

Please make sure to read the enclosed Ninja instructions prior to using your unit.

Bitte lies die beiliegende Ninja-Anleitung, bevor du dein Gerät benutzt.

Veillez à prendre connaissance de la notice d'utilisation Ninja incluse avant d'utiliser votre appareil.

NINJA

MAX

**Dual Zone
9.5L Air Fryer**

QUICK START GUIDE

KURZ-ANLEITUNG
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE



**COOKING CHARTS - IRRESISTIBLE RECIPES
KOCHTABELLEN - UNWIDERSTEHICHE REZEPTE
TABLEAUX DE CUISSON - RECETTES IRRÉSISTIBLES**

USING YOUR NINJA MAX DUAL ZONE AIR FRYER

6 COOKING PROGRAMS

MAX CRISP

Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature

AIR FRY

Best for fresh foods like chicken wings and your favourite frozen snacks

ROAST

Best for roasting vegetables and meats

REHEAT

Best for reviving leftovers

DEHYDRATE

Best for making veggie/fruit crisps and jerky

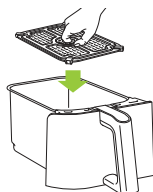
BAKE

Best for making cakes and other baked desserts

FOR BEST RESULTS

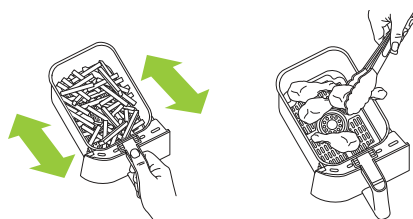
CRISPER PLATE

The crisper plate promotes overall browning. We recommend using it every time you air fry and for all recipes in this guide unless otherwise stated. Ensure crisper plate is inserted into the bottom of the drawer before food is added unless recipe states that the crisper plate is not required.



SHAKE OR TOSS

For best results, frequently shake your food or toss it with silicone-tipped tongs to get it as crispy as you'd like.



TIP: To air fry wet, battered ingredients, use the proper breading technique. It is important to coat foods first with flour, then with egg and then with breadcrumbs. Press the breadcrumbs firmly onto the battered ingredients, so crumbs won't be blown off by the fan.



Vegetarian Food



Digital Cooking Probe

DualZone Technology

SYNC

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times? Program each zone and use SYNC to have both zones finish at the same time.



MATCH

Cooking the same food in each zone? Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



Using DualZone Technology

SYNC

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times?
Program each zone and use SYNC to have both zones finish at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function by turning the dial (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP button and dial to set the temperature.
- Use the TIME button and dial to set the time.

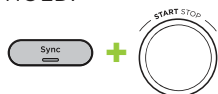


STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Select a cooking function by turning the dial (e.g., Roast), and repeat Step 2.

STEP 4: Begin Cooking

- Select SYNC.
- Press START/STOP to begin cooking.
- The zone with the shorter cook time will display HOLD.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

MATCH

Cooking the same food in each zone?
Set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function by turning the dial (e.g., Air Fry).



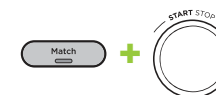
STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP button and dial to set the temperature.
- Use the TIME button and dial to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

- Select MATCH.
- Press START/STOP to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

Using DualZone Technology cont.

Want to cook two foods, but don't need them to finish at the same time?
Fill both zones and manually program each zone so they start at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function by turning the dial (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP button and dial to set the temperature.
- Use the TIME button and dial to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

Repeat steps 1 and 2 for Zone 2.

STEP 4: Begin Cooking

- Press START/STOP to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

Cooking in a single zone

Only cooking one thing?
Fill a single zone and use it like a traditional air fryer.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in drawers.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function by turning the dial (e.g., Air Fry).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP button and dial to set the temperature.
- Use the TIME button and dial to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

- Press START/STOP to begin cooking.



NOTE: The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

Air Fry Cooking Chart

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

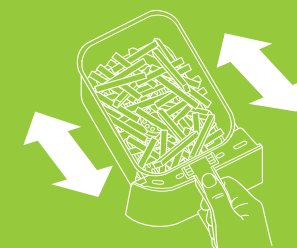
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH VEGETABLES					
Asparagus	400g	Whole, stems trimmed	2 tsp	200°C	6-8 mins
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	200°C	40-60 mins
Bell Peppers	4 (600g)	Whole	None	200°C	15-16 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	11 mins
Brussels Sprouts	640g	Cut in half, stem removed	2 Tbsp	200°C	13-15 mins
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	16-18 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Cauliflower	600g	Cut into 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	10-12 mins
Celeriac	600g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed, ends trimmed	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut into 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	8-10 mins
Fine Green Beans	400g	Trimmed	1 Tbsp	200°C	7-8 mins
Kale (for chips)	225g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	9 mins
Mushrooms	300g	Wiped, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10 mins
Portobello mushrooms	250g	Whole, brush with oil	1 Tbsp	180°C	10-12 mins
Parsnips	500g	Peel and cut into 1.5cm lengths, 1 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	12-14 mins
Potatoes, white e.g. King Edward, Maris Piper or Russet	1kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	22-26 mins
	500g	Hand-cut chips*, thin	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	16-18 mins
	500g	Hand-cut chips*, thick	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	18-20 mins
	500g	Cut into even sized pieces	2 Tbsp, vegetable oil	200°C	15-20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	200°C	36-40 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	18-20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	200°C	32-40 mins
Turnip	500g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	15-17 mins
FRESH POULTRY					
Chicken breasts	4 (600g)	None	Brushed with oil	200°C	15-16 mins
Chicken thighs	6 thighs (125-150g each/750-900g)	Bone in/skin on	Brushed with oil	200°C	19-22 mins
	6-8 thighs (100g each/600-800g)	Boneless/skinless	Brushed with oil	200°C	15-16 mins
Chicken wings	1kg	None	Brushed with oil	200°C	27-30 mins
Duck breasts	2 (400g)	Slash skin, cook breast side down, turn over halfway	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
FRESH FISH & SEAFOOD					
Cod fillets	4 (480g)	None	Brushed with oil	200°C	6-8 mins
Fish cakes	2 (145g each)	None	None	200°C	12 mins
Prawns	16 jumbo (165g)	None	1 Tbsp	200°C	3-4 mins
Salmon fillets	4 (520g)	None	Brushed with oil	200°C	12-14 mins

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

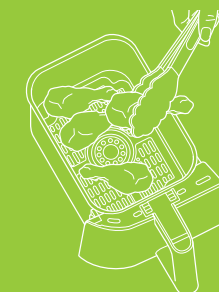
NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



*After cutting potatoes, allow uncooked chips to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat chips dry. The drier the chips, the better the results.

Air Fry Cooking Chart, continued

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH BEEF					
Burgers	4 (125g each)	2.5cm thick	None	190°C	11-12 mins
Steaks*	2 (230g each)	Whole	Brushed with oil	200°C	8-12 mins
FRESH PORK					
Bacon	4 rashers	None	None	220°C	6 mins
Gammon steak	1 (225g)	Cut rind at 2cm, turn over after 5 mins	Brushed with oil	190°C	10-12 mins
Pork chops	2 bone-in (250g each)	None	Brushed with oil	200°C	12-13 mins
	4 boneless (100g)	None	Brushed with oil	200°C	10-12 mins
	2 Pork Tenderloins (350-500g each)	None	Brushed with oil	190°C	22-27 mins
Sausages	4 (205g)	None	None	200°C	8 mins
	8 (410g)	None	None	200°C	10 mins
FRESH LAMB					
Lamb chops	4 (340g)	None	Brushed with oil	180°C	11-12 mins
Lamb steaks	3 (300g)	None	Brushed with oil	180°C	12-13 mins
FROZEN FOODS					
Breaded fish fillets	4 (440g)	Turn halfway	None	200°C	13-15 mins
Breaded garlic mushrooms	300g	None	None	190°C	10-12 mins
Chicken goujons	11 (270g)	None	None	190°C	8 mins
Chicken Kiev	4 (500g)	None	None	180°C	15 mins
Chicken nuggets	24 (400g)	None	None	200°C	13-15 mins
Fish fillets in batter	4 (440g)	Turn halfway	None	180°C	18 mins
Fish fingers	10 (280g)	None	None	200°C	15 mins
Hash browns	7 (390g)	Single layer	None	200°C	15 mins
Potato croquettes	550g	None	None	190°C	18-19 mins
Prawn tempura	8 (140g)	Turn halfway	None	190°C	8-9 mins
Roast potatoes	700g	None	None	190°C	20 mins
Scampi in breadcrumbs	280g	None	None	180°C	12 mins
Vegan burgers	4 (265g)	Single layer	None	180°C	10 mins
Vegan nuggets	14 (320g)	Single layer	None	180°C	12 mins
Vegetarian sausages	6 (270g)	None	None	190°C	9-10 mins
Yorkshire pudding	8 (150g)	None	None	180°C	3-4 mins

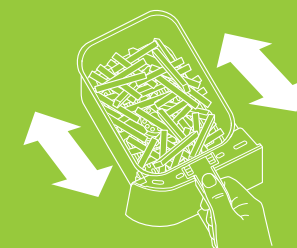
* If you prefer a rarer steak, choose the min time and if you prefer a well done steak, cook to max time

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



NOTE Don't see the food you are looking for in the charts? Decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check food often and increase cook time if necessary.

