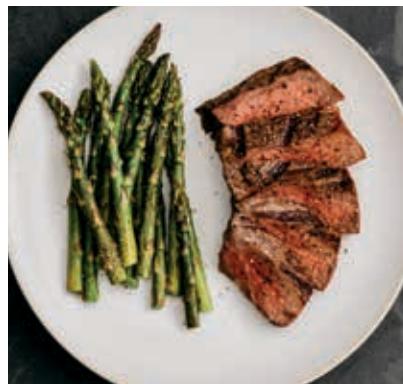


Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja®-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Please make sure to read the enclosed Ninja® Instructions prior to using your unit.



NINJA[®]

GRILL

Cooking charts + 20
irresistible recipes

Kochtabellen + 20
unwiderstehliche rezepte



Ihre Anleitung, um zu grillen wie ein Profi

Willkommen beim Ninja®-Grill-Rezeptbuch.

Sie sind nur einige Seiten von Rezepten,

Tipps, Tricks und nützlichen Hinweisen entfernt.

Öffnen Sie den Deckel, und legen Sie mit dem Grillen los!

Rezeptliste

Marinaden	9	Meeresfrüchte	33
Gewürzmischungen	10	Gegrillter Zitrus-Heilbutt	33
Dips	11	Geräucherte Seeteufel- Schwanzflossenfilets mit Gemischtem Gemüse	34
Kickstarter-Rezepte	12	Tiefkühlkabeljau- Und Gemüsebündel	36
Hauptgänge	21	Beilagen und Vorspeisen	37
Vegetarisch	21	Tiefgefrorene Pommes frites mit Parmesan und Knoblauch-Mayonnaise	37
Frittiertes Auberginen-Schnitzel	21	Mexican Street Corn	38
Gegrillte Blumenkohlsteaks Mit Griechischer Salsa	22	Nashville Hot Fried Chicken	41
Schweinefleisch	23	In Honig Und Kräutern Geschmorte Möhren	42
Indisch Gewürzte Schweineschnitzel	23	Desserts	43
Tomaten Buzhenina	24	Tarte Tatin	43
Schweinschaxe mit Gemüse	27		
Rind	29		
Steak- Und Gemüseschaschlik	29		
Geflügel	30		
Gestapelte Käse-Hähnchen- Quesadillas	30		
Hähnchenflügel Mit Honig Und Rosmarin	31		

Rezept Schlüssel

Wir haben die Rezepte mit folgenden Symbolen gekennzeichnet, damit Sie das für Sie geeignete finden können.



10 Minuten
oder weniger



Von tiefgefroren
bis gegrillt



Kinderfreund-
liches Essen



Glutenfrei



Ohne
Milchprodukte



Keto



Vegetarisch

Zyklonische Grilltechnologie

Der superheiße Grillraum mit einer Temperatur von 265 °C liefert Ihnen durch seine Grillplatte mit hoher Dichte und Aluminiumguss sowie zirkulierende Luft schnelle und saftige Grillergebnisse.



Von tiefgefroren bis gegrillt

Kein Auftauen erforderlich

Barbecue-Hähnchenbrust, Seite 18



Gegrillte Besonderheiten

Unerwartete Grillspezialitäten

Steak- Und Gemüseschaschlik, Seite 29



Go-to-Grillgerichte

Schnelle und einfache Gerichte

Klassische Cheeseburger, Seite 14



Grillen ohne Wenden

Kein Zerfallen mehr

Lachs in Teriyaki-Marinade, Seite 16

Mehr Geschmack. Weniger Rauch.

Nach Hunderten Stunden von Rezepttests haben unsere Köche Ihre Lieblings Speisen mit einer empfohlenen Temperatureinstellung kombiniert, wodurch der Grillgeschmack maximiert und Rauchaustritt minimiert wird.



LOW

Ideal für fettige Zutaten wie Bacon und Würste sowie gefüllte Lebensmittel wie Paprikaschoten und Calzonen.



8
MINS

Wurst
Seite 44



MEDIUM

Ideal für tiefgefrorenes Fleisch und marinierte Zutaten.



25
MINS

Barbecue-Hähnchenbrust
Seite 18



HIGH

Ideal für Steaks, Hähnchen und Burger.



12
MINS

Gegrilltes Lendensteak und Spargel
Seite 12



MAX

Ideal für Gemüse, Obst, frische und tiefgefrorene Meeresfrüchte und Pizzen.



12
MINS

Mexican Street Corn
Seite 38

Verwenden Sie immer das empfohlene Öl

Um Rauch zu minimieren, verwenden Sie statt Olivenöl Öle mit hohem Rauchpunkt wie Pflanzen-, Avocado- oder Traubenkernöl.

Wenn Sie Zutaten bei höherer Temperatur mit Olivenöl zubereiten möchten, könnte mehr Rauch entstehen.

Bewährte Kochpraktiken

Kein Stück Fleisch gleicht dem anderen und deshalb unterscheiden sich auch ihre Garzeiten. Aus diesem Grund empfehlen wir, die Größenangaben für Fleisch in unseren Gartabellen genau zu beachten. Alle Angaben sind Mindestgarzeiten und wir empfehlen, vor dem Servieren sicherzustellen, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben (siehe dazu die Referenztabellen auf Seite 7).

Gründe für unterschiedliche Garzeiten für Fleisch

Stückgröße

Fleischstücke sind unterschiedlich groß und müssen daher unterschiedlich lang gegart werden. Sie müssen also die empfohlenen Garzeiten verlängern oder verkürzen, um ein optimales Ergebnis zu erreichen.

Fleischtemperatur

Die Gartabellen wurden für die Verwendung mit kaltem Fleisch erstellt, das direkt aus dem Kühlschrank entnommen wurde.

Für noch saftigere Fleischstücke

Wenn es die Zeit erlaubt, lassen Sie Ihr Fleisch Raumtemperatur erreichen, bevor Sie es zubereiten, so wird es in der Mitte schön saftig. (Für diesen Fall empfehlen wir, die in der Tabelle empfohlene Garzeit um 2 Minuten zu verkürzen.)

Einsatz eines Fleischthermometers

Verwenden Sie ein digitales Garthermometer, um die Innentemperatur des Fleisches zu ermitteln und ein optimales Garergebnis zu erzielen.



Stecken Sie das Thermometer in die dickste Stelle des Fleischstücks. Falls das Fleisch noch am Knochen hängt, stecken Sie das Thermometer sehr nah am Knochen ein, ohne dass es diesen berührt.

Restgaren

Beim Restgaren gart das Fleisch weiter, nachdem es vom Grill genommen wurde. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir, das Fleisch herauszunehmen, wenn es 5° C von seiner Gartemperatur entfernt ist. Siehe nachfolgende Tabelle.

SPEISE	GAREN BIS INNENTEMP. VON:	VON DER BRITISCHEN BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSTANDARDS EMPFOHLENE TEMPERATUREN
Fisch	70°C	75°C
Geflügel	70°C	75°C oder höher
Schweinefleisch	70°C	75°C
Steak		
Blutig	50°C	55°C
Medium Rare	55°C	60°C
Medium	60°C	70°C
Medium Well	65°C	65°C
Durch	70°C	75°C
Rinderhackfleisch	70°C	75°C oder höher
Schweinehackfleisch	70°C	75°C
Putenhackfleisch	70°C	75°C

Für ein besonders saftiges und zartes Ergebnis

sollten Sie das Fleisch nach dem Garen 5 Minuten ruhen lassen. Braten, halbe Hähnchen und große Steaks sollten 10 Minuten lang ruhen.

Da der Grill bei sehr hohen Temperaturen gart, kann das Fleisch sehr schnell verkochen. Daher empfehlen wir, die Innentemperatur des Fleisches, insbesondere gegen Ende der Garzeit, zu überwachen.

Maximieren Sie den Geschmack

Leckere Marinaden, pikante Gewürzmischungen, und unwiderstehliche Dips

Geben Sie bei folgenden Rezepten alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie sie gut.

Marinaden und Gewürzmischungen erfordern eine gewisse Menge Salz – stellen Sie sicher, dass Sie statt feinkörnigen Salzes grobes Salz verwenden.

Verwenden Sie Gewürzmischungen großzügig. Würzen Sie Fleisch oder Gemüse großzügig und stellen Sie sie vor dem Grillen bei Zimmertemperatur für 30 Minuten beiseite – das fördert das gleichmäßige und schnelle Garen.

