

INHALT

Die Ninja Double Stack XL Heißluftfritteuse	1
<i>Funktionsweise und Vorteile der Double-Stack-Technologie.....</i>	<i>1</i>
<i>Wichtige Merkmale</i>	<i>2</i>
<i>Top-10-Tipps für den optimalen Gebrauch</i>	<i>3</i>
 Frühstück	 4
<i>Frühstücks-Ei-Muffins</i>	<i>5</i>
<i>Gefüllte Avocado-Eier.....</i>	<i>6</i>
<i>Mini-Quiches mit Gemüse</i>	<i>7</i>
<i>French-Toast-Sticks</i>	<i>8</i>
<i>Frühstücks-Burrito-Bowl.....</i>	<i>9</i>
<i>Mandel-Blaubeer-Muffins</i>	<i>10</i>
<i>Dörr-Obst-Mix</i>	<i>11</i>
 Salate	 12
<i>Mediterraner Gemüsesalat mit gebratenem Halloumi.....</i>	<i>13</i>
<i>Gegrillter Avocado-Mango-Salat.....</i>	<i>14</i>
<i>Warmer Brokkoli-Cranberry-Salat</i>	<i>15</i>
<i>Süßkartoffel-Spinat-Salat mit Cashewkernen.....</i>	<i>16</i>
<i>Dörr-Tomaten-Rucola-Salat</i>	<i>17</i>
<i>Caesar Salat mit Parmesan-Croûtons.....</i>	<i>18</i>
<i>Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse.....</i>	<i>19</i>
<i>Gegrillter Maissalat mit Koriander und Limette</i>	<i>20</i>
<i>Warmer Pilzsalat mit Walnüssen</i>	<i>21</i>
<i>Asia-Salat mit knusprigem Tofu.....</i>	<i>22</i>

Suppen	23
<i>Rauchige Tomatensuppe mit gerösteten Paprikastückchen</i>	24
<i>Süßkartoffel-Ingwer-Suppe</i>	25
<i>Knusprige Zwiebel-Suppe</i>	26
<i>Geröstete Blumenkohl-Curry-Suppe</i>	27
<i>Maiscremesuppe mit knusprigen Maisstückchen</i>	28
<i>Asiatische Kokos-Kürbis-Suppe</i>	29
<i>Röstknoblauch-Tomatensuppe</i>	30
<i>Erbsen-Basilikum-Suppe mit knusprigem Speck</i>	31
<i>Geröstete Paprika-Zucchini-Suppe</i>	32
<i>Knusprige Kürbis-Apfel-Suppe</i>	33
 Brote	 34
<i>Knoblauch-Kräuter-Focaccia</i>	35
<i>Käse-Zwiebel-Brot</i>	36
<i>Rustikales Roggenbrot</i>	37
<i>Mini-Baguettes mit Sesam</i>	38
<i>Tomaten-Basilikum-Brot</i>	39
<i>Maisbrot-Muffins</i>	40
 Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel	 41
<i>Zitronen-Thymian-Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln</i>	42
<i>BBQ-Rippchen mit Süßkartoffelpommes und Coleslaw</i>	43
<i>Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Feta, dazu Parmesan-Zucchini</i>	44
<i>Pikante Fleischbällchen in Tomatensoße mit Butterkartoffeln</i>	45
<i>Honig-Senf-Schweinefilet mit gebratenem Gemüse und Kartoffelecken</i>	46
<i>Asiatische Hähnchenschenkel mit Soja und Sesam, dazu Brokkoli und Reis</i>	47
<i>Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Käse, dazu Maiskolben</i>	48
<i>Entenbrust mit Orangensoße, Kartoffelgratin und grünen Bohnen</i>	49

<i>Mediterrane Lammspieße mit Rosmarin, dazu Ratatouille-Gemüse und Couscous.....</i>	<i>51</i>
<i>Hackfleischauflauf mit Kartoffelkruste und griechischem Salat</i>	<i>52</i>

Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	53
<i>Knuspriger Lachs mit Zitronen-Dill-Kartoffeln.....</i>	<i>54</i>
<i>Garnelen in Knoblauchbutter mit Gemüsepfanne</i>	<i>55</i>
<i>Fisch-Tacos mit Limetten-Coleslaw</i>	<i>56</i>
<i>Mediterraner Wolfsbarsch mit Ofengemüse</i>	<i>57</i>
<i>Kokos-Curry-Garnelen mit Jasminreis</i>	<i>58</i>
<i>Knusprige Calamari mit Kräuter-Aioli und Pommes</i>	<i>59</i>
<i>Thunfisch-Steak mit Sesamkruste und gebratenem Brokkoli.....</i>	<i>60</i>
<i>Zitronen-Knoblauch-Forelle mit Polenta und Spargel.....</i>	<i>61</i>
<i>Gebratener Heilbutt mit Süßkartoffelchips und Mango-Salsa.....</i>	<i>62</i>
<i>Paella mit Meeresfrüchten</i>	<i>63</i>

Vegetarische Hauptspeisen	64
<i>Gefüllte Aubergine mit Mozzarella und Tomaten</i>	<i>65</i>
<i>Gratinierte Gnocchi in Käsesoße.....</i>	<i>66</i>
<i>Überbackene Paprika mit mediterraner Reisfüllung und Feta</i>	<i>67</i>
<i>Kürbis-Risotto mit Parmesan und sautierten Pilzen.....</i>	<i>68</i>
<i>Spinat-Käse-Kroketten mit frischem Salat und knusprigem Gemüse.....</i>	<i>69</i>
<i>Pilz-Spinat-Quiche mit knuspriger Käsekruste.....</i>	<i>71</i>
<i>Kartoffelgratin mit Gruyère und frischen Kräutern</i>	<i>72</i>