Air Fry Cooking Chart, continued

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
CHIPS					
Home made chips, 1cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbsp oil	200°C	16-18 mins
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbsp oil	200°C	18-20 mins
Frozen chunky oven chips	500g	None	None	200°C	20 mins
Frozen crinkle chips	500g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen curly fries	700g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen French fries	500g	None	None	180°C	20 mins
Frozen gastro chips	700g	None	None	220°C	22 mins
Frozen potato wedges	650g	None	None	190°C	20 mins
Frozen skin on fries	500g	None	None	200°C	18-20 mins
Frozen straight cut chips	500g	None	None	200°C	18 mins
Frozen sweet potato fries	500g	None	None	180°C	22-24mins



Homemade chips



Chunky Chips



Crinkle Chips



French Fries



Potato Wedges



Sweet Potato Fries

Max Crisp Cooking Chart, Ideal for frozen foods

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	COOK TIME
FROZEN FOOD				
Battered onion rings	300g	None	None	9-10 mins
Chicken dippers	400g	None	None	9-10 mins
Chicken nuggets	400g	None	None	10 mins
Fish goujons	275g	None	None	10 mins
French Fries	500g	None	None	14 mins
Mozzarella sticks	180g	None	None	7-8 mins
Popcorn chicken	500g	None	None	12 mins
Potato pops	500g	None	None	12 mins
Waffle fries	550g	None	None	14-16 mins

NOTE There is no temperature adjustment available or necessary when using the Max Crisp function.

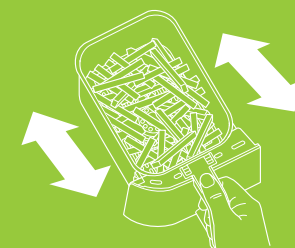
NOTE Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature.

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



NOTE If cooking smaller amounts of food, use the recommended temperature, but reduce the time. For best results, check food and shake or toss it often until it reaches the desired outcome.

Roast Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
FRESH MEAT					
Chicken, whole	1.38kg	Truss legs	Brush with oil	170°C	50 mins
Beef, top rump joint	750g	None	Brush with oil	160°C	45-50 mins (medium)
Pork, loin, boneless	800g	None	Score fat	180°C	60 mins

For best results, shake or toss often.

We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

NOTE: unless stated otherwise in the preparation column, shake or toss often.

ENGLISH

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRESH FRUITS & VEGETABLES			
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	60°C	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanched	60°C	6-8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	8-10 hours
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched	60°C	6-8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, stone removed	60°C	6-8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hours
FRESH MEAT, POULTRY, FISH			
Beef, Chicken, Turkey Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	3-5 hours

Using DualZone Technology: SYNC

Now you can cook two different foods with two different cook times, and watch as they finish at the same time. Simply program each Zone and let the **SYNC** feature do the rest.

NOTE: For all recipes in this chart, season with salt and pepper as desired.

CHOOSE ANY TWO		ADD ONE RECIPE PER ZONE		SET BOTH ZONES AND USE SYNC	
RECIPE	AMOUNT	MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS	FUNCTION	TEMP/TIME	
Fish Cakes	2 fish cakes	Brush with melted butter	Air Fry	200°C 12-15 minutes	
Balsamic Roasted Tomatoes	500g cherry tomatoes	60ml balsamic vinegar 1 Tbsp vegetable oil	Roast	200°C 15 minutes	
Honey Sage Pork Chops	2-3 boneless pork chops (120g each)	1 Tbsp vegetable oil 1 Tbsp honey, 1/2 teaspoon dried sage	Roast	200°C 17-20 minutes	
Cajun Potatoes	4 medium potatoes, diced	2 Tbsp vegetable oil 2 Tbsp Cajun seasoning	Air Fry	200°C 30 minutes	
Green Beans with Almonds	500g green beans, ends trimmed	2 Tbsp vegetable oil 60g sliced almonds	Air Fry	200°C 8-10 minutes	
Miso Glazed Salmon	3 salmon fillets (170g each)	2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon vegetable oil Rub on to salmon	Air Fry	200°C 12-14 minutes	
Honey Hazelnut Brussels Sprouts	500g Brussels sprouts, cut in half	2 Tbsp vegetable oil, 60ml honey, 60g chopped hazelnuts	Air Fry	200°C 13-15 minutes	
Buffalo Chicken Thighs	4 boneless skin-on chicken thighs (110-140g each)	240ml buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	200°C 15-20 minutes	
Plant Based "Meat" Burger	4 burgers (125g each) plant-based ground "meat"	1 Tbsp minced garlic, 1 Tbsp minced onion	Air Fry	190°C 12 minutes	
Mediterranean Cauliflower	1 head cauliflower, cut in 1.5cm florets	120ml tahini, 2 Tbsp vegetable oil	Air Fry	200°C 17-20 minutes	
Frozen French Fries	500g	Season as desired	Air Fry	180°C 20 minutes	
Corn on the cob	4	Brush with melted butter	Roast	180°C 15 minutes	

NOTE: For best results, start checking food 2 minutes before cook time is complete. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any foods have reached a food-safe temperature.

HONEY MUSTARD MARINATED CHICKEN THIGHS WITH SMASHED CHIVE & GARLIC POTATOES



PREP: 10 MINUTES | **MARINADE:** 30 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

3 tablespoons, vegetable oil, divided
2 tablespoons wholegrain mustard
2 garlic cloves, peeled, minced, divided
3 tablespoons honey
Zest 1 lemon
Sea salt and cracked black pepper, as desired
4 large or 6 small boneless and skinless chicken thighs (600g)
750g baby potatoes, halved or quartered if large
40g butter, melted
20g tablespoons chives, finely chopped and extra to garnish
lemon wedges, to serve

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate into both drawers.
- 2 In a medium bowl, combine 1 tablespoon oil with wholegrain mustard, honey, 1 minced garlic clove, lemon zest, salt and pepper. Remove half for later. Add thighs to the bowl and evenly coat in marinade. Cover and marinate in the refrigerator for 30 minutes.
- 3 After 30 minutes, place chicken on crisper plate and insert drawer into ZONE 1.
- 4 In a medium bowl, toss baby potatoes with remaining oil, salt and pepper. Add the potatoes to second crisper plate and insert into ZONE 2.
- 5 Select ZONE 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 18 minutes. Select ZONE 2, select AIR FRY, set temperature to 210°C and set time to 30 minutes. Select SYNC and select START/STOP to begin cooking.
- 6 While the chicken and potatoes cook, whisk together melted butter, chives, remaining garlic and salt in a small bowl. Set aside.
- 7 When 17 minutes remain on timer, toss potatoes. Reinsert drawer to resume cooking.
- 8 When 10 minutes remain on timer, transfer potatoes to a board and with the bottom of a cup, lightly smash each potato to flatten and break the skin. Toss with the chive butter and gently add potatoes back to the drawer. Flip chicken and brush with any remaining marinade. Reinsert drawers to resume cooking.
- 9 When cooking is complete serve chicken with smashed chive potatoes and garnish with lemon wedges.

BEEF FAJITAS & VEGGIE FAJITAS



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 17 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

FAJITA SPICED MARINADE

2 tablespoons smoked paprika
1 tablespoon ground coriander
1½ tablespoons ground cumin
1 tablespoon dried oregano
4 tablespoon olive oil
Juice of ½ lime
2 teaspoons sea salt
Ground black pepper, as desired

FAJITAS

200g sirloin steak, cut in ½ cm slices
2 red onions, peeled, sliced into 1cm wedges
2 red peppers, sliced into 1cm strips
2 yellow peppers, sliced into 1cm strips
250g Portobello mushrooms, sliced
8 medium tortillas, to serve

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate into both drawers.
- 2 In a large bowl, add all marinade ingredients and mix until combined, then divide between two large bowls.
- 3 In one bowl, add steak slices, half the onions and half of both peppers. In the second bowl add mushrooms, remaining onions and remaining peppers. Mix both thoroughly to make sure ingredients are coated in the marinade.
- 4 Place the steak mixture on one crisper plate and mushroom mixture on the second crisper plate. Insert drawers into unit.
- 5 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 17 minutes. Select MATCH. Press START/STOP to begin cooking.
- 6 When 10 minutes remain on timer, toss ingredients and reinsert drawers into the unit to resume cooking.
- 7 When cooking is complete, serve fajitas wrapped in soft tortillas and top as desired.



LAMB KOFTA WITH SPICED SWEET POTATO WEDGES



PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

Cooking spray, as desired
400g minced lamb
20g fresh breadcrumbs
1 spring onion, finely chopped
1 garlic clove, peeled, minced
2 teaspoons Baharat spice mix
1½ tablespoons coriander, finely chopped
1½ tablespoons parsley, finely chopped
Sea salt and ground black pepper, as desired
700g sweet potatoes, peeled, cut into 1.25cm wedges
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon paprika
Extra roughly chopped parsley and coriander, to garnish
Warm pitta bread, to serve

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate into both drawers and spray with oil spray.
- 2 In large bowl, mix minced lamb, breadcrumbs, spring onion, garlic, Baharat spice, coriander, parsley, salt and pepper. Add salt and ground black pepper, as desired. Divide the mixture into four equal portions and shape evenly onto each skewer so it's a 10 – 12 cm long. The kebab sticks should be around 18cm long and add to crisper plate. Insert drawer into Zone 1.
- 3 In a large bowl, toss sweet potato with olive oil, salt, pepper and paprika. Place the sweet potato wedges onto second crisper plate and insert drawer into Zone 2.
- 4 Select ZONE 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select ZONE 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select SYNC and press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain on timer, flip the kebabs and toss the potatoes. Reinsert drawers to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, garnish lamb and sweet potatoes with coriander. Serve hot, with warm pitta bread.

SWEET POTATO SAUSAGE HASH



PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

650g sweet potatoes, diced into 1½cm pieces
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon minced garlic
Sea salt and ground black pepper
450g sausage meat
½ large onion, peeled, diced
1 teaspoon dried sage
1 teaspoon ground cinnamon
1 teaspoon ground nutmeg
2 teaspoon chilli powder
4 large eggs, poached or fried (optional)

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate into one drawer.
- 2 In a medium bowl, toss sweet potatoes with oil, garlic, salt and pepper.
- 3 Place potato mixture on crisper plate and drawer into ZONE 1. Spread out the sausage meat in second drawer (without the crisper plate inserted), then insert drawer into ZONE 2.
- 4 Select AIR FRY, set temperature to 200°C, and set time to 25 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
- 5 When 17 minutes remain on timer, stir sausage, add onion and stir to combine. Toss potato mixture with half the sage and reinsert drawers to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, add potatoes to the sausage mixture. Add cinnamon, nutmeg, remaining sage, chilli powder and salt. Mix to combine.
- 7 Serve immediately with a poached or fried egg on top, if desired.