Von tiefgefroren bis gegrillt

Wenn Sie gefrorenes Fleisch grillen, begießen Sie es großzügig und regelmäßig mit der gewünschten Marinade.

Um das Beste an Textur und Geschmack aus gefrorenem Fleisch herauszuholen, würzen Sie es mit Ihrer Lieblingsgewürzmischung, bevor Sie es grillen.

Marinaden



Teriyaki-Marinade

80 ml Sojasauce
80 ml Wasser
80 g dunkelbrauner Zucker
3 EL Reisweinessig
1 EL Honig
2 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt



Knoblauch-Kräuter-Marinade

60 ml natives Olivenöl extra
60 ml Apfelessig
10 g kleingehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin, Oregano, Thymian oder Salbei),
5 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
Saft einer Zitrone (ca. 3 EL)
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Salz



Einfache Steakmarinade

60 ml Worcestershiresauce
60 ml Sojasauce
60 ml Balsamessig
2 EL Dijon-Senf
3 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Salz

Gewürzmischungen

ERGIBT: UNGEFÄHR 240 G | **WÜRZEN:** GROSSZÜGIG
AUFBEWAHRUNG: BIS ZU 6 MONATE IN EINEM LUFTDICHT VERSCHLOSSENEN BEHÄLTER, VON LICHT UND WÄRME FERNHALTEN



Einfache BBQ-Gewürzmischung

60 g dunkelbrauner Zucker
60 g geräucherte Paprika
3 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Salz
2 TL Knoblauchpulver
2 TL Zwiebelpulver



Gewürzmischung für den Alltag

3 EL Chilipulver
2 EL weißer Zucker
1 EL Salz
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL getrockneter Oregano



Gewürzmischung mit getrockneten Kräutern

1 EL Salz
1 EL getrockneter Thymian
1 EL getrockneter Rosmarin
1 EL getrocknete Petersilie
1 TL Senfpulver
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL zerdrückter roter Pfeffer



Chimichurri-Sauce

1/2 Bund frischer Koriander (ca. 15 g), kleingehackt
1/2 Bund frische Petersilie (ca. 80 g), kleingehackt
5 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt
1 kleine Schalotte, geschält und kleingehackt
Schale und Saft einer Zitrone (ca. 80 ml Saft)
60 ml natives Olivenöl extra
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz je nach Geschmack



Mayo mit Zitrone, Knoblauch und Chili

1 Tasse Mayonnaise
2 EL Zitronensaft
1 EL Paprika
2 Knoblauchzehen, kleingehackt
1 TL Knoblauchpulver
Salz, je nach Geschmack



Jamaican Jerk Ketchup

240 ml Ketchup
3 EL getrocknetes Jerk-Gewürz
1 reife Banane, geschält und zerdrückt

ERGIBT: UNGEFÄHR 240 ML | **AUFBEWAHRUNG:** BIS ZU 4 TAGE IM KÜHLSCHRANK

Kickstarter-Rezepte

Gegrilltes Lendensteak und Spargel

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 12 MINUTEN | **FÜR:** 2-4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

2 rohe Lendensteaks
(je 400-450 g)
2 x 1 EL Pflanzenöl, getrennt
Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach
Geschmack
1 Bund Spargel, gestutzt

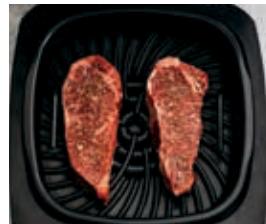
ANWEISUNG



Reiben Sie die Steaks von jeder Seite mit 1 EL Pflanzenöl ein und würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Vermengen Sie den Spargel mit dem restlichen Pflanzenöl und würzen Sie ihn anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Steaks auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Steaks für 4 Minuten.



Wenden Sie die Steaks nach 4 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für weitere 4 Minuten, oder bis die Kerntemperatur 50 °C erreicht, fort.



Nehmen Sie die Steaks vom Grill und lassen Sie sie für 10 Minuten ruhen. Sie garen während der Ruhezeit, bis sie eine lebensmittelsichere Temperatur erreichen. Verwenden Sie ein Kochthermometer, um sicherzustellen, dass die lebensmittelsichere Temperatur erreicht wurde.



Legen Sie währenddessen den Spargel auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 4 Minuten.



Wenn die Gar- und Ruhezeit abgelaufen ist, schneiden Sie die Steaks auf und servieren Sie sie mit dem Spargel.

TIPP Verwenden Sie in Schritt 1 Ihre bevorzugten Gewürze.

Kickstarter-Rezepte

Klassische Cheeseburger

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 8 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

700 g rohes Rinderhack
(80/20-Mischung)

Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

4 Scheiben Käse

4 Burgerbrötchen

Garnierung

Kopfsalat

Rote Zwiebel

Tomaten

Gewürzgurken

Gewürze

ANWEISUNG



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit für Medium-Burger auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Teilen Sie das Rinderhack während des Vorheizens in 4 Portionen auf und formen Sie aus jeder Portion einen lockeren 10 cm großen Bratling.



Drücken Sie mit Ihrem Daumen eine 2,5 cm große Vertiefung in die Mitte eines jeden Bratlings (dadurch bewahren die Burgers beim Garen ihre Form). Würzen Sie die Bratlinge je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Bratlinge auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 6 Minuten.



Legen Sie nach 6 Minuten jeweils eine Scheibe Käse auf die Bratlinge. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 1 Minute fort.



Nehmen Sie die Cheeseburger nach 1 Minute von der Grillplatte. Legen Sie die Burgerbrötchen auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Brötchen für die restliche Minute.



Wenn die Garzeit abgelaufen ist, servieren Sie die Cheeseburger auf den getoasteten Burgerbrötchen.

TIPP Grillen Sie für extra Geschmack Gemüse wie Zwiebeln, Paprika oder Pilze als Garnierung.

Kickstarter-Rezepte

Lachs in Teriyaki-Marinade

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** 1-12 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 7-9 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

4 rohe Lachsfilets ohne Haut 240 ml Teriyaki-Marinade

ANWEISUNG



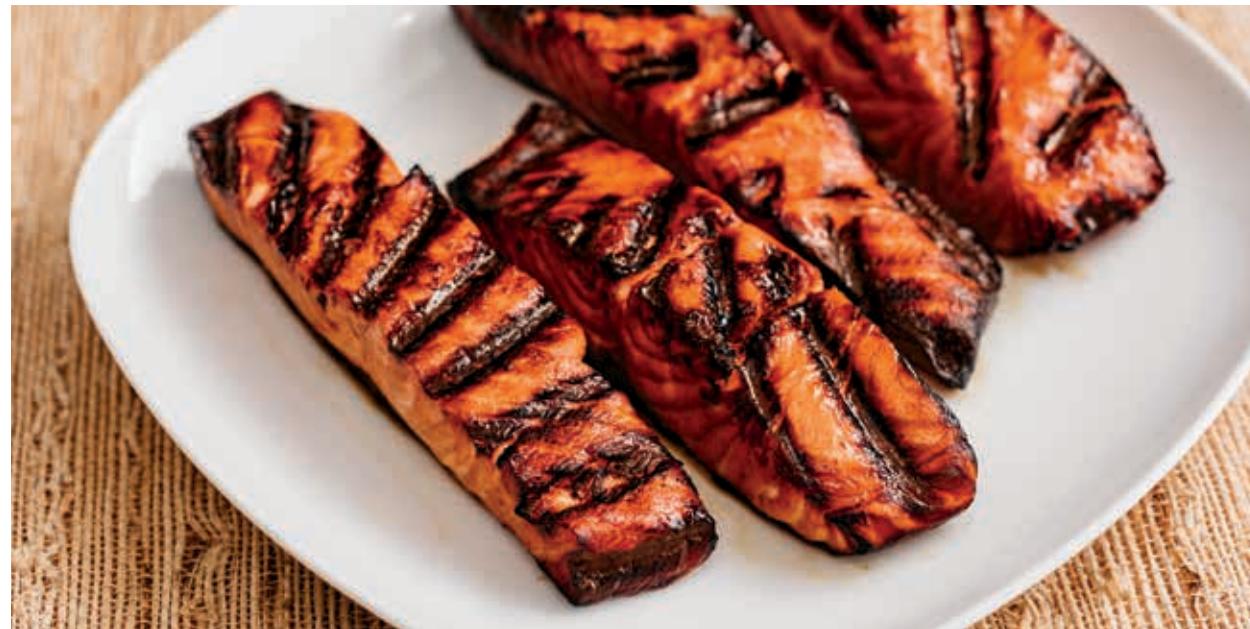
Legen Sie die Lachsfilets mit der Teriyaki-Marinade in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel oder Behälter. Schwenken Sie die Filets, damit sie gleichmäßig mit der Marinade überzogen sind. Legen Sie sie für mindestens 1 Stunde oder bis zu 12 Stunden in den Kühlschrank.



