Frühstück bis Dessert

Zutaten in **Gramm und Millilitern** - klar und alltagstauglich

Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Mit **Nährwertangaben pro Portion**

Egal, ob knusprige Fleischgerichte, frisches Gemüse, Fisch & Meeresfrüchte oder süße Desserts - dieses Buch liefert die passenden Rezepte für jeden Tag. Perfekt für Einsteiger und Hobbyköche, die gesund genießen möchten.

15 Abwechslungsreiche

Frühstücksrezepte mit dem Ninja

Foodi MAX.

1. Rührei mit frischem Schnittlauch

Beschreibung:

Locker, saftig und schnell zubereitet – ein perfekter Start in den Tag. **Zubereitungszeit:** 10 Minuten

Menge: 2 Portionen

Zutaten:

4 Eier

50 ml Milch

1 EL Butter (10 g)

Salz, Pfeffer

1 EL Schnittlauch, gehackt

Zubereitung:

Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

Butter in einer kleinen Form schmelzen.

Eiermasse hineingeben.

Im Ninja Foodi MAX bei **170 °C ca. 6-7 Minuten** garen.

Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

210 kcal | Eiweiß: 14 g | Natrium: 310 mg | Kohlenhydrate:
2 g