PESTO MOZZARELLA & SALAMI OPEN BAGUETTES WITH BLISTERED TOMATOES

BEGINNER
RECIPE

PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 8 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

300g cherry tomatoes
2 teaspoon fresh thyme, leaves picked
1 clove of garlic
1 tablespoon olive oil
Sea salt and ground black pepper, as desired
2 tablespoons pesto
1/3 (110g) baguette, cut in half lengthways
6 tablespoons grated mozzarella
6 slices of salami

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate in both drawers.
- 2 In a small bowl, add tomatoes olive oil, garlic, thyme, salt and pepper and mix. Divide in half between each drawer and add to both crisper plates.
- 3 To prepare, spread 1 tablespoon pesto on each baguette half, followed by the salami and grated cheese. Carefully transfer one to each crisper plate.
- 4 Select ZONE 1, and turn the dial to select AIR FRY, set temperature to 190°C and set time to 9 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
- 5 When 6 minutes remain on the timer, remove drawers, toss the tomatoes, re-insert drawers to continue cooking.
- 6 Check the baguettes when 3 minutes remain on the timer to see if they are cooked to your liking, continue with the cook time if needed. When cooking is complete, serve the baguette with garlic tomatoes.

HADDOCK CROQUETTES

BEGINNER
RECIPE



PREP: 30 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

Oil spray, as necessary
75g fresh breadcrumbs
500g uncooked haddock fillets, finely chopped
2 teaspoons double cream
3 eggs, divided
10g fresh parsley, finely chopped
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon white pepper
Zest of 1 lemon
100g plain flour
100g dried breadcrumbs
Lemon wedges, as garnish

DILL YOGHURT SAUCE

150g Greek yoghurt
1 lemon, zest and 1/2 juice
10g dill, finely chopped and sprigs to serve
1/2 garlic clove, minced
Sea salt and ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate into both drawers and spray with oil spray.
- 2 In a bowl, add fresh breadcrumbs, fish, double cream, one egg, parsley, salt, white pepper and lemon zest. Mix well so they're combined into a loose mixture. Roll it into around 16 balls (40g each), compacting with your hands to squeeze it together.
- 3 Prepare three shallow dishes for dipping the fish. One dish with flour, one dish with breadcrumbs and one dish with the remaining 2 eggs, beaten well.
- 4 Roll the balls first in flour, then in egg, and finally in the breadcrumbs and place them on a tray lined onto baking paper.
- 5 Divide croquettes between both crisper plates and spray again with oil spray. Insert drawers into unit.
- 6 Select ZONE 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
- 7 Meanwhile make the yoghurt sauce by mixing the yoghurt, lemon, dill and garlic together and seasoning with black pepper and salt.
- 8 When cooking is complete serve croquettes with the yoghurt sauce and lemon wedges.



MISO SOY SALMON AND CAULIFLOWER RICE

BEGINNER
RECIPE



PREP: 10 MINUTES | **MARINADE:** 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 16 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

MISO SOY SALMON

2 tablespoons brown miso
2 tablespoons soy sauce
1 lime, zest and juice
1 tablespoon maple
2 tablespoon olive oil
4 salmon fillets (125g each)

CAULIFLOWER RICE

1 onion, peeled and diced
1 green pepper, diced
1/2 teaspoon garlic powder
2 tablespoons sesame oil
350g cauliflower rice
4 spring onions, finely sliced
25g fresh coriander, stems removed, for garnish
75g roasted and salted peanuts, chopped, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate in one drawer.
- 2 In a medium bowl, combine miso, soy, lime zest and juice, maple and oil. Coat the fish in the mixture and marinate for 20 minutes.
- 3 In a small bowl, gently toss diced onion, pepper and garlic powder with the sesame oil and place in drawer without crisper plate. Insert drawer into ZONE 2.
- 4 Remove salmon from marinade and place on crisper plate. Insert drawer into ZONE 1.
- 5 Select ZONE 1, select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 13 minutes. Select ZONE 2, select ROAST, set temperature to 160°C and set time to 16 minutes. Select SYNC and select START/STOP to begin cooking.
- 6 When 6 minutes remain on timer, remove drawer from unit, add cauliflower rice to the onion and stir to combine. Reinsert drawer to resume cooking.
- 7 When cooking is complete, toss the spring onion, half the coriander and peanuts through the cauliflower rice. Serve the cauliflower rice in a bowl, gently placing salmon fillets on top. Garnish with fresh coriander and chopped peanuts.

CHEESY STUFFED MUSHROOMS WITH CHILLI CORN

BEGINNER
RECIPE



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

MUSHROOMS

150g frozen chopped spinach, thawed
50g cream cheese
15g grated Parmesan cheese (or vegetarian equivalent)
60g mozzarella cheese, divided
1 garlic clove, minced
1/2 teaspoon nutmeg
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon black pepper
2 large portobello mushrooms, cleaned, stems removed

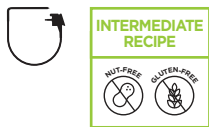
CHILLI CORN ON THE COB

50g butter, softened
2 teaspoons tomato ketchup
1 teaspoon honey
1 teaspoon harissa paste
4 sweetcorn cobs

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate in one drawer.
- 2 Wrap spinach in a cotton towel or paper towels and squeeze out excess liquid. In a bowl, mix cream cheese, parmesan cheese, 30g mozzarella cheese, garlic, nutmeg, salt and pepper. Add spinach and mix well.
- 3 Fill the mushrooms with the spinach and cheese mixture. Place prepared mushrooms in drawer without crisper plate and insert into ZONE 1.
- 4 For the corn, make the chilli butter: In a bowl, place butter, tomato ketchup, honey and harissa, beat together till smooth. Using a pastry brush, or back of a teaspoon, brush each cob with butter. Reserve remaining butter by placing in clingfilm, form into a sausage shape, wrap and chill whilst corn is cooking. Place corn onto crisper plate and insert drawer into ZONE 2.
- 5 Select ZONE 1, select ROAST, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select MATCH COOK and select START/STOP to begin cooking.
- 6 When 5 minutes remain on timer, top mushrooms with remaining mozzarella cheese, and flip the corn. Reinsert drawers to resume cooking.
- 7 When cooking is complete, cut chilli butter into 4 and place on top of corn and serve with the mushrooms.

GREEK STYLE LEG OF LAMB WITH VEGETABLES



PROGRAM: ROAST | **PREP:** 20 MINUTES | **MARINADE:** 30 MINUTES
TOTAL COOK TIME: 1 HOUR 10 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

Oil spray
1.25kg boneless leg of lamb, tied
Sea salt and ground black pepper, as desired
2 tablespoons dried oregano, divided
1 large red onion, peeled, cut into 1cm slices
1 red pepper, cut into 2 ½cm slices
1 yellow pepper, cut into 2.5cm slices
1 aubergine, cut in quarters lengthways and into 1cm slices
2 courgettes, cut in half lengthways and into 1cm pieces
2 tablespoons olive oil
150g feta cheese, cut into 1cm cubes
Juice of ½ lemon
Mint yogurt, to serve

TIP: Serve with mint yogurt sauce, by combining 150ml Greek yogurt with handful of chopped mint, and salt as desired.

NOTE: If you're using the air fryer without a probe, ignore the steps to include the probe.

DIRECTIONS

- 1 Insert Cripser Plate into both drawers and spray with oil.
- 2 Season lamb all over with salt, pepper and oregano.
- 3 Place lamb fat side down, in the ZONE 1 drawer. Place probe into thickest part of the lamb, feed probe cord through the cut out in top drawer, then place probe into the socket to the bottom left to the display. Insert drawer into the unit.
- 4 In a large bowl, add onions, peppers, aubergine, courgette, oil, 1 tablespoon oregano, salt and pepper and toss until evenly combined.
- 5 Put the vegetables into ZONE 2 drawer.
- 6 Select ZONE 1, select ROAST, set the temperature to 190°C. Use the PROBE button to select Large preset, then press the TEMP button, turn the dial to select LAMB and press the TIME button, then turn the dial to select your preferred outcome. The unit will automatically stop when the desired outcome is achieved.
- 7 Select ZONE 2, select ROAST, set the temperature to 190°C and set time to 25 minutes, press SYNC and then START/STOP to begin cooking. The unit will automatically stop when the lamb reaches the correct temperature, before beginning to cook the vegetables whilst the lamb is resting.
- 8 When 20 minutes remain, open ZONE 1 drawer and flip lamb. Close drawer to continue cooking.
- 9 Throughout the cooking cycle, open ZONE 2 drawer and toss vegetables to ensure every 10 minutes.
- 10 When cooking is completely in both zones, 'rest' will appear on the display for ZONE 1. The display will then flash 'COOL' 3 times and then 'END'.
- 11 Transfer lamb to a board and loosely cover with foil. Let rest for 10 to 20 minutes before slicing.
- 12 Add feta and lemon juice to the vegetables and serve with sliced lamb and mint yogurt, if desired.