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 8 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Filets auf die Grillplatte und drücken Sie sie leicht an, um die Grillstreifen zu maximieren. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 6 Minuten. Sie müssen die Filets während des Garvorgangs nicht wenden.



Sehen Sie nach 6 Minuten nach, ob die Filets durch sind. Die Kerntemperatur sollte 60 °C betragen. Schließen Sie gegebenenfalls den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 2 Minuten fort.



Filets nach dem Garen sofort servieren.

TIPP Verwenden Sie in Schritt 1 anstatt der Teriyaki-Marinade Ihre bevorzugte Marinade.

Kickstarter-Rezepte

Barbecue-Hähnchenbrust

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 23-25 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

4 tiefgefrorene, entbeinte Hähnchenbrüste ohne Haut

2 x 1 EL Pflanzenöl, getrennt

Salz, je nach Geschmack

Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

240 ml vorbereitete Barbecue-Sauce

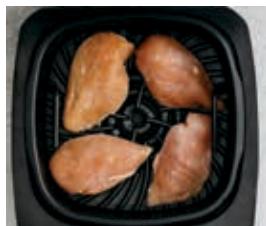
ANWEISUNG



Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MEDIUM und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.



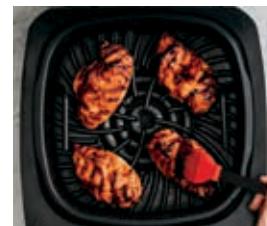
Bestreichen Sie die Hähnchenbrüste während des Vorheizens gleichmäßig mit 1/2 EL Pflanzenöl. Würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.



Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Hähnchenbrust auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.



Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.



Begießen Sie die Hähnchenbrüste nach 5 Minuten großzügig mit der Barbecue-Sauce, wenden Sie sie anschließend und begießen Sie auch die andere Seite. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.



Wiederholen Sie Schritt 5 nach 5 Minuten. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für weitere 2 Minuten.



Begießen Sie die Hähnchenbrüste ggf. erneut, und garen Sie sie maximal für weitere 3 Minuten, bis die Hähnchenbrüste eine Kerntemperatur von 75 °C erreichen.



Lassen Sie die Hähnchenbrüste vor dem Servieren 5 Minuten ruhen.

TIPP Um eine vollständige Mahlzeit zuzubereiten, kombinieren Sie die Hähnchenbrüste mit gegrilltem Gemüse aus der Grilltabelle am Ende dieses Buches.



FRITTIERTES AUBERGINEN-SCHNITZEL

HAUPTGÄNGE
VEGETARISCH

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **SCHWITZZEIT:** 1 STUNDE | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 21 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL / AIR FRY



ZUTATEN

- 2 Auberginen, gewaschen
- 15 g Salz
- 25 g Mehl
- 1 Ei, verquirlt
- 55 g Paniermehl
- 5 ml Olivenöl
- 4 Scheiben Zucchini
- 4 Scheiben Provolone-Käse

ANWEISUNG

- 1 Schneiden Sie die Auberginen der Länge nach in 8-mm-Scheiben. Streuen Sie Salz auf beide Seiten jeder Scheibe und lassen Sie sie eine Stunde lang Flüssigkeit abgeben.
- 2 Nach einer Stunde heizen Sie den Grill vor. Legen Sie die Grillplatte in den Kochtopf und schließen Sie die Haube. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 6 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 3 Während das Gerät vorgeheizt wird, bereiten Sie Ihre Panierstation mit drei getrennten flachen Schüsseln vor. Geben Sie das Mehl in eine Schüssel, das Ei in die nächste und das Paniermehl in die letzte Schüssel.
- 4 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie vier Scheiben Aubergine auf die Grillplatte, schließen Sie die Haube und garen Sie sie für 3 Minuten. Nehmen Sie sie aus dem Gerät und wiederholen Sie den Vorgang mit den nächsten vier Scheiben. Nehmen Sie die Auberginen und den Grillrost vorsichtig aus dem Gerät, wenn alle Scheiben fertig sind.

- 5 Überziehen Sie zwei Scheiben der Auberginen mit einem Pinsel mit Olivenöl und tauchen Sie sie nur mit einer Seite in das Mehl. Legen Sie den Zucchini und den Provolone-Käse auf eine der Scheiben und decken Sie sie mit der anderen Auberginen-Scheibe ab, wobei die mehligere Seite nach oben zeigt. Tauchen Sie beide Seiten in das geschlagene Ei und dann in das Paniermehl. Wiederholen Sie den Vorgang mit den anderen Auberginen-Scheiben, um vier Sandwiches zu erstellen, und legen Sie diese dann beiseite.
- 6 Legen Sie den Korb in den Kochtopf und schließen Sie die Haube. Wählen Sie AIR FRY, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 7 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Auberginen in den Korb. Schließen Sie die Haube und garen Sie die Auberginen für 4 Minuten.
- 8 Nach 4 Minuten öffnen Sie die Haube und streichen Sie die Auberginen-Schnitzel leicht mit Olivenöl ein. Schließen Sie die Haube, um mit dem Garen fortzufahren.
- 9 Drehen Sie nach 10 Minuten die Schnitzel um, überziehen Sie die andere Seite mit Öl und garen Sie die Schnitzel dann weiter, bis das Gerät piept.
- 10 Nach dem Garen sofort servieren.

TIPP Wenn Sie ein Fleischgericht bevorzugen, können Sie die Zucchini durch Schinkenscheiben ersetzen.

GEGRILLTE BLUMENKOHLSTEAKS MIT GRIECHISCHER SALSA

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UMGEFÄHR 8 MINUTEN | **GAREN:** 17 MINUTEN
FÜR: 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

- 1 Blumenkohl, ohne Blätter und Stamm
- 80 g Kalamata-Oliven, kleingehackt, entkernt
- 120 g geröstete rote Paprika, kleingehackt
- 1 EL frischer Oregano, kleingehackt
- 1 EL frische Petersilie, kleingehackt
- 3 Knoblauchzehen, geschält, kleingehackt
- Saft einer Zitrone
- 250 g Feta, zerbröckelt
- Salz, je nach Geschmack
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 80 g Pekannüsse, grob gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel, geschält, kleingehackt
- 60 ml Pflanzenöl, separat

TIPP Schneiden Sie den restlichen Blumenkohl in große Stücke, vermischen Sie sie mit Pflanzenöl und grillen Sie sie für 12 Minuten, bevor Sie die restliche griechische Salsa hinzufügen.

ANWEISUNG

- 1** Schneiden Sie den Blumenkohl in 5 cm dicke „Steaks“ und legen Sie den Rest beiseite.
- 2** Vermengen Sie für die griechische Salsa in einer großen Schüssel die Oliven mit der gerösteten roten Paprika, dem Oregano, der Petersilie, dem Knoblauch, Zitronensaft, Feta, Salz, Pfeffer, den Pekannüssen, der roten Zwiebel und 2 EL Pflanzenöl.
- 3** Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 17 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 4** Bestreichen Sie die „Steaks“ während des Vorheizens von beiden Seiten mit den restlichen 2 EL Öl, und würzen Sie sie anschließend je nach Geschmack mit Salz.
- 5** Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die „Steaks“ auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.
- 6** Wenden Sie die „Steaks“ nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 5 Minuten fort.
- 7** Bestreichen Sie die „Steaks“ nach 5 Minuten großzügig mit der griechischen Salsa. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für die restlichen 2 Minuten. Bewahren Sie die restliche Salsa auf.
- 8** Nach dem Garen sofort servieren.

