

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Die Ninja Heißluftfritteuse im Überblick.....	7
Die Dual Zone: Vielseitigkeit & Vorteile	8
Die Richtige Bedienung Ihrer Ninja	9
Nützliche Tipps.....	12
 FRÜHSTÜCK	15
Süßkartoffel-Hash	16
Kartoffelpuffer.....	17
Ei und Avocado im Ninja Foodi	18
Ei mit Babyspinat.....	19
Bananen-Rosinen-Muffins.....	20
Perfekter Zimttoast	21
Kürbis-Muffins.....	22
Bananen-Muffins	23
Frühstücksauflauf	24
French Toast mit Knusprigem Speck	25
Eierbecher und Knusprige Frühstückskartoffeln	26
Äpfel mit Granola-Füllung.....	27
Kartoffelrösti und Spinat-Feta-Taschen.....	28
 BEILAGEN & SNACKS.....	29
Getrocknete Apfelchips und Bananenchips	30
Gebratene Tomatenbruschetta mit Knoblauchbrot.....	31
Mozzarella-Sticks.....	32
Gebratene Gurken.....	33
Grill-Käse-Sandwich.....	33
Gefüllte Paprikaschoten.....	34
Gebakener Halloumi-Käse	35
Gepfeffelter Spargel	35
Gefüllte Champignons.....	36
Zucchini-Chips.....	37
Knoblauchbrot.....	38
Fritten und Süßkartoffelfritten	39
Knusprige Kartoffelspalten und Hähnchennuggets.....	40
Grünkohl und Spinatchips.....	41
Knoblauch-Kartoffelspalten	42

Käsekartoffeln mit Spargel	43
Gebratene Oliven	44
FISCH & MEERESFRÜCHTE	45
Lachs-Nuggets.....	46
Honig-Teriyaki-Tilapia	47
Doppelter Lachs.....	48
Lachs mit Brokkoli und Käse	49
Honig-Sriracha-Mahi Mahi	50
Pikantes Fischfilet mit Zwiebelringen	51
Fisch-Tacos.....	52
Jakobsmuscheln	53
Kabeljau mit Kräutervinaigrette	54
Meeresfrüchte-Garnelen-Omelett.....	55
Lachs mit Kokosnuss.....	56
Zitronen-Pfeffer-Lachs mit Spargel	57
Keto Gebackener Lachs mit Pesto.....	58
Gebratener Tilapia	59
Fish and Chips	60
Gebratener Teriyaki-Lachs mit Aubergine in Stir- Fry-Sauce.....	61
“Gebratener” Fisch mit Gewürzten Kartoffelspalten...	62
Knoblauch-Shrimps mit Pasta Alfredo	63
GEFLÜGEL.....	64
Sesam-Ingwer-Hühnchen	65
Honig-Cajun-Hähnchenschenkel	66
Thailändische Hähnchen-Fleischbällchen	67
Würziges Hähnchen und Gemüse	68
Brathähnchen mit Buttermilch	69
Chicken-Wings	70
Ganzes Huhn	71
Parmesan-Hähnchen	72
Mandel-Hähnchen.....	73
Hähnchenschenkel mit Rosenkohl.....	74
Hähnchentender und Pommes Frites	75
Mit Ziegenkäse Gefüllte Hähnchenbrust mit Gebratenen Zucchini und Kirschtomaten	76
Glasierte Schenkel mit Pommes Frites.....	77

Kokosnuss-Hähnchen-Tender mit Gegrilltem Gemüse	78
Buffalo Chicken.....	79
Puten-Hackbraten mit Gemüse Mischung	80
Hähnchen Cordon Bleu & Honigglasierte Karotten	81
Hähnchenspieße und Geröstete Süßkartoffeln	82
Hähnchenbrust und Balsamico-Rosenkohl.....	83
Truthahnfleischbällchen und Gerösteter Blumenkohl....	84
Bbq-Truthahnbrust und Maiskolben.....	85
Hähnchen-Shawarma	86
FLEISCH	87
Rinderrippchen.....	88
Pikante Lammkoteletts	89
Steak in der Heißluftfritteuse.....	90
Glasiertes Steak.....	91
Cheeseburger mit Barbecue-Kartoffelchips	92
Rindfleisch und Brokkoli	93
Hamburger Patties.....	94
Lammkoteletts in der Currykruste mit Gebackenem Kürbis	95
Lammkoteletts mit Dijon-Knoblauch	96
Hackbraten.....	97
Lammkoteletts mit Joghurt.....	98
Paprikaschoten mit Würstchen	98
Steaks mit Knoblauchbutter.....	99
Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch	100
Lamm-Kebabs mit Gegrillter Aubergine	101
Gemischte Grillplatte	102
VEGETARISCHE GERICHTE	103
Tofu-Schnitzel mit Rosenkohl	104
Tofu mit Balsamico-Glasur und Gebratenem Butternusskürbis	105
Auberginen-Parma und Knoblauchbrot.....	106
Süßkartoffel-Burgerpatties und Zucchini-Pommes.....	107
Ratatouille und Spargel	108
Gefüllte Zucchini und Pilze.....	109

DESSERTS	110
Schokoladen-Chip-Kuchen.....	111
Air Fry Bananen.....	112
Gegrillte Pfirsiche	113
Brotpudding	114
Gebackene Äpfel.....	115
Churros	116
Zimt-Zucker-Dessert-Pommes	117
Apfelkrapfen	118
Oreo-Röllchen	119
Schokoladen-Chip-Muffins.....	120
Kürbis-Muffins mit Zimt.....	121
Schokoladenkuchen und Mandel-Datteln.....	122
Baklava und Karamellpopcorn.....	123
Wir Möchten Uns Bei Ihnen Für Das Lesen Bedanken und Hoffen Ihnen mit Unseren Rezeptideen und Inspirationen Geholfen Zu Haben.	124
SCHLUSSWORT.....	124