ROAST CHICKEN & ROOT VEGETABLES



PROGRAM: ROAST | **PREP:** 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 1 HOUR 10 MINUTES
MAKES: 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

FOR THE CHICKEN

1.6-2kg whole chicken
Sea salt and ground black pepper, as desired
½ lemon, cut into quarters
5 sprigs thyme
5 sprigs rosemary
Garlic bulb, cut in half diagonally
1½ tablespoons olive oil
Gravy, to serve, gluten free if needed

FOR THE VEGETABLES

Oil spray
600g potatoes, cut into 3cm chunks
350g carrots, peeled, halved and cut into battons
350g large parsnips, peeled, quartered lengthways
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon sea salt
Few sprigs rosemary, roughly torn

NOTE: If you're using the air fryer without a probe, ignore the steps to include the probe.

DIRECTIONS

- 1 Insert Cripser Plate into both drawers and spray with oil.
- 2 Season the cavity of the chicken with salt and pepper, then stuff the lemon, thyme, rosemary, garlic into the cavity. Brush oil over the chicken and season with salt and ground black pepper as desired.
- 3 Place chicken in the ZONE 1 drawer. Place probe into thickest part of the chicken, feed probe cord through cut out in top drawer, then place probe into the socket to the bottom left to the display. Insert drawer into the unit.
- 4 In a large bowl, toss the prepared vegetables with oil, salt and rosemary sprigs and place into the ZONE 2 drawer.
- 5 Select ZONE 1, select ROAST, set the temperature to 190°C. Use the PROBE button to select Large preset, then press the TEMP button, turn the dial to select CHIC.
- 6 Select ZONE 2, select ROAST, set the temperature to 190°C and set time to 40 minutes, press SYNC and then START/STOP to begin cooking. The unit will automatically stop when the chicken reaches the correct temperature, before beginning to cook the vegetables whilst the chicken is resting.
- 7 Throughout the cooking cycle, open drawer and toss vegetables to ensure even cooking.
- 8 When cooking is completely in both zones, 'rest' will appear on the display for ZONE 1. The display will then flash 'COOL' 3 times and then 'END'.
- 9 Carve the chicken and serve with the root vegetables and gravy.

CHIPOTLE PORK WITH BUTTER BEANS AND PEPPERS



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 18 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons chipotle paste
1 pork tenderloin (500g), cut in half widthways
2 tablespoon olive oil, divided
2 limes, zest
1 tablespoon paprika
2 garlic cloves, finely grated
Sea salt and ground black pepper, as desired
2 x 400g tins of butter beans, drained
2 red peppers, cut in ½ cm slices
1 yellow pepper, cut in ½ cm slices
2 tablespoons parsley stalks, finely chopped
2 tablespoons chopped parsley, to serve

DIRECTIONS

- 1 Insert Crisper Plate into both drawers.
- 2 Rub the chipotle paste over pork tenderloin, evenly coating all sides, season with salt and pepper. Add to crisper plate and insert into ZONE 1.
- 3 In a large bowl, mix 1 tablespoon oil, lime zest, paprika, garlic, salt and pepper, butterbeans, peppers and parsley stalks together. Tip onto second crisper plate and insert into ZONE 2.
- 4 Select ZONE 1, select ROAST, set temperature to 190°C and set time to 18 minutes. Select MATCH and select START/STOP to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain on the timer, flip pork and toss the vegetables. Reinsert drawers to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, remove pork to a chopping board and cover with foil to rest before slicing. Stir half of the parsley through bean mixture and remove to a serving dish with the pork. Garnish with remaining parsley.

PEANUT BUTTER CHOCOLATE BROWNIES



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 35-40 MINUTES | **MAKES:** 8-10 SERVINGS

INGREDIENTS

Oil spray, as desired
80g peanut butter, divided
40g butter
120g dark chocolate, divided
175g golden caster sugar
2 large eggs, beaten
60g self-raising flour
30g cocoa powder

DIRECTIONS

- 1 Spray ZONE 1 drawer (without a crisping plate inserted) with cooking spray or oil, and line the base and slightly up the sides with a piece of baking parchment.
- 2 Reserve 40g peanut butter and 30g chocolate. Break up the dark chocolate into pieces, add into a saucepan with peanut butter and butter. Gently melt and leave to cool. Meanwhile in a large bowl, whisk together the sugar and eggs until thick and creamy like salad cream. Add in chocolate mixture and whisk together.
- 3 Sieve flour and cocoa powder together into bowl and fold in with a large metal spoon. Spoon brownie mixture into prepared lined drawer. Melt peanut butter in a microwave for 40 seconds. Drizzle over the top of the brownie and swirl in with a butter knife.
- 4 Insert ZONE 1 drawer in unit. Select ZONE 1, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 30-40 minutes. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5 When 5 minutes remain, check if brownie is cooked through. Cooking is complete when the brownie is soft to touch in centre.
- 6 Melt remaining chocolate in microwave for 20 seconds, stir then 20 seconds and stir. Drizzle melted chocolate over the top of brownie. Leave to cool in drawer.
- 7 When ready to lift out, use the lining paper as a sling. Cut into squares.



VERWENDUNG DEINER NINJA MAX DUALZONE HEISSLUFTFRITTEUSE

6 KOCHPROGRAMME

MAX CRISP (MAX CRISP)

Am besten geeignet für kleine Mengen tiefgefrorener Speisen, die eine hohe Temperatur benötigen

AIR FRY (HEISSLUFT-FRITTIEREN)

Am besten geeignet für frische Lebensmittel wie Hähnchenflügel und deine Lieblingssnacks aus der Tiefkühltruhe

ROAST (BRATEN)

Optimal zum Braten von Gemüse und Fleisch

REHEAT (AUFWÄRMEN)

Am besten geeignet zum Aufwärmen von Resten

DEHYDRATE (DÖRREN)

Am besten geeignet für Gemüse-/Obstchips und Dörrfleisch

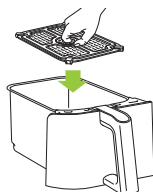
BAKE (BACKEN)

Optimal für Kuchen und andere gebackene Desserts

FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

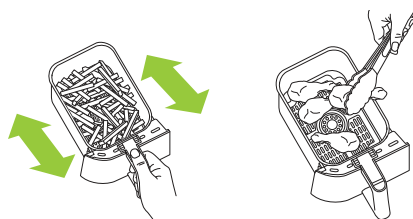
CRISPER-GITTEREINSATZ

Der Crisper-Gittereinsatz sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Wir empfehlen, ihn jedes Mal zu verwenden, wenn du etwas heißluftfrittierst, und für alle Rezepte in diesem Handbuch, sofern nicht anders angegeben. Stelle sicher, dass der Crisper-Gittereinsatz vor dem Hinzufügen der Zutaten am Boden der Schublade eingesetzt wird, außer das Rezept gibt ausdrücklich an, dass er nicht benötigt wird.



SCHÜTTELN ODER WENDEN

Damit dein Essen möglichst knusprig wird, solltest du es regelmäßig schütteln oder mit einer Silikonzange wenden.



TIPP: Verwende die richtige Panier-Technik, um feuchte, mit Backteig überzogene Zutaten durch Heißluftfrittieren zuzubereiten. Es ist wichtig, das Gargut zuerst in Mehl zu wenden, dann durch Ei zu ziehen und anschließend in Panko-Paniermehl zu wenden. Drücke die Panade fest an, damit keine Krümel durch das Gebläse aufgewirbelt werden.



Vegetarische Speisen



Digitales Bratenthermometer

DualZone-Technologie

SYNC (SYNCHRONISIEREN)

Möchtest du zwei Gerichte mit zwei verschiedenen Funktionen, Temperaturen oder Garzeiten zubereiten? Programmiere jede Zone und benutze SYNC (SYNCHRONISIEREN), damit beide Zonen gleichzeitig fertig werden.



MATCH (ABSTIMMEN)

Willst du in beiden Zonen das gleiche Essen zubereiten? Stelle Zone 1 wie gewünscht ein und benutze MATCH (ABSTIMMEN), um die Einstellungen für Zone 2 zu kopieren.



Verwendung der DualZone-Technologie

SYNC (SYNCHRONISIEREN)

Möchtest du zwei Gerichte mit zwei verschiedenen Funktionen, Temperaturen oder Garzeiten zubereiten?
Programmiere jede Zone und benutze SYNC (SYNCHRONISIEREN), damit beide Zonen gleichzeitig fertig werden.



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle durch Drehen des Drehknopfes eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Drücke die Taste TEMP (TEMPERATUR) und stelle mit dem Drehknopf die Temperatur ein.
- Drücke die Taste TIME (ZEIT) und stelle mit dem Drehknopf die Zeit ein.



SCHRITT 3: Zone 2 programmieren

- Wähle Zone 2.
- Wähle eine Zubereitungsfunktion (z. B. Roast (Braten)) und wiederhole Schritt 2.

SCHRITT 4: Garvorgang starten

- Wähle SYNC (SYNCHRONISIEREN).
- Drücke auf START/STOP (START/STOPP), um den Garvorgang zu starten.
- In der Zone mit der kürzeren Garzeit wird HOLD (PAUSIEREN) angezeigt.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch angehalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.

MATCH (ABSTIMMEN)

Willst du in beiden Zonen das gleiche Essen zubereiten?
Stelle Zone 1 wie gewünscht ein und benutze MATCH (ABSTIMMEN), um die Einstellungen für Zone 2 zu kopieren.



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle durch Drehen des Drehknopfes eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Drücke die Taste TEMP (TEMPERATUR) und stelle mit dem Drehknopf die Temperatur ein.
- Drücke die Taste TIME (ZEIT) und stelle mit dem Drehknopf die Zeit ein.



SCHRITT 3: Garvorgang starten

- Wähle MATCH (ABSTIMMEN).
- Drücke auf START/STOP (START/STOPP), um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch angehalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.