INDISCH GEWÜRZTE SCHWEINESCHNITZEL

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** MIN. 2 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UMGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 15 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

- 1 große Zwiebel, geviertelt
- 2-3 große Knoblauchzehen, geschält
- 4 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 6 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel Massalé
- 4 Ungekochte Schweinekoteletts

ANWEISUNG

- 1** Legen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen in die Schüssel einer Küchenmaschine, um sie fein zu zerkleinern.
- 2** Lassen Sie die Küchenmaschine weiterlaufen und geben Sie langsam den Honig, die Sojasauce, das Pflanzenöl und die Massalé hinzu.
- 3** Legen Sie die Schweineschnitzel und die Zwiebelmischung auf einen großen Teller und lassen Sie sie mindestens 2 Stunden lang marinieren. Drehen Sie sie nach der Hälfte der Zeit um, um sicherzugehen, dass alle Seiten gleichermaßen mariniert werden.
- 4** Legen Sie den Grillrost in das Gerät ein und schließen Sie die Haube. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH und die Zeit auf 15 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5** Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie das Fleisch auf die Grillplatte. Schließen Sie die Haube und garen Sie die Schnitzel für 7 Minuten.
- 6** Nach 7 Minuten drehen Sie die Schnitzel um und schließen dann die Haube.
- 7** Nach 6 Minuten prüfen Sie die Schnitzel auf die gewünschte Farbe. Garen Sie sie ggf. 2 Minuten weiter.
- 8** Wenn die Zeit abgelaufen ist, nehmen Sie die Schnitzel vom Grillrost und lassen Sie sie vor dem Servieren noch 3 Minuten ruhen.

TIPP Um eine schmackhaftere Marinade zu erhalten, bereiten Sie diese am Tag vorher zu und bewahren Sie sie bis zur Verwendung im Kühlschrank auf.

TOMATEN BUZHENINA

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **MARINIEREN:** 12 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN
GAREN: 90 MINUTEN | **FÜR:** 8 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST



ZUTATEN

- 4 Liter Wasser
- 25 g Pfefferkörner
- 3-4 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchknolle, geschält und leicht zerstoßen
- 225 g Salz
- 100 g Dijon-Senf
- 1,7 kg Schweinelende
- 180 g sonnengetrocknete Tomaten
- 1 Esslöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Paprika
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerstoßen + 5 Knoblauchzehen, geschält
- ½ Teelöffel gemahlener Pfeffer
- 70 g Tomatenkonzentrat

ANWEISUNG

- 1 Geben Sie das Wasser, die Pfefferkörner, die Lorbeerblätter und die Knoblauchknolle in einen großen Topf auf dem Herd. Erhitzen Sie das Wasser, bis es siedet, und geben Sie das Salz und den Pfeffer hinzu, rühren Sie dann um, bis es sich aufgelöst hat. Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie das Fleisch hinzu. Lassen Sie es 12 Stunden lang marinieren.

- 2 Wenn das Fleisch fertig mariniert ist, geben Sie die getrockneten Tomaten, das Basilikum, den Oregano, die Paprika, den Pfeffer, 2 Zehen vom geschälten Knoblauch und das Tomatenkonzentrat in eine Küchenmaschine. Vermischen Sie alle Zutaten zu einer homogenen Mischung.
- 3 Nehmen Sie nun das Schweinefleisch aus der Marinade und trocknen Sie es. Machen Sie mit einer Messerspitze fünf Einschnitte in das Fleisch, um die restlichen Knoblauchzehen einzubringen.
- 4 Legen Sie das Fleisch in eine Schüssel und reiben Sie es mit der Tomatenmarinade ein, bis es vollständig überzogen ist. Binden Sie das Fleisch mit Küchengarn, um einen Braten zu erzeugen.
- 5 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. Wählen Sie ROAST und stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 90 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 6 Während das Gerät vorgeheizt wird, wickeln Sie den Schweinebraten in zwei Lagen Aluminiumfolie ein.
- 7 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Braten in den Kochtopf. Schließen Sie die Haube und garen Sie ihn für 90 Minuten.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, nehmen Sie den Braten vorsichtig aus dem Gerät und lassen Sie ihn 45 Minuten lang in der Aluminiumfolie abkühlen, bevor Sie ihn servieren.





SCHWEINSHAXE MIT GEMÜSE

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN

GAREN: 2 STUNDEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST

HAUPTGÄNGE
SCHWEINEFLEISCH



ZUTATEN

- 2 Esslöffel Pflanzenöl, getrennt
- 4 Karotten, geschält und in 7 mm dicke Streifen geschnitten
- 2 Selleriestangen, geschält und in 2 cm lange Stücke geschnitten
- 2 Zwiebeln, geschält, etwa 1 cm breit gewürfelt
- 2 mittelgroße Rüben, in 1,5 cm breite Würfel geschnitten
- 3-4 Lorbeerblätter
- 2 frische Thymianzweige
- 1,5 Liter Kalbsbrühe
- 2 Schweinshaxen, je 1,4 kg
- 20 ml Wein

ANWEISUNG

- 1 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. ROAST (RÖSTEN) wählen, die Temperatur auf 240 °C und die Zeit auf 5 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.
- 2 Wenn das Gerät piept, um anzuzeigen, dass es vorgeheizt ist, geben Sie 1 Esslöffel Öl, Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Rüben hinzu. Rühren Sie gut um und schließen Sie die Haube, um den Garvorgang zu beginnen.
- 3 Streichen Sie in der Zwischenzeit die Haut der Haxen mit dem verbleibenden Öl ein. Rühren Sie nach 2 Minuten das Gemüse um und legen Sie die Haxen auf das Gemüse. Schließen Sie die Haube und setzen Sie den Garvorgang für 3 Minuten fort.
- 4 Öffnen Sie nun die Haube und geben Sie den Wein, die Kräuter und die Kalbsbrühe hinzu. Rühren Sie gut um und bedecken Sie die Haxen mit Aluminiumfolie.
- 5 Wählen Sie ROAST aus, stellen Sie die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 2 Stunden ein. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Rühren Sie nach 15 Minuten das Gemüse um und rühren Sie während des Garvorgangs weiterhin um.
- 7 Nach 1 Stunde entfernen Sie die Aluminiumfolie von den Haxen. Geben Sie 15 ml Wein und 15 ml Wasser hinzu, falls keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Drehen Sie die Haxen weiterhin alle 15 Minuten um.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Haxen und das Gemüse und servieren sie sofort mit Sauce.



STEAK- UND GEMÜSESCHASCHLIK

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UMGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 8-12 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL

HAUPTGÄNGE
RIND



ZUTATEN

2 Lendensteaks (jeweils 280–340 g),
in 5 cm große Würfel geschnitten
8 weiße Champignons, halbiert, Strunk entfernen
1 grüne Paprikaschote, in 5 cm große Stücke geschnitten
1 kleine weiße Zwiebel, geschält, geviertelt,
Blüten in 2 cm große Stücke geschnitten
Salz, je nach Geschmack
Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
Steakgewürz, je nach Geschmack
5 Holzspieße, max. 20 cm lang

ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf HIGH (Hoch) und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Setzen Sie die Schaschlikspieße während des Vorheizens in folgender Reihenfolge zusammen, bis sie fast voll sind: Steak, Pilz, Paprika, Zwiebel. Achten Sie darauf, die Zutaten fast bis zum Ende der Spieße herunterzudrücken.
- 3 Würzen Sie die Spieße großzügig mit Salz, Pfeffer und Steakgewürz.
- 4 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Spieße auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie die Spieße ohne Wenden für 8 Minuten.
- 5 Prüfen Sie nach 8 Minuten den Garzustand des Steaks und setzen Sie den Garvorgang je nach Geschmack für maximal 4 Minuten fort.
- 6 Nach dem Garen sofort servieren.