Vegane Hauptspeisen	73
<i>Gefüllte Zucchini mit Kichererbsen und Gemüse</i>	<i>74</i>
<i>Auberginen-Steaks mit Kräuterkruste und Ofenkartoffeln.....</i>	<i>75</i>
<i>Kichererbsen-Curry mit knusprigem Blumenkohl</i>	<i>76</i>
<i>Gefüllte Paprika mit Quinoa und schwarzen Bohnen.....</i>	<i>77</i>
<i>Süßkartoffel-Brokkoli-Auflauf.....</i>	<i>78</i>

<i>Falafel-Bowl mit knusprigen Karottensticks und Hummus</i>	<i>79</i>
<i>Thai-Kokos-Gemüse mit Reis.....</i>	<i>81</i>
Fingerfood & Snacks	82
<i>Knusprige Zucchini-sticks mit Parmesan</i>	<i>83</i>
<i>Süßkartoffel-Fries mit Speck-Crumbles.....</i>	<i>84</i>
<i>Mini-Frühlingsrollen mit Hähnchen-Gemüse-Füllung</i>	<i>85</i>
<i>Mozzarellasticks in Pankopanade</i>	<i>86</i>
<i>Blätterteigröllchen mit Schinken und Käse</i>	<i>87</i>
<i>Mini-Falafel-Bällchen</i>	<i>88</i>
<i>Kichererbsen-Popcorn mit Parmesan und Paprika</i>	<i>89</i>
<i>Gefüllte Champignons mit Kräuterfrischkäse und Bacon</i>	<i>90</i>
Desserts	91
<i>Knusprige Apfel-Zimt-Chips.....</i>	<i>92</i>
<i>Karamellisierte Bananen mit Schokoladenstückchen</i>	<i>93</i>
<i>Mini-Cheesecakes mit Himbeertopping</i>	<i>94</i>
<i>Zimt-Donut-Bällchen</i>	<i>95</i>
<i>Brownie-Bites mit Nüssen</i>	<i>96</i>
<i>Gebackene Birnen mit Mandeln und Honig.....</i>	<i>97</i>
<i>Kokos-Ananas-Spieße</i>	<i>98</i>
<i>Schoko-Bananen-Frühlingsrollen.....</i>	<i>99</i>
Getränke	100
<i>Vanille-Mandel-Milch</i>	<i>101</i>
<i>Gewürzter Apfel-Zimt-Punsch</i>	<i>102</i>
<i>Heiße Schokolade mit karamellisierten Marshmallows</i>	<i>103</i>
<i>Ginger Lemon Toddy</i>	<i>104</i>
<i>Chai Latte mit gerösteten Gewürzen.....</i>	<i>105</i>
<i>Heiße Orangen-Limonade mit Honig und Rosmarin</i>	<i>106</i>

Soßen, Cremes & Dips.....	107
<i>Knoblauch-Kräuter-Aioli.....</i>	<i>108</i>
<i>Geröstete Tomaten-Salsa.....</i>	<i>109</i>
<i>Rauchige BBQ-Soße.....</i>	<i>110</i>
<i>Gerösteter Paprika-Feta-Dip.....</i>	<i>111</i>
<i>Scharfe Sriracha-Mayo.....</i>	<i>112</i>
<i>Avocado-Limetten-Creme.....</i>	<i>113</i>
<i>Karamellisierte Zwiebelmarmelade</i>	<i>114</i>
<i>Mediterrane Oliven-Tapenade</i>	<i>115</i>
 Bonus: Schnelle gesunde Familienrezepte	 116
<i>Bulgur-Bowl mit gebratenem Hähnchen und geröstetem Gemüse.....</i>	<i>117</i>
<i>Gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen, Avocado und grünem Salat mit Kürbiskernen.....</i>	<i>118</i>
<i>Mini-Gemüse-Frittata mit Spinat und Paprika, dazu Vollkorn-Toast und Joghurt-Dip.....</i>	<i>119</i>
<i>Gemüse-Pommes mit hausgemachtem Kräuterquark und Quinoa-Salat</i>	<i>120</i>
<i>Knusprige Hähnchen-Nuggets mit Vollkornpanade, Süßkartoffel-Wedges und Erbsen-Mais-Gemüse</i>	<i>121</i>
<i>Bunte Gemüse-Wraps mit gegrilltem Halloumi, Couscous-Salat und hausgemachtem Hummus-Dip</i>	<i>122</i>
 Bonus: Festtagsmenü in 4 Stunden	 124
<i>Zeitplan.....</i>	<i>125</i>
<i>Vorspeise 1: Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen und einem Hauch von Muskat</i>	<i>127</i>
<i>Vorspeise 2: Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse und Walnüssen</i>	<i>128</i>
<i>Hauptgang 1: Gefüllte Gans mit Äpfeln, Maronen und Kräutern.....</i>	<i>129</i>
<i>Hauptgang 2: Vegetarische Lasagne mit Spinat und Ricotta, überbacken mit Parmesan</i>	<i>130</i>
<i>Beilage 1: Ofenkartoffeln mit frischen Kräutern</i>	<i>131</i>
<i>Beilage 2: Glasiertes Wurzelgemüse.....</i>	<i>132</i>

<i>Beilage 3: Rosenkohl mit Speck</i>	<i>133</i>
<i>Dessert 1: Bratapfel mit Zimt, gefüllt mit Mandeln und Rosinen, serviert mit Vanilleeis</i>	<i>134</i>
<i>Dessert 2: Lebkuchen-Tiramisu</i>	<i>135</i>
<i>Getränk 1: Selbst gemachter Glühwein</i>	<i>136</i>
<i>Getränk 2: Alkoholfreier festlicher Punsch</i>	<i>137</i>