Verwendung der DualZone-Technologie, Fortsetzung

**Möchtest du zwei Gerichte zubereiten, die aber nicht gleichzeitig fertig sein müssen?
Fülle beide Zonen und programmiere jede Zone manuell,
damit sie gleichzeitig mit dem Garen beginnen.**



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle durch Drehen des Drehknopfes eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Drücke die Taste TEMP (TEMPERATUR) und stelle mit dem Drehknopf die Temperatur ein.
- Drücke die Taste TIME (ZEIT) und stelle mit dem Drehknopf die Zeit ein.



SCHRITT 3: Zone 2 programmieren

Wiederhole für Zone 2 die Schritte 1 und 2.

SCHRITT 4: Garvorgang starten

- Drücke auf START/STOP (START/STOPP), um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch angehalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.

Zubereitung in nur einer Zone

**Du willst nur ein Gericht zubereiten?
Fülle eine einzelne Zone und benutze sie wie eine herkömmliche Heißluftfritteuse.**



SCHRITT 1: Zone 1 programmieren

- Lege die Zutaten in die Schubladen.
- Das Gerät verwendet standardmäßig Zone 1.
- Wähle durch Drehen des Drehknopfes eine Zubereitungsfunktion aus (z. B. Air Fry (Heißluftfrittieren)).



SCHRITT 2: Zeit und Temperatur einstellen

- Drücke die Taste TEMP (TEMPERATUR) und stelle mit dem Drehknopf die Temperatur ein.
- Drücke die Taste TIME (ZEIT) und stelle mit dem Drehknopf die Zeit ein.



SCHRITT 3: Garvorgang starten

- Drücke auf START/STOP (START/STOPP), um den Garvorgang zu starten.



HINWEIS: Die Garzeit wird automatisch angehalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.

Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren)

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

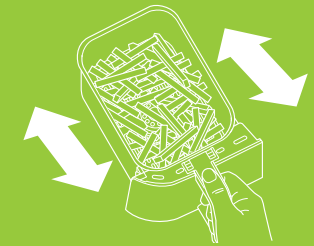
ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES GEMÜSE					
Spargel	400 g	Ganz, Enden abgeschnitten	2 Teelöffel	200 °C	6–8 Min.
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz	–	200 °C	40–60 Min.
Paprikaschoten	4 Stück (600 g)	Ganz	–	200 °C	15–16 Min.
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	11 Min.
Rosenkohl	640 g	Halbiert, Strunk entfernt	2 Esslöffel	200 °C	13–15 Min.
Butternut-Kürbis	500–750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	16–18 Min.
Karotten	500 g	Geschält, in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	14–16 Min.
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 Esslöffel	200 °C	10–12 Min.
Sellerie	600 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 Esslöffel Öl	1 Esslöffel	200 °C	14–16 Min.
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben, ohne Hülsen, Enden abgeschnitten	1 Esslöffel	200 °C	15–18 Min.
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	8–10 Min.
Prinzessbohnen	400 g	Enden abgeschnitten	1 Esslöffel	200 °C	7–8 Min.
Grünkohl (für Chips)	225 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	–	150 °C	9 Min.
Pilze	300 g	Geputzt, geviertelt	1 Esslöffel	200 °C	10 Min.
Portobello-Pilze	250 g	Ganz, ringsum mit Öl bepinseln	1 Esslöffel	180 °C	10–12 Min.
Pastinaken	500 g	Geschält und in 1,5 cm lange Stücke geschnitten, 1 Esslöffel Öl	1 Esslöffel	200 °C	12–14 Min.
Kartoffeln, weiß, z. B. King Edward, Maris Piper oder Russet	1 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	22–26 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dünn	1/2–3 Esslöffel Pflanzenöl	200 °C	16–18 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dick	1/2–3 Esslöffel Pflanzenöl	200 °C	18–20 Min.
	500 g	In gleichmäßige Stücke geschnitten	2 Esslöffel Pflanzenöl	200 °C	15–20 Min.
	4 ganze (je 185–250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	1 Esslöffel	200 °C	36–40 Min.
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 Esslöffel	200 °C	18–20 Min.
	4 ganze (je 185–250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	1 Esslöffel	200 °C	32–40 Min.
Speiserübe	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 Esslöffel Öl	1 Esslöffel	200 °C	15–17 Min.
FRISCHES GEFLÜGEL					
Hähnchenbrüste	4 Stück (600 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	15–16 Min.
Hähnchenschenkel	6 Schenkel (je 125–150 g/750–900 g)	Mit Knochen/mit Haut	Mit Öl bestrichen	200 °C	19–22 Min.
	6–8 Schenkel (je 100 g/600–800 g)	Ohne Knochen, ohne Haut	Mit Öl bestrichen	200 °C	15–16 Min.
Hähnchenflügel	1 kg	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	27–30 Min.
Entenbrüste	2 Stück (400 g)	Haut einschneiden, mit der Brust nach unten braten, nach der Hälfte der Garzeit umdrehen	Mit Öl bestrichen	200 °C	18–22 Min.
FRISCHER FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Kabeljauflets	4 Stück (480 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	6–8 Min.
Fischfrikadellen	2 Stück (145 g)	–	–	200 °C	12 Min.
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen (165 g)	–	1 Esslöffel	200 °C	3–4 Min.
Lachsfilets	4 Stück (520 g)	–	Mit Öl bestrichen	200 °C	12–14 Min.

Für beste Ergebnisse regelmäßig schütteln oder wenden.

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

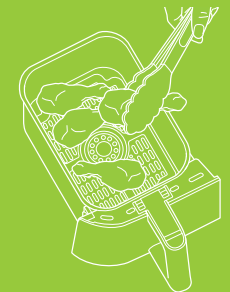
HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig schütteln oder wenden.

Zutaten schütteln



ODER

Mit einer Silikonzange wenden



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

Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren), Fortsetzung

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES RINDFLEISCH					
Burger	4 (je 125 g)	2,5 cm dick	-	190 °C	11-12 Min.
Steaks*	2 (je 230 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	200 °C	8-12 Min.
FRISCHES SCHWEINEFLEISCH					
Speck	4 Streifen	-	-	220 °C	6 Min.
Kasseler	1 Stück (225 g)	Schwarte in 2-cm-Abständen einschneiden, nach 5 Min. wenden	Mit Öl bestrichen	190 °C	10-12 Min.
Schweinekoteletts	2 mit Knochen (je 250 g)	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	12-13 Min.
	4 Stück, entbeint (100 g)	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	10-12 Min.
	2 Schweinefilets (je 350-500 g)	-	Mit Öl bestrichen	190 °C	22-27 Min.
Würstchen	4 Stück (205 g)	-	-	200 °C	8 Min.
	8 Stück (410 g)	-	-	200 °C	10 Minuten
FRISCHES LAMM					
Lammkoteletts	4 Stück (340 g)	-	Mit Öl bestrichen	180 °C	11-12 Min.
Lammsteaks	3 Stück (300 g)	-	Mit Öl bestrichen	180 °C	12-13 Min.
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Panierte Fischfilets	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden	-	200 °C	13-15 Min.
Panierte Knoblauch-Pilze	300 g	-	-	190 °C	10-12 Min.
Hähnchenstreifen	11 Stück (270 g)	-	-	190 °C	8 Min.
Kiewer Kotelett	4 Stück (500 g)	-	-	180 °C	15 Min.
Chicken Nuggets	24 Stück (400 g)	-	-	200 °C	13-15 Min.
Fischfilets in Backteig	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden	-	180 °C	18 Min.
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	-	-	200 °C	15 Min.
Kartoffelpuffer	7 Stück (390 g)	Einzelne Schicht	-	200 °C	15 Min.
Kartoffelkroketten	550 g	-	-	190 °C	18-19 Min.
Garnelen-Tempura	8 Stück (140 g)	Nach halber Garzeit wenden	-	190 °C	8-9 Min.
Röstkartoffeln	700 g	-	-	190 °C	20 Min.
Panierte Scampi	280 g	-	-	180 °C	12 Min.
Vegane Burger	4 Stück (265 g)	Einzelne Schicht	-	180 °C	10 Min.
Vegane Nuggets	14 Stück (320 g)	Einzelne Schicht	-	180 °C	12 Min.
Vegetarische Würstchen	6 Stück (270 g)	-	-	190 °C	9-10 Min.
Yorkshire-Pudding	8 Stück (150 g)	-	-	180 °C	3-4 Min.

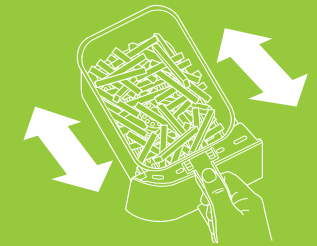
*Wenn du das Steak roher bevorzugst, wähle die minimale Zeit. Wenn du hingegen dein Steak well done bevorzugst, gare es bis zur maximalen Zeit

Für beste Ergebnisse regelmäßig schütteln oder wenden.

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

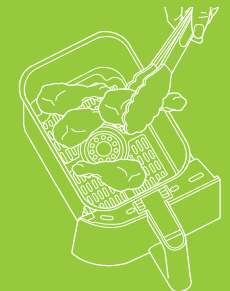
HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig schütteln oder wenden.

Zutaten schütteln



ODER

Mit einer Silikonzange wenden



HINWEIS: Ist das gewünschte Lebensmittel nicht in der Tabelle aufgeführt? Verkürze die auf der Verpackung angegebene Garzeit um 25 %. Für optimale Ergebnisse solltest du die Speisen häufig kontrollieren und gegebenenfalls die Garzeit verlängern.