GESTAPELTE KÄSE- HÄHNCHEN-QUESADILLAS

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 27 MINUTEN | **FÜR:** 6-8 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL/ROAST



ZUTATEN

4 (20 cm) Mehlortillas
Kochspray
80 g Salsa
80 g Sauerrahm
3-5 Tropfen scharfe Sauce

(ca.) 350 g gegrillte Hähnchenbrust, zerkleinert, separat
5 Frühlingszwiebeln, kleingehackt, separat
1 Dose (100 g) gewürfelte Jalapeños
480 g plus 60 g geriebener Cheddar, separat

ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 4 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Besprühen Sie die Tortillas während des Vorheizens von beiden Seiten mit Kochspray. Verwenden Sie dann ein Messer, um 5-7 kleine Löcher in jede Tortilla zu stechen (um das Aufblähen während des Garvorgangs zu vermeiden).
- 3 Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel die Salsa mit dem Sauerrahm und der scharfen Sauce und stellen Sie die Mischung beiseite.
- 4 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie eine Tortilla auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und grillen Sie sie für 1 Minute. Öffnen Sie den Deckel nach 1 Minute und nehmen Sie die Tortilla vom Grill und stellen Sie sie beiseite. Wiederholen Sie diesen Schritt mit den verbleibenden 3 Tortillas.
- 5 Verteilen Sie ein Drittel des zerkleinerten Hähnchens, ein Drittel der Frühlingszwiebeln, ein Drittel der Jalapeños, 160 g Käse und ein Drittel der Salsamischung gleichmäßig auf einer der gegrillten Tortillas. Legen Sie eine andere Tortilla darauf.
- 6 Garnieren Sie diese Tortilla mit einem Drittel des zerkleinerten Hähnchens, einem Drittel der Frühlingszwiebeln, einem Drittel der Jalapeños, 160 g Käse und einem Drittel der Salsamischung. Legen Sie die nächste Tortilla darauf.
- 7 Wiederholen Sie Schritt 6. Nachdem Sie die letzte Tortilla auf den Stapel gelegt haben, drücken Sie ihn leicht nach unten.
- 8 Entfernen Sie die Grillplatte aus der Einheit. Wählen Sie ROAST (Rösten) aus, stellen Sie die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 23 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 9 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Tortillastapel in den Topf. Decken Sie ihn mit Alufolie so ab, dass auch die Seiten des Stapels bedeckt sind. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 20 Minuten.
- 10 Entfernen Sie die Folie nach 20 Minuten. Streuen Sie den restlichen Käse auf den Stapel, schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für die restlichen 3 Minuten.
- 11 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entfernen Sie ihn mit einem nichtmetallischen Pfannenwender vom Grill und platzieren Sie ihn auf einem Teller und servieren Sie.

HÄHNCHENFLÜGEL MIT HONIG UND ROSMARIN

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN
GAREN: 27 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY



ZUTATEN

1 EL Salz
1/2 TL Backpulver
1 TL Paprika
1 kg Hähnchenflügel, gewaschen und trocken getupft
1 EL Knoblauch, kleingehackt
1 EL Zitronensaft
1 TL zerkleinerter roter Pfeffer
1 EL frischer Rosmarin, kleingehackt
60 ml Honig

ANWEISUNG

- 1 Vermischen Sie Salz, Backpulver und Paprika in einer Schüssel. Geben Sie die Hähnchenbrüste hinzu und wenden Sie sie in der Mischung.
- 2 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 27 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, verteilen Sie die Hähnchenflügel gleichmäßig im Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 12 Minuten.
- 4 Vermischen Sie, während die Hähnchenflügel garen, den Knoblauch, Zitronensaft, zerkleinerten roten Pfeffer, Rosmarin und Honig in einer Schüssel.
- 5 Wenden Sie die Hähnchenflügel nach 12 Minuten mit einer Silikonzange. Schließen Sie den Deckel und garen Sie für weitere 12 Minuten.
- 6 Geben Sie die Hähnchenflügel nach 12 Minuten in die Schüssel mit der Sauce und wenden Sie sie darin. Geben Sie sie anschließend wieder in den Korb. Bewahren Sie die restliche Sauce auf.
- 7 Setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 3 Minuten fort.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, nehmen Sie die Hähnchenflügel aus der Einheit und wenden Sie sie in der restlichen Sauce. Sofort servieren.

TIPP Waschen Sie Hähnchenflügel im Voraus und tupfen Sie sie trocken, um maximale Knusprigkeit zu erreichen.



GEGRILLTER ZITRUS-HEILBUTT

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 10-12 MINUTEN | **FÜR:** 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL

HAUPTGÄNGE
MEERESFRÜCHTE



ZUTATEN

Saft einer Orange
Saft einer Limette
1 EL Ingwer, kleingehackt
1 EL Knoblauch, kleingehackt
1 TL Salz
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Petersilie, kleingehackt
2 EL Honig
2 tiefgefrorene Heilbuttfilets

ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Vermengen Sie alle Zutaten, bis auf die Heilbuttfilets, während des Vorheizens in einer Schüssel. Geben Sie anschließend die Filets in eine Schüssel und gießen Sie großzügig und gleichmäßig Marinade über die Zutaten.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Filets auf die Grillplatte. Geben Sie einen Löffel Marinade über jedes Filet, schließen Sie den Deckel und garen Sie die Filets für 10-12 Minuten, bis die Kerntemperatur 60 °C erreicht. Geben Sie für zusätzlichen Geschmack alle 3-4 Minuten Marinade auf die Filets.
- 4 Nach dem Garen sofort servieren.

TIPP Geben Sie den Abrieb der Orange und der Limette für mehr Zitrusgeschmack ebenfalls zur Marinade.

GERÄUCHERTE SEETEUFEL- SCHWANZFLOSSENFILETS MIT GEMISCHTEM GEMÜSE

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN
GAREN: 20 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST



ZUTATEN

1 kleine Aubergine, gewaschen und in 4 cm breite Würfel geschnitten

15 g Salz

1 Seeteufel-Schwanzflosse, in 2 Filets geschnitten, Haut entfernt (ca. 1,2 kg)

½ Teelöffel Paprika

Pfeffer nach Geschmack

10 bis 15 Scheiben Rohschinken

1½ Esslöffel Olivenöl

600 g Zucchini, gewaschen, in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten

50 g Cocktail-Tomaten, gewaschen und halbiert

1 kleine Zwiebel, geschält und gewürfelt

1 Teelöffel frischer Thymian

40 g griechische Oliven

ANWEISUNG

1 Würzen Sie in einer großen Schüssel die Auberginen mit Salz und lassen Sie sie etwa 30 Minuten lang Flüssigkeit abgeben.

2 Würzen Sie in der Zwischenzeit die Seeteufel-Filets mit Pfeffer und Paprika. Schlagen Sie sie in die Schinkenscheiben ein und lassen Sie 1 bis 2 cm Platz zwischen den Scheiben.

3 Verwenden Sie den Kochtopf ohne Grillrost oder Korb. Schließen Sie die Haube. Wählen Sie ROAST (RÖSTEN), stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Drücken Sie auf START/STOP zum Vorheizen.

4 Wenn das Gerät piept, um anzuzeigen, dass es vorgeheizt ist, geben Sie Olivenöl, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen in den Kochtopf. Rühren Sie gut um, schließen Sie die Haube und garen Sie die Mischung für 6 Minuten.

5 Nach 6 Minuten rühren Sie das Gemüse um und geben die Oliven hinzu. Legen Sie die in den Schinken eingeschlagenen Filets auf das Gemüse. Schließen Sie die Haube und setzen Sie den Garvorgang fort.

6 Drehen Sie nach 7 Minuten beide Fischfilets um. Schließen Sie die Haube, um mit dem Garen fortzufahren.

7 Wenn der Garvorgang beendet ist, legen Sie die Fischfilets beiseite und lassen Sie sie 3 Minuten lang ruhen. Schneiden Sie den Fisch in Medaillons und geben Sie ihn zusammen mit dem Gemüse auf Teller. Sofort servieren.

TIPP Mögen Sie es lieber ein bisschen schärfer? Verwenden Sie statt Paprika ein stärkeres Gewürz wie beispielsweise Cayenne-Pfeffer.



TIEFKÜHLKABELJAU- UND GEMÜSEBÜNDEL

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 15-18 MINUTEN | **FÜR:** 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

300 Frühkartoffeln in 1 cm dicken Scheiben,
10 Minuten angekocht
2 tiefgefrorene Kabeljaufiletts je 120 g, 3 cm Dicke
2 Würfel Butter je 2,5 cm
2 Estragonzweige
125 g Kirschtomaten, rot und gelb
80 g Zuckerschoten oder grüne Bohnen
mit abgeschnittenen Stielen
30 g Kalamata-Oliven, entkernt und geschnitten
Meersalz nach Geschmack
Gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
4 Stück Alufolie, 24 cm x 24 cm

ANWEISUNG

- 1 Legen Sie die Hälfte der Kartoffeln in die Mitte eines Alufolienstücks. Legen Sie ein Kabeljaufilet auf die Kartoffeln und 1 Würfel Butter auf den Kabeljau. Legen Sie 1 Estragonzweig auf den Butterwürfel und verteilen Sie die Hälfte der Tomaten, Erbsen und Oliven rund um den Fisch. Schmecken Sie alles mit Meersalz und Pfeffer ab.
- 2 Legen Sie ein Alufolienstück auf das offene Kabeljaubündel. Formen Sie ein Bündel mit den Seitenlängen 12 und 16 cm, indem Sie die Seiten durch Zusammenfallen der oberen und unteren Folienränder versiegeln.

- 3 Wiederholen Sie Schritt 1 und 2 mit den übrigen Zutaten.
- 4 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 18 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Sobald der Benachrichtigungston am Ende der Vorheizzeit erklungen ist, öffnen Sie den Deckel der Einheit und legen Sie die Kabeljaubündel auf den Grill. Schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 15 Minuten.
- 6 Öffnen Sie den Deckel nach 15 Minuten und überprüfen Sie, ob der Kabeljau gar ist. Seien Sie vorsichtig beim Öffnen der Bündel, da sich im Inneren Dampf gebildet haben könnte. Falls notwendig, schließen Sie den Deckel wieder und garen Sie den Kabeljau bis zu 3 Minuten weiter, bis eine Innentemperatur von 75 °C erreicht wurde.
- 7 Nehmen Sie die Zutaten nach dem Ende der Garzeit aus den Bündeln und servieren.

TIPP Dieses Gericht lässt sich mit jedem tiefgekühlten Fisch zubereiten.

TIEFGEFRORENE POMMES FRITES MIT PARMESAN UND KNOBLAUCH-MAYONNAISE

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN
GAREN: 20-22 MINUTEN | **FÜR:** 5-6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY



ZUTATEN

450 g tiefgefrorene Pommes frites
120 g Mayonnaise
2 Knoblauchzehen, kleingehackt
1 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Salz
1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
Saft einer Zitrone
1 EL Pflanzenöl
120 g Parmesan



TIPP Verwenden Sie beliebige Pommes frites, sehen Sie jedoch häufig nach ihnen, sodass Sie nicht zu knusprig werden oder zu weich bleiben.

ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 22 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, geben Sie tiefgefrorenen Pommes frites in den Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 10 Minuten.
- 3 Schwenken Sie den Korb mit den Pommes frites nach 10 Minuten. Setzen Sie den Korb wieder in die Einheit ein, schließen Sie den Deckel, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 4 Vermischen Sie in der Zwischenzeit die Mayonnaise mit dem Knoblauch, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in einer Schüssel.
- 5 Sehen Sie nach 10 Minuten nach den Pommes frites. Setzen Sie den Garvorgang für maximal 2 Minuten fort, falls erforderlich.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, beträufeln Sie die Pommes frites mit Pflanzenöl und dann mit geriebenem Parmesan. Sofort mit Knoblauch-Mayonnaise servieren.

MEXICAN STREET CORN

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN

GAREN: 12 MINUTEN | **FÜR:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

4 Maiskolben
2 EL Pflanzenöl, separat
Salz, je nach Geschmack
Gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

SAUCE

240 g Parmesan
60 ml Mayonnaise
60 ml Sauerrahm
Saft von 2 Limetten
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
15 g frischer Koriander, kleingehackt

ANWEISUNG

- 1 Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2 Bestreichen Sie die Maiskolben während des Vorheizens gleichmäßig mit $\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl. Würzen Sie die Maiskolben anschließend je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 3 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie den Mais auf die Grillplatte, schließen Sie den Deckel und garen Sie ihn für 6 Minuten.
- 4 Wenden Sie die Maiskolben nach 6 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für die restlichen 6 Minuten fort.
- 5 Vermischen Sie in der Zwischenzeit die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, gießen Sie die Sauce gleichmäßig über die Maiskolben. Sofort servieren.

TIPP Schneiden Sie den Mais für einen leicht essbaren Salat vom Kolben und vermischen Sie ihn mit der Hälfte der Mayonnaise-Mischung.





NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

BEILAGEN UND VORSPEISEN

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | **MARINIEREN:** 8 STUNDEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN
GAREN: 25 MINUTEN | **FÜR:** 3-4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

2 EL Knoblauchpulver
2 EL Zwiebelpulver
2 EL Chilipulver
1 EL Senfpulver
2 EL Salz
1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Liter Buttermilch
2 rohe Hähnchenschenkel mit Haut und Knochen
2 rohe Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen, jeweils halbiert

960 g Mehl
180 ml Pflanzenöl, separat
2 EL dunkelbrauner Zucker
3 EL Paprikapulver
2 TL Cayenne-Pfeffer

TIPP Servieren Sie das Hähnchen für eine vollständige Mahlzeit mit Pommes frites und Krautsalat.

ANWEISUNG

- 1 Vermengen Sie Knoblauch-, Zwiebel-, Chili- und Senfpulver mit dem Salz und Pfeffer. Geben Sie die Hälfte der Mischung in einen Behälter. Geben Sie die Buttermilch in einen Behälter und vermengen Sie sie mit der Gewürzmischung. Stellen Sie die restliche Gewürzmischung beiseite.
- 2 Geben Sie das Hähnchen in die Buttermilchmischung und marinieren Sie es für 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank.
- 3 Nehmen Sie das Hähnchen aus der Marinade. Vermengen Sie die restliche Gewürzmischung in einer großen Schüssel mit dem Mehl. Schwenken Sie die Hähnchenbrüste nacheinander in der Gewürz-Mehlmischung, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Klopfen Sie die Hähnchenbrüste leicht ab, um überschüssiges Mehl zu entfernen.
- 4 Setzen Sie den Korb in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie AIR FRY (Mit Luft frittieren) aus, stellen Sie die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 5 Bestreichen Sie das Hähnchen in der Zwischenzeit mit Öl. Verwenden Sie insgesamt 60 ml für alle Stücke.
- 6 Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie das Hähnchen in den Korb. Schließen Sie den Deckel und garen Sie es für 10 Minuten.
- 7 Vermengen Sie in der Zwischenzeit die restlichen 120 ml Pflanzenöl mit dem braunen Zucker, Paprikapulver und Cayenne-Pfeffer in einer Schüssel.
- 8 Wenden Sie die Hähnchenbrüste nach 10 Minuten. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Garvorgang für 10 Minuten fort. Überprüfen Sie anschließend, ob das Hähnchen durch ist. Fügen Sie der Garzeit maximal weitere 5 Minuten hinzu oder garen Sie das Hähnchen, bis seine Kerntemperatur 75 °C erreicht.
- 9 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, träufeln Sie ein wenig der Gewürz-Öl-Mischung über das Hähnchen und servieren Sie es.

IN HONIG UND KRÄUTERN GESCHMORTE MÖHREN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 8 MINUTEN
GAREN: 10 MINUTEN | **FÜR:** 4-6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** GRILL



ZUTATEN

- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- 2 EL zerlassene Butter
- 6 mittelgroße Möhren, geschält, längs eingeschnitten
- 1 EL frische Petersilie, kleingehackt
- 1 EL frischer Rosmarin, kleingehackt
- 3 EL Tsatsiki-Sauce für das Servieren

ANWEISUNG

- 1** Setzen Sie die Grillplatte in die Einheit ein und schließen Sie den Deckel. Wählen Sie GRILL (Grillen) aus, stellen Sie die Temperatur auf MAX und die Zeit auf 10 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen.
- 2** Vermischen Sie den Honig, das Salz und die zerlassene Butter in einer kleinen Schüssel.
- 3** Überziehen Sie die Möhren mit der Honigbutter und reiben Sie anschließend die frischen Kräuter gleichmäßig auf die Möhren.
- 4** Wenn die Einheit piept, um zu signalisieren, dass das Vorheizen abgeschlossen ist, legen Sie die Möhren mittig auf die Grillplatte. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für 5 Minuten.
- 5** Wenden Sie die Möhren nach 5 Minuten. Schließen Sie den Deckel und garen Sie sie für die restlichen 5 Minuten.
- 6** Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Möhren mit Tsatsiki-Sauce.

TIPP Dieses Rezept eignet sich für das meiste Wurzelgemüse. Schneiden Sie es ungefähr in so große Stücke wie die Möhren.