Gartabelle für Air Fry (Heißluftfrittieren), Fortsetzung

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
POMMES FRITES					
Hausgemachte Pommes, 1 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen	1-3 Esslöffel Öl	200 °C	16-18 Min.
Hausgemachte Pommes, 2 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen	1-3 Esslöffel Öl	200 °C	18-20 Min.
Grob geschnittene Tiefkühl-Pommes	500 g	-	-	200 °C	20 Min.
Tiefkühl-Pommes im Wellenschnitt	500 g	-	-	210 °C	18-20 Min.
Tiefkühl-Pommes in Spiralförm	700 g	-	-	210 °C	18-20 Min.
TK-Pommes Frites	500 g	-	-	180 °C	20 Min.
Gefrorene Gastro-Pommes	700 g	-	-	220 °C	22 Min.
Tiefkühl-Kartoffelspalten	650 g	-	-	190 °C	20 Min.
Tiefkühl-Pommes mit Schale	500 g	-	-	200 °C	18-20 Min.
Gerade geschnittene Tiefkühl-Pommes	500 g	-	-	200 °C	18 Min.
Tiefkühl-Pommes aus Süßkartoffeln	500 g	-	-	180 °C	22-24 Min.



Hausgemachte Pommes



Pommes, grob



Pommes im Wellenschnitt



Pommes frites



Kartoffelspalten



Süßkartoffel-Pommes frites

Gartabelle für Max Crisp (Max Crisp), ideal für tiefgefrorene Lebensmittel

Diese Garzeiten dienen als Orientierungshilfe und können nach Wunsch angepasst werden.

ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	GARZEIT
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL				
Panierte Zwiebelringe	300 g	-	-	9-10 Min.
Chicken Dippers	400 g	-	-	9-10 Min.
Chicken Nuggets	400 g	-	-	10 Min.
Fischstreifen	275 g	-	-	10 Min.
Pommes frites	500 g	-	-	14 Min.
Mozzarella-Sticks	180 g	-	-	7-8 Min.
Popcorn-Hähnchen	500 g	-	-	12 Min.
Kartoffel-Pops	500 g	-	-	12 Min.
Gitterpommes	550 g	-	-	14-16 Min.

HINWEIS: Bei der Funktion Max Crisp (Max Crisp) ist die Temperatureinstellung nicht verfügbar und auch nicht erforderlich.

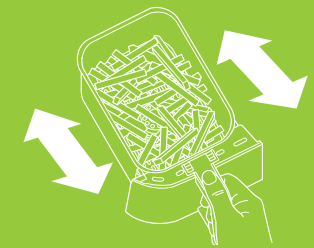
HINWEIS: Am besten geeignet für kleinere Mengen an tiefgefrorenen Speisen, die möglicherweise eine hohe Temperatur benötigen.

Für beste Ergebnisse regelmäßig schütteln oder wenden.

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

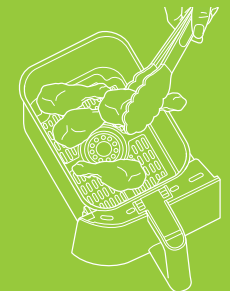
HINWEIS: Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig schütteln oder wenden.

Zutaten schütteln



ODER

Mit einer Silikonzange wenden



HINWEIS: Beim Zubereiten kleinerer Mengen die empfohlene Temperatur verwenden, jedoch die Zeit reduzieren. Um beste Ergebnisse zu erzielen, prüfe die Speisen häufig und drehe oder wende sie, bis das gewünschte Resultat erreicht ist.

Brattabelle

ZUTAT	MENGE	ZUBEREITUNG	IN ÖL WENDEN	TEMPERATUR	GARZEIT
FRISCHES FLEISCH					
Hähnchen, ganz	1,38 kg	Keulen zusammenbinden	Mit Öl bestreichen	170 °C	50 Min.
Rindfleisch, oberes Rumpsteak	750 g	-	Mit Öl bestreichen	160 °C	45-50 Min. (medium)
Schweinelende ohne Knochen	800 g	-	Fett einschneiden	180 °C	60 Min.

Für beste Ergebnisse
regelmäßig schütteln
oder wenden.

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

HINWEIS: Sofern in der Spalte
„Zubereitung“ nicht anders angegeben,
häufig schütteln oder wenden.

DEUTSCH

Dörrtabelle

ZUTATEN	ZUBEREITUNG	TEMPERATUR	DÖRRZEIT
FRISCHES OBST UND GEMÜSE			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große 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
Mangos	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, Kern entfernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, entkernt, in 3 mm-1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	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 später rehydriert werden sollen	60 °C	6-8 Stunden
FRISCHES FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Rind-, Hähnchen- und Puten-Dörrfleisch	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Lachs-Dörrfleisch	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3-5 Stunden

Verwendung der DualZone-Technologie: SYNC (SYNCHRONISIEREN)

Jetzt kannst du zwei verschiedene Gerichte mit zwei verschiedenen Garzeiten zubereiten und einfach zuschauen, wie sie gleichzeitig fertig werden. Programme einfach jede Zone einzeln und lasse die Funktion **SYNC (SYNCHRONISIEREN)** den Rest erledigen.

HINWEIS: Alle Rezepte in dieser Tabelle sollten mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

ZWEI BELIEBIGE AUSWÄHLEN		EIN REZEPT FÜR JEDE ZONE HINZUFÜGEN			FÜR BEIDE ZONEN EINSTELLEN UND SYNC (SYNCHRONISIEREN) VERWENDEN
REZEPT	MENGE	DIESE ZUTATEN VERMISCHEN ODER KOMBINIEREN		FUNKTION	TEMPERATUR/ZEIT
Fischfrikadellen	2 Fischfrikadellen	Mit geschmolzener Butter bestreichen		Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C 12-15 Minuten
Geröstete Tomaten in Balsamico	500 g Kirschtomaten	60 ml Balsamico-Essig 1 Esslöffel Pflanzenöl		Roast (Braten)	200 °C 15 Minuten
Schweinekoteletts mit Honig und Salbei	2-3 entbeinte Koteletts (je 120 g)	1 Esslöffel Pflanzenöl 1 Esslöffel Honig, ½ Teelöffel getrockneter Salbei		Roast (Braten)	200 °C 17-20 Minuten
Cajun-Kartoffeln	4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt	2 Esslöffel Pflanzenöl 2 Esslöffel Cajun-Gewürzmischung		Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C 30 Minuten
Grüne Bohnen mit Mandeln	500 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten	2 Esslöffel Pflanzenöl 60 g Mandelblättchen		Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C 8-10 Minuten
Lachs mit Miso-Glasur	3 Lachsfilets (je 170 g)	2 Esslöffel Miso-Paste, 1 Teelöffel Pflanzenöl, Lachs damit einreiben		Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C 12-14 Minuten
Honig-Haselnuss-Rosenkohl	500 g Rosenkohl, halbiert	2 Esslöffel Pflanzenöl, 60 ml Honig, 60 g gehackte Haselnüsse		Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C 13-15 Minuten
Buffalo-Hähnchenschenkel	4 frische entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut (je 110-140 g)	240 ml Buffalo-Sauce, Hähnchen darin schwenken		Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C 15-20 Minuten
Vegetarischer Burger	4 Burger (je 125 g) aus pflanzlicher Alternative für Hackfleisch	1 Esslöffel gehackter Knoblauch, 1 Esslöffel gehackte Zwiebeln		Air Fry (Heißluftfrittieren)	190 °C 12 Minuten
Mediterraner Blumenkohl	1 Kopf Blumenkohl, in 1,5 cm große Röschen geschnitten	120 ml Tahini, 2 Esslöffel Pflanzenöl		Air Fry (Heißluftfrittieren)	200 °C 17-20 Minuten
TK-Pommes frites	500 g	Nach Belieben würzen		Air Fry (Heißluftfrittieren)	180 °C 20 Minuten
Maiskolben	4	Mit geschmolzener Butter bestreichen		Roast (Braten)	180 °C 15 Minuten

HINWEIS: Für beste Ergebnisse empfehlen wir, die Speisen 2 Minuten vor Ende der Garzeit zu überprüfen. Der Garvorgang kann jederzeit abgebrochen werden, wenn das gewünschte Maß an Knusprigkeit erreicht wurde. Dabei sollte aber sichergestellt werden, dass die Mahlzeit vollständig durchgegart ist.

HÄHNCHENSCHENKEL IN HONIG-SENF-MARINADE MIT ZERDRÜCKTEN SCHNITTLAUCH-KNOBLAUCH-KARTOFFELN



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MARINADE:** 30 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 30 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

3 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt
2 Esslöffel körniger Senf
2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt, aufgeteilt
3 Esslöffel Honig
Abrieb von 1 Zitrone
Meersalz und grob gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
4 große oder 6 kleine entbeinte Hähnchenschenkel ohne Haut (600 g)
750 g Drillinge, halbiert oder geviertelt, falls groß
40 g Butter, geschmolzen
20 g Schnittlauch, fein geschnitten und etwas mehr zum Garnieren, Zitronenspalten zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
- 2 In einer mittelgroßen Schüssel 1 Esslöffel Öl mit körnigem Senf, Honig, einer fein gehackten Knoblauchzehe, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hälfte der Mischung für später beiseitestellen. Die Hähnchenschenkel in die Schüssel geben und in der Marinade wenden. Abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
- 3 Nach 30 Minuten das Hähnchen auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in ZONE 1 einsetzen.
- 4 In einer mittelgroßen Schüssel die Drillinge mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Kartoffeln auf den zweiten Crisper-Gittereinsatz geben und in ZONE 2 einsetzen.
- 5 Für ZONE 1 AIR FRY (HEISLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. Für ZONE 2 AIR FRY (HEISLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 210 °C und die Zeit auf 30 Minuten einstellen. SYNC (SYNCHRONISIEREN) auswählen und anschließend auf START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Während das Hähnchen und die Kartoffeln garen, die geschmolzene Butter, den Schnittlauch, den restlichen Knoblauch und das Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Anschließend beiseitestellen.
- 7 Wenn noch 17 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Kartoffeln wenden. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.
- 8 Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Kartoffeln auf ein Brett legen und mit einer Tasse leicht zerdrücken, bis die Schale aufbricht. Kartoffeln mit der Schnittlauch-Butter vermengen und vorsichtig zurück in die Schublade geben. Das Hähnchen wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 9 Nach Ende der Garzeit das Hähnchen mit den zerdrückten Schnittlauchkartoffeln servieren und mit Zitronenspalten garnieren.

RINDFLEISCH- UND GEMÜSE-FAJITAS



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 17 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

FAJITA-GEWÜRZMARINADE

2 Esslöffel Paprika (geräuchert)
1 Esslöffel Koriander (gemahlen)
1 ½ Esslöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Esslöffel getrockneter Oregano
4 Esslöffel Olivenöl
Saft von ½ Limette
2 Teelöffel Meersalz
Schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

FAJITAS

200 g Sirloin-Steak, in 12 cm dicke Streifen geschnitten
2 rote Zwiebeln, geschält, in 1 cm große Spalten geschnitten
2 rote Paprika, in 1 cm breite Streifen geschnitten
2 gelbe Paprika, in 1 cm breite Streifen geschnitten
250 g Portobello-Pilze, in Scheiben geschnitten
8 mittelgroße Tortillas zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
- 2 Alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel vermischen und auf zwei große Schüsseln aufteilen.
- 3 In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Marinade vermengen, dann auf zwei große Schüsseln aufteilen. In die zweite Schüssel die Pilze, die restlichen Zwiebeln und Paprika geben. Alles jeweils gründlich vermengen, sodass die Zutaten gleichmäßig mit Marinade bedeckt sind.
- 4 Die Steakmischung auf einen Crisper-Gittereinsatz und die Pilzmischung auf den zweiten Crisper-Gittereinsatz geben. Die Schubladen in das Gerät hineinschieben.
- 5 Für Zone 1 AIR FRY (HEISLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Zutaten wenden und die Schubladen wieder in das Gerät einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Nach Ende der Garzeit die Fajitas in weiche Tortillas wickeln und servieren. Nach Belieben garnieren.



FLAMMKUCHEN



PROGRAMM: AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 13 MINUTEN **ERGIBT:** 2-4 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Esslöffel Crème fraîche
Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben
Kleine Prise Muskat
18 x 28 cm Fertigteig, aufgeteilt in zwei Portionen
12 mittelgroße Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
150 g kleine Speckwürfel
Backpapier

TIPP: Verwende hausgemachten Teig. Verarbeite dafür 110 g Mehl, 2 Teelöffel Olivenöl, 1/4 Teelöffel Salz und 50 ml Wasser bei Raumtemperatur zu einem Teig.

ANLEITUNG

- 1 Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
- 2 Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskat in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.
- 3 Zwei Blätter Backpapier in der Größe der Crisper-Gittereinsätze ausschneiden und zwei Rechtecke des Teigs ausrollen. Ein ausgerolltes Teigstück auf jedes Backpapier geben.
- 4 Jedes Teigstück auf Backpapier vorsichtig auf je einen Crisper-Gittereinsatz legen und die Schubladen in das Gerät schieben.
- 5 Für ZONE 1 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn noch 9 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Schubladen öffnen und den Teig vorsichtig wenden. Die Crème-fraîche-Mischung gleichmäßig auf zwei Teigstücke verteilen, dabei einen Rand von 1 cm freilassen. Mit den Zwiebeln und Speckwürfeln bestreuen. Die Schublade wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist und die Ränder goldbraun und knusprig geworden sind, aus der Schublade nehmen, in Quadrate schneiden und heiß servieren.

SÜSSKARTOFFEL-WURSTPFANNE



ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 25 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

650 g Süßkartoffeln, in 1/2 cm große Würfel schneiden
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel gehackter Knoblauch
Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen)
450 g Wurstbrät
1/2 große Zwiebel, geschält, gewürfelt
1 Teelöffel getrockneter Salbei
1 Teelöffel Zimt (gemahlen)
1 Teelöffel Muskat (gemahlen)
2 Teelöffel Chilipulver
4 große Eier, pochiert oder gebraten (optional)

ANLEITUNG

- 1 Den Crisper-Gittereinsatz in eine Schublade einsetzen.
- 2 In einer mittelgroßen Schüssel die Süßkartoffeln mit dem Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
- 3 Kartoffelmischung auf dem Crisper-Gittereinsatz verteilen und die Schublade in ZONE 1 einschieben. Das Wurstbrät in der zweiten Schublade (ohne den Crisper-Gittereinsatz) verteilen und dann die Schublade in ZONE 2 einsetzen.
- 4 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) auswählen, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn noch 17 Minuten auf dem Timer verbleiben, Wurstbrät umrühren, Zwiebel hinzufügen und vermischen. Die Kartoffelmischung mit der Hälfte des Salbeis vermischen und die Schubladen wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Nach Ende der Garzeit die Kartoffeln zur Wurstmischung geben. Mit Zimt, Muskat, Salbei, Chilipulver und Salz würzen. Alles vermischen.
- 7 Sofort mit einem pochierten Ei oder Spiegelei servieren.



BRATWURST IM BLÄTTERTEIG-MANTEL UND BLÄTTERTEIG-ZIMTSTANGEN



PROGRAMM: AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 18 MINUTEN **ERGIBT:** 3-4 Portionen

ZUTATEN

Für die Bratwurst im Blätterteigmantel

12 x 320 g gerollter Blätterteig aus der Packung
3 Bratwürste, vorgegart
1 Esslöffel Senf
1 Ei, verquirlt
2 Teelöffel Sesamkörner
Curry-Ketchup zum Servieren

Für die Blätterteig-Zimtstangen

12 x 320 g gerollter Blätterteig aus der Packung
15 g ungesalzene Butter, weich
25 g brauner Zucker
2 Teelöffel Zimt (gemahlen)
50 g Puderzucker
1-2 Teelöffel Milch
½ Teelöffel Vanille-Extrakt
Ölspray, nach Bedarf

ANLEITUNG

- 1 Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
- 2 Für die Bratwurst den Blätterteig ausrollen und in drei gleich große Rechtecke (ca. 17 x 8 cm) schneiden. Ggf. an die Größe der Bratwurst angepasst ausrollen. Auf jedes Teigquadrat Senf streichen und eine Bratwurst in die Mitte legen. Beide Seiten über der Bratwurst zusammenfallen und zum Verschließen andrücken. Dann wenden, sodass die verschlossene Seite nach unten zeigt. Den Blätterteig mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesamkörnern bestreuen. Mit der verschlossenen Seite nach unten in ZONE 1 legen und nach beiden Seiten Platz lassen, damit der Teig aufgehen kann. Die Schublade in das Gerät schieben.
- 3 Für die Zimtstangen die weiche Butter, den Zucker und den Zimt in einer kleinen Schüssel vermischen. Den Blätterteig ausrollen und der Breite nach in zwei Rechtecke von ca. 24 x 19 cm halbieren. Die Butter auf einem Blätterteigstück verteilen und mit Zimt und braunem Zucker bestreuen. Das zweite Blätterteigstück darauf legen und leicht andrücken. Mit einem Pizzaschneider längs in vier Streifen mit einer Dicke von ca. 5 cm schneiden. Jeden Streifen an den Enden anfassen und auf die jeweils gegenüberliegende Seite drehen. In ZONE 2 legen und nach beiden Seiten Platz lassen, damit der Teig aufgehen kann. Die Schublade in das Gerät schieben.
- 4 Für ZONE 1 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und anschließend auf START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn auf dem Timer 7 Minuten verbleiben, sowohl die Bratwürste als auch die Zimtstangen für eine knusprige Kruste wenden. Die Schublade wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 In einer kleinen Schüssel Puderzucker, Milch und Vanille zu einer Glasur vermischen.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Bratwurst mit Curry-Ketchup servieren und die Zimtstangen mit der Glasur beträufeln.

SCHELLFISCH-KROKETTEN



ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Ölspray, nach Bedarf
75 g frische Semmelbrösel
500 g rohe Schellfischfilets, fein gehackt
2 Teelöffel Doppelrahm
3 Eier, aufgeteilt
10 g frische Petersilie, fein gehackt
½ Teelöffel Salz
¼ Teelöffel weißer Pfeffer
Abrieb von 1 Zitrone
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
Zitronenspalten als Garnitur

DILL-JOGHURTSAUCE

150 g griechischer Joghurt
Abrieb von 1 Zitrone und Saft von ½ Zitrone
10 g Dill, fein gehackt und Zweige zum Servieren
½ Knoblauchzehe, gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben

ANLEITUNG

- 1 Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen und mit Öl besprühen.
- 2 In eine Schüssel frische Semmelbrösel, Fisch, Doppelrahm, ein Ei, Petersilie, Salz, weißen Pfeffer und Zitronenschale hinzufügen. Gut mischen, bis eine lockere Masse entsteht. Die Masse zu etwa 16 Bällchen (ca. 40 g je Bällchen) formen und mit den Händen fest zusammendrücken.
- 3 Zum Panieren drei flache Teller bereitstellen. Ein Teller mit Mehl, ein Teller mit den Semmelbröseln und ein Teller mit den restlichen zwei gut verquirlten Eiern.
- 4 Die Bällchen zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Semmelbröseln wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 5 Die Krokettchen auf beide Crisper-Gittereinsätze verteilen und nochmals mit Ölspray besprühen. Die Schubladen in das Gerät hineinschieben.
- 6 Für ZONE 1 AIR FRY (HEISSLUFTFRITTIEREN) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) auswählen, um den Garvorgang zu starten.
- 7 In der Zwischenzeit die Joghurtsauce zubereiten. Dafür den Joghurt, die Zitrone, den Dill und den Knoblauch vermischen und mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen.
- 8 Nach Ende der Garzeit Krokettchen mit Joghurtsauce und Zitronenspalten servieren.