TARTE TATIN

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN | **VORHEIZEN:** UNGEFÄHR 3 MINUTEN
GARZEIT: 45-50 MINUTEN | **FÜR:** 6 PORTIONEN | **PROGRAMM:** BAKE



ZUTATEN

- 7 Äpfel der Sorte Granny Smith, Cox oder Braeburn, geschält, geviertelt Saft von 1 Zitrone
- 100 g Streuzucker
- 85 g ungesalzene Butter in 2,5 cm großen Würfeln
- 1 Packung Blätterteig
- Doppelrahm zum Servieren

UTENSILIEN

Sie benötigen eine Backform mit 20 cm Durchmesser oder eine Ninja Mehrzweckform*.

ANWEISUNG

- 1** Wälzen Sie die Äpfel in der Zitronensoße. Legen Sie Zucker, Butter und Äpfel (mit der Schnittseite nach unten) in die Ninja Mehrzweckform.
- 2** Schneiden Sie mithilfe des Backformbodens einen 23 cm großen Kreis aus dem Blätterteig. Legen Sie den Teig ins Gefrierfach, bis er benötigt wird.
- 3** Stellen Sie sicher, dass der Topf eingesetzt, die Grillplatte jedoch entfernt wurde. Wählen Sie BAKE (Backen), stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Vorheizen zu beginnen. Sobald die Einheit vorgeheizt wurde und der entsprechende Benachrichtigungston erklingen ist, öffnen Sie den Deckel und setzen Sie die Mehrzweckform in den Topf ein. Schließen Sie den Deckel zum Backen.

- 4** Öffnen Sie den Deckel nach 10 Minuten und wenden Sie vorsichtig die Äpfel. Schließen Sie den Deckel und setzen Sie den Backvorgang für weitere 15 Minuten fort. Nehmen Sie den Blätterteig aus dem Gefrierfach.
- 5** Nehmen Sie die Ninja Mehrzweckform nach Ende der Backzeit heraus und stellen Sie sie zum Abkühlen auf ein Gitter. Wählen Sie BAKE (Backen), stellen Sie die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 25 Minuten ein. Während die Einheit vorheizt, legen Sie den Blätterteig vorsichtig über die Äpfel und stecken Sie die Ränder in die Mehrzweckform.
- 6** Sobald der Benachrichtigungston über das Ende der Vorheizzeit erklingen ist, setzen Sie die Mehrzweckform wieder in die Einheit und schließen Sie den Deckel. Öffnen Sie den Deckel nach 20 Minuten wieder und überprüfen Sie, ob die Tarte fertiggebacken wurde. Die Teigkruste sollte goldbraun sein. Falls nötig, schließen Sie den Deckel wieder und backen Sie die Tarte bis zu 5 Minuten weiter.
- 7** Entnehmen Sie die Mehrzweckform und stellen Sie sie zum Abkühlen für 15 Minuten auf ein Kuchengitter. Sobald die Form auf Handwärme abgekühlt ist, stürzen Sie die Ninja Mehrzweckform vorsichtig auf einen Teller, um die Tarte zu entnehmen. Servieren Sie die Tarte warm, mit Doppelrahm.

*Die Ninja Mehrzweckform ist auf ninjakitchen.eu erhältlich

TIPP Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihre Lebensmittel vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

ACHTUNG Alle Zeitangaben sind Mindestgarzeiten. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass Ihre Speisen eine für den Verzehr sichere Temperatur erreicht haben.

ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
GEFLÜGEL				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Geflügel bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart				
Hähnchenbrust	2 Hähnchenbrüste mit Knochen	HIGH (HOCH)	16–20 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte Hähnchenbrüste	HIGH (HOCH)	14–18 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchen, halb	1/2 Hähnchen mit Knochen	HIGH (HOCH)	22–28 Minuten	n/a
Hähnchenkeule, geviertelt	2 geviertelte Hähnchenkeulen mit Knochen	HIGH (HOCH)	20–24 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hühnerwurst, vorbereitet	1 Packung, 340 g	HIGH (HOCH)	5–6 Minuten	n/a
Hähnchenfilets	6 entbeinte Filets	HIGH (HOCH)	7–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenschenkel	4 Schenkel mit Knochen	HIGH (HOCH)	14–16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte Hähnchenschenkel	HIGH (HOCH)	10–13 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Hähnchenflügel	900 g, mit Knochen (oberer und unterer Teil)	HIGH (HOCH)	10–14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
RIND				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird die Garstufe des Rindes „Medium“ erreicht, mit einer Kerntemperatur von 65 °C				
Burger	4 Bratlinge, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	4–6 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Filet Mignon	4 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	12–15 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Flat Iron	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	8–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Flanksteak	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	7–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
NY Strip	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	9–11 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Ribeye	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	8–10 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kronfleisch	2 Steaks, je 1,5–2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	7–9 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
T-Bone	2 Steaks, je 2,5 cm dick	HIGH (HOCH)	9–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
SCHWEIN-, LAMM- UND KALBSFLEISCH				
Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Schwein-, Lamm- und Kalbsfleisch bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart				
Rippchen	4 Stück, mit jeweils 3 Knochen	HIGH (HOCH)	20–22 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Bacon	5 Streifen, dick geschnitten	LOW (NIEDRIG)	9–11 Minuten	n/a
Lammkarree	1/2 Karree (4 Knochen)	HIGH (HOCH)	12–14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen	HIGH (HOCH)	15–18 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
	4 entbeinte Koteletts	HIGH (HOCH)	14–16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Schweinefilet	2 ganze Filets	HIGH (HOCH)	15–20 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Spare Ribs	3 Stück, mit jeweils 2 Knochen	HIGH (HOCH)	24–28 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Wurst	6 ganze Würste	LOW (NIEDRIG)	8–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kalbskotelett	4 Koteletts mit Knochen	HIGH (HOCH)	8–12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden

Grilltabelle Fortsetzung

TIPP Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihre Lebensmittel vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

ACHTUNG Alle Zeitangaben sind Mindestgarzeiten. Stellen Sie vor dem Servieren sicher, dass Ihre Speisen eine für den Verzehrer sichere Temperatur erreicht haben.

ZUTAT	MENGE	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
MEERESFRÜCHTE		Mit den in der Tabelle angegebenen Temperaturen werden Meeresfrüchte bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Kabeljau	4 Filets	MAX	8-10 Minuten	n/a
Flunder	2 Filets	MAX	2-3 Minuten	n/a
Heilbutt	4 Filets	MAX	6-9 Minuten	n/a
Austern	12	MAX	5-7 Minuten	Gründlich waschen, mit der gewölbten Seite nach unten auf den Grill legen
Jakobsmuscheln	450 g	MAX	5-8 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Garnelen	450 g Jumbo (16-18 Stück)	MAX	3-5 Minuten	Trockentupfen, würzen
Schwertfisch	4 Filets	MAX	6-8 Minuten	n/a
Thunfisch	4 Filets	MAX	6-7 Minuten	n/a
TIEFGEFRORENES GEFLÜGEL		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Geflügel bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C gegart		
Hähnchenbrust	4 entbeinte Hähnchenbrüste	MEDIUM	22-26 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Hähnchenschenkel	4 Schenkel mit Knochen	MEDIUM	25-28 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Putenburger	4	MEDIUM	11-13 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
TIEFGEFRORENES RIND		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Rind bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Burger	4	MEDIUM	10-12 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
NY Strip	2 Steaks	MEDIUM	18-24 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Ribeye	2 Steaks	MEDIUM	18-22 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Rinderfilet	2 Filets	MEDIUM	15-17 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
TIEFGEFRORENES SCHWEINEFLEISCH		Mit den in der Tabelle angegebenen Garzeiten wird das Schweinefleisch bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Schweinekoteletts	4 entbeinte Koteletts	MEDIUM	20-23 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Schweinefilet	1 ganzes Filet	MEDIUM	20 Minuten	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Wurst, roh	6 ganze Würste	LOW (NIEDRIG)	10-14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
TIEFGEFRORENE MEERESFRÜCHTE		Mit den in der Tabelle angegebenen Temperaturen werden Meeresfrüchte bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C gegart		
Heilbutt	4 Filets	MAX	14-16 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Lachs	4 Filets	MAX	10-13 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden
Garnelen	450 g Jumbo (16-18 Stück)	MAX	4-5 Minuten	n/a
TIEFGEFRORENE VEGETARISCHE BURGER				
Vegetarische Burger	4	HIGH (HOCH)	8-10 Minuten	Ggf. nach der halben Garzeit wenden