MISO-SOJALACHS UND BLUMENKOHLEIS



ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MARINADE:** 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 16 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

MISO-SOJA-LACHS

- 2 Esslöffel braune Misopaste
- 2 Esslöffel Sojasauce
- Abrieb und Saft von 1 Limette
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Lachsfilets (je 125 g)

BLUMENKOHLEIS

- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel Sesamöl
- 350 g Blumenkohlreis
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 25 g frischer Koriander, Stiele entfernt, zum Garnieren
- 75 g geröstete und gesalzene Erdnüsse, grob gehackt, zum Garnieren

ANLEITUNG

- 1 Den Crisper-Gittereinsatz in eine Schublade einsetzen.
- 2 In einer mittelgroßen Schüssel Misopaste, Sojasauce, Limettenschale und Saft, Ahornsirup und Öl vermischen. Den Fisch in der Marinade wenden und 20 Minuten marinieren lassen.
- 3 In einer kleinen Schüssel Zwiebelwürfel, Pfeffer und Knoblauchpulver mit Sesamöl vermengen und in die Schublade ohne Crisper-Gittereinsatz geben. Schublade in ZONE 2 einsetzen.
- 4 Lachs aus der Marinade nehmen und auf den Crisper-Gittereinsatz legen. Schublade in ZONE 1 einsetzen.
- 5 Für Zone 1 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 13 Minuten einstellen. Für ZONE 2 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. SYNC (SYNCHRONISIEREN) auswählen und anschließend auf START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn noch 6 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen, Blumenkohlreis zu den Zwiebeln geben und alles vermengen. Die Schublade wieder hereinschieben, um das Garen fortzusetzen.
- 7 Nach Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln, die Hälfte des Korianders und die Hälfte der Erdnüsse unter den Blumenkohlreis mischen. Den Blumenkohlreis in einer Schale servieren und die Lachsfilets darauf anrichten. Mit frischem Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren.

KÄSEGEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT CHILI-MAIS



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

PILZE

- 150 g gehackter gefrorener Spinat, aufgetaut
- 50 g Frischkäse
- 15 g geriebener Parmesan (oder vegetarischer Ersatz)
- 60 g Mozzarella, aufgeteilt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ½ Teelöffel Muskat
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 große Portobello-Pilze, geputzt, Stiele entfernt

CHILI-MAISKOLBEN

- 50 g Butter, weich
- 2 Teelöffel Tomatenketchup
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Harissa-Paste
- 4 Maiskolben

ANLEITUNG

- 1 Den Crisper-Gittereinsatz in eine Schublade einsetzen.
- 2 Den Spinat in ein Baumwolltuch oder Küchenpapier einwickeln und die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen. In einer Schüssel Frischkäse, Parmesan, 30 g Mozzarella, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen. Spinat hinzufügen und gut vermischen.
- 3 Die Pilze mit der Spinat-Käse-Mischung füllen. Die gefüllten Pilze in die Schublade ohne Crisper-Gittereinsatz geben und in ZONE 1 einsetzen.
- 4 Für den Mais die Chilibutter zubereiten: Butter, Tomatenketchup, Honig und Harissa in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit einem Backpinsel oder mit der Rückseite eines Teelöffels alle Kolben mit Butter bestreichen. Die restliche Butter durch Einlegen in Frischhaltefolie aufbewahren, zu einer Wurst formen, einwickeln und während des Kochens des Mais kaltstellen. Mais auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in ZONE 2 einsetzen.
- 5 Für ZONE 1 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) auswählen, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn noch 5 Minuten auf dem Timer verbleiben, die Pilze mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und den Mais wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Nach Ende der Garzeit die Chili-Butter in 4 Stücke schneiden, auf den Mais legen und zusammen mit den gefüllten Pilzen servieren.

ITALIENISCHES MARINIERTES SCHWEINEFILET MIT CANNELLINI-BOHNEN



EINSTEIGERREZEPT



PROGRAMM: ROAST (BRATEN) | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **MARINADE:** 30 MINUTEN
GESAMTGARZEIT: 40 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
- Abrieb von 1 Zitrone
- 1 Esslöffel getrockneter Oregano
- 3 Knoblauchzehen, fein gerieben, aufgeteilt
- 1 Schweinefilet (500 g), quer halbiert
- Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben
- 2 Dosen Cannellini-Bohnen (400 g), abgetropft
- 2 rote Paprika, in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 2 Esslöffel frische Petersilie mit Stängel, fein gehackt
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie zum Servieren

ANLEITUNG

- Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
- In einer kleinen Schüssel 1 Esslöffel Olivenöl, Zitronenschale, Oregano und die Hälfte des geriebenen Knoblauchs zugeben. Alles vermischen und über das Schweinefilet reiben, dabei alle Seiten gleichmäßig bedecken. Die Schweinefilets auf den Crisper-Gittereinsatz in eine Schublade geben. Den Behälter mit dem Deckel verschließen und zum Marinieren für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Wenn das Hähnchen mariniert ist. In einer großen Schüssel 1 Esslöffel Öl, den restlichen Knoblauch, Salz und Pfeffer, Cannellini-Bohnen, Paprikaschoten, Paprika und Petersilienstängel vermischen. Auf den zweiten Crisper-Gittereinsatz geben und in ZONE 2 einsetzen.
- Nach dem Marinieren den Behälter aus dem Kühlschrank nehmen und den Deckel abnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Bratenthermometer in den dicksten Teil des Schweinefleischs einführen, das Thermometerkabel durch den Ausschnitt in der oberen Schublade führen und dann das Bratenthermometer in die Buchse links unter der Anzeige einstecken. Die Schublade in das Gerät in ZONE 1 schieben
- ZONE 1, dann ROAST (BRATEN) auswählen und die Temperatur auf 190 °C einstellen. Die Taste PROBE (BRATENTHERMOMETER) drücken und Large (Groß) auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und mit dem Drehknopf PORK (SCHWEIN) auswählen. Das Gerät stoppt automatisch, wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist.
- ZONE 2, dann ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen, SYNC (SYNCHRONISIEREN) und dann START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten. Das Gerät stoppt automatisch, wenn das Schweinefleisch die richtige Temperatur erreicht hat. Während das Schweinefleisch ruht, beginnt das Gerät mit dem Garen des Gemüses.
- Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, das Schweinefilet wenden. Die Schublade wieder einsetzen, um den Garvorgang fortzusetzen.
- Während das Gemüse gart, die Schublade von ZONE 2 immer wieder öffnen und das Gemüse alle 5 Minuten wenden.
- Wenn der Garvorgang in beiden Zonen abgeschlossen ist, zeigt die Anzeige für ZONE 1 „Rest“ (Ruhen) an. Anschließend blinkt auf der Anzeige dreimal „COOL“ (ABKÜHLEN) und dann „END“ (BEENDET).
- Nach dem Garen das Schweinefleisch auf ein Schneidebrett geben und vor dem Schneiden mit Folie abdecken. Die Hälfte der Petersilie durch die Bohnenmischung rühren und zusammen mit dem Schweinefleisch in eine Servierschale geben. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

BRATHÄHNCHEN UND WURZELGEMÜSE



EINSTEIGERREZEPT



PROGRAMM: ROAST (BRATEN) | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 1 STUNDE 10 MINUTEN **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

ZUTATEN

FÜR DAS HÄHNCHEN

- Ganzes Hähnchen (1,6 - 2 kg)
- Meersalz und schwarzer Pfeffer (gemahlen), nach Belieben
- 12 Zitrone, geviertelt
- 5 Zweige Thymian
- 5 Zweige Rosmarin
- Knoblauchknolle, diagonal halbiert
- 1,5 Esslöffel Olivenöl
- Sauce zum Servieren, bei Bedarf glutenfrei

FÜR DAS GEMÜSE

- Öl-Spray
- 600 g Kartoffeln, in 3 cm große Stücke geschnitten
- 350 g Karotten, geschält, halbiert und in Stifte geschnitten
- 350 g Pastinaken, geschält, der Länge nach geviertelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Meersalz
- Einige Zweige Rosmarin, grob gezupft

HINWEIS: Bei Verwendung der Heißluftfritteuse ohne Bratenthermometer, können die Schritte zur Verwendung des Bratenthermometers ignoriert werden.

ANLEITUNG

- Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen und mit Öl besprühen.
- Das Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Zitrone, Thymian, Rosmarin und Knoblauch stopfen. Das Hähnchen mit Öl bestreichen und würzen nach Belieben mit Salz und schwarzem Pfeffer (gemahlen) abschmecken.
- Das Hähnchen in die Schublade ZONE 1 geben. Das Bratenthermometer in den dicksten Teil des Hühnerfleischs einführen, das Thermometerkabel durch den Ausschnitt in der oberen Schublade führen und dann das Bratenthermometer in die Buchse links unter der Anzeige einstecken. Der Korb in das Gerät schieben.
- In einer großen Schüssel das vorbereitete Gemüse mit Öl, Salz und Rosmarinzwiegen schwenken und in die Schublade von ZONE 2 geben.
- ZONE 1, dann ROAST (BRATEN) auswählen und die Temperatur auf 190 °C einstellen. Die Taste PROBE (BRATENTHERMOMETER) drücken und Large (Groß) auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und mit dem Drehknopf CHIC (HÄHNCHEN) auswählen.
- ZONE 2, dann ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 40 Minuten einstellen, SYNC (SYNCHRONISIEREN) und dann START/STOP (START/STOPP) drücken, um mit dem Garvorgang zu beginnen. Das Gerät stoppt automatisch, wenn das Hähnchenfleisch die richtige Temperatur erreicht hat, bevor es mit dem Garen des Gemüses beginnt, während das Hähnchenfleisch ruht.
- Während des Garvorgangs die Schublade öffnen und das Gemüse wenden, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.
- Wenn der Garvorgang in beiden Zonen abgeschlossen ist, zeigt die Anzeige für ZONE 1 „Rest“ (Ruhen) an. Anschließend