Grilltabelle Fortsetzung

TIPP Wir empfehlen Ihnen für weniger Rauch, Ihr Gemüse vor dem Grillen mit Pflanzenöl zu bestreichen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
GEMÜSE					
Spargel	1 Bund	Ganz, gestutzt	MAX	5-7 Minuten	n/a
Baby Pak Choi	450 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	9-11 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Paprika	3	Geviertelt, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Brokkoli	2 Köpfe (450 g)	In 5 cm große Röschen geschnitten	MAX	10 Minuten	n/a
Rosenkohl	900 g	Ganz, Strunk entfernt	MAX	12-15 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Möhren	675 g	Geschält, in 5-7,5 cm große Stücke geschnitten, gewürzt	MAX	12 Minuten	n/a
Blumenkohl	1 Kopf	In 5 cm große Röschen geschnitten	MAX	12-15 Minuten	n/a
Maiskolben	4-5	Ganze Kolben ohne Hülsen	MAX	10-13 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Champignons	450 g	Halbiert, gewürzt	MAX	5-7 Minuten	n/a
Aubergine	1 große	In 5 cm große Stücke geschnitten, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Grüne Bohnen	680 g	Enden abgeschnitten	MAX	8-10 Minuten	n/a
Zwiebeln, weiß oder rot (halbiert)	5	Geschält, halbiert, gewürzt	MAX	10-12 Minuten	n/a
Zwiebeln, weiß oder rot (in Scheiben geschnitten)	1-2	Geschält, in 2,5 cm große Scheiben geschnitten, gewürzt	MAX	2-4 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Portobello-Pilze	4	Strunk entfernt, Lamellen mit einem Löffel entfernt, gewürzt	MAX	8 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Kürbis	680 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	12-14 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
Tomaten	5	Halbiert, gewürzt	MAX	8-10 Minuten	n/a
Zucchini	680 g	Der Länge nach geviertelt, gewürzt	MAX	15-16 Minuten	Nach der halben Garzeit wenden
FRÜCHTE					
Avocado	Bis zu 3 Stück	Halbiert, entkernt	HIGH (HOCH)	4-5 Minuten	n/a
Bananen	4	Geschält, der Länge nach halbiert	MAX	2 Minuten	Mit Silikonzange oder Pfannenwender vom Grill nehmen
Zitronen	5	Der Länge nach halbiert, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	3 Minuten	n/a
Limetten	6	Der Länge nach halbiert, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	5 Minuten	n/a
Mango	4-6	Leicht an die Grillplatte gedrückt	MAX	4 Minuten	n/a
Melone	6 Spieße (je 10 cm lang)	Leicht an die Grillplatte gedrückt	MAX	4 Minuten	n/a
Steinobst	4-6	Halbiert, entkernt, auf die Grillplatte gedrückt	MAX	10-12 Minuten	n/a
KÄSE					
Halloumi	450 g	In 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	HIGH (HOCH)	4 Minuten	n/a

Kochtabelle für Air Fry (Frittieren mit Luft)

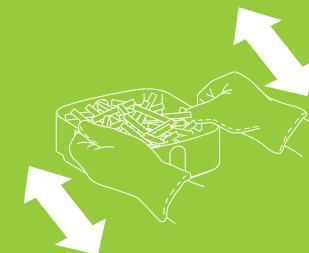
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	2 Bund	Ganz, gestutzt	2 TL	200 °C	12-14 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große	Ganz	Kein Öl	200 °C	45-60 Minuten
Paprika (zum Rösten)	4	Ganz	Kein Öl	200 °C	20-25 Minuten
Brokkoli	2 Köpfe	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	12-16 Minuten
Rosenkohl	900 g	Halbiert, Strünke entfernt	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
Butternusskürbis	1,3 kg	In 2,5-5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	30 Minuten
Möhren	900 g	Geschält, in 1 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	16-18 Minuten
Blumenkohl	2 Köpfe	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	20-24 Minuten
Maiskolben	5	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Grüne Bohnen	2 Tüten	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	10-12 Minuten
Grünkohl (für Chips)	8 Tassen, gebündelt	Gezupft, Strunk entfernt	Kein Öl	148°C	10-12 Minuten
Pilze	450 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200 °C	10-12 Minuten
Kartoffeln	1,3 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	25-30 Minuten
	450 g	Selbstgemachte Pommes frites*, dünn	1/2-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	20-24 Minuten
	450 g	Selbstgemachte Pommes frites*, dick	1/2-3 EL, Pflanzenöl	200 °C	23-26 Minuten
	4 ganze (jeweils ca. 250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	38-42 Minuten
Süßkartoffeln	675 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-20 Minuten
	6 ganze	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30-35 Minuten
Zucchini	900 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	15-18 Minuten
GEFLÜGEL					
Hähnchenbrust	2 Brüste	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
	2 Brüste	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	18-22 Minuten
Hähnchenschenkel	4 Schenkel	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-28 Minuten
	4 Schenkel	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Minuten
Hähnchenflügel	900 g (oberer und unterer Teil)	Mit Knochen	1 EL	200 °C	22-26 Minuten

*Nach dem Schneiden der Kartoffeln die rohen Pommes frites mindestens 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um unnötige Stärke zu entfernen. Pommes frites trocken tupfen. Je trockener die Pommes frites, desto besser sind die Ergebnisse.

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

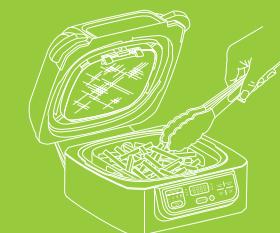
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.



Schwenken Sie Ihr Essen

ODER



wenden Sie es mit einer Silikonzange

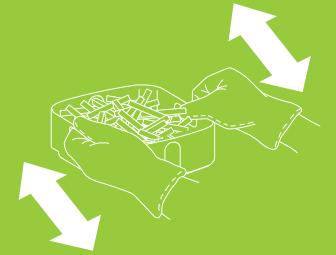
Kochtabelle für Air Fry (Frittieren mit Luft), Fortsetzung

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
SCHWEIN- UND LAMMFLEISCH					
Bacon	4 Streifen, halbiert	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	8-10 Minuten
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	15-17 Minuten
	4 entbeinte Koteletts (jeweils 225 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	14-17 Minuten
Schweinefilet	2 Filets	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-35 Minuten
Wurst	4 Würste	Ganz	Kein Öl	200 °C	8-10 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchenschnitzel	5 Schnitzel	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	18-21 Minuten
Hähnchennuggets	340 g	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	10-13 Minuten
Fischfilets	6 Filets	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	14-16 Minuten
Fischstäbchen	18 Fischstäbchen	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	10-13 Minuten
Pommes frites	450 g	Kein Öl	Kein Öl	175 °C	20-25 Minuten
	900 g	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	28-32 Minuten
Mozzarella-Sticks	340 g	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	8-10 Minuten
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	20-22 Minuten
Kartoffelpuffer	500 g	Kein Öl	Kein Öl	175 °C	18-22 Minuten

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

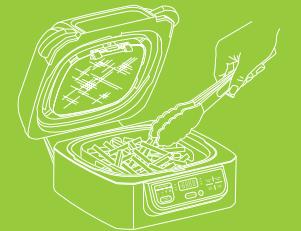
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.



Schwenken Sie Ihr Essen

ODER



wenden Sie es mit einer Silikonzange

Dehydrierungstabelle

TIPP Bei der Dehydrierung von Fleisch und Fisch wird empfohlen, diese im letzten Schritt 1 Minute lang bei 170 °C zu RÖSTEN, um sie vollständig zu pasteurisieren.

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	7-8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8-10 Stunden
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	Geschält, in $\frac{3}{8}$ -Zoll (ca. 9,5 mm) dicke Scheiben geschnitten, entkernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, in Scheiben geschnitten, Mittelstrunk entfernt, 3 mm-1,25 cm	60 °C	6-8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; Dämpfen, wenn Sie sie rehydrieren wollen	60 °C	6-8 Stunden
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 5 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3-5 Stunden

NINJA[®]

ninjakitchen.eu

© 2019 SharkNinja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.
NINJA ist ein eingetragenes Warenzeichen von SharkNinja Operating LLC.

AG301EU_IG_20Recipe_DE_MP_190912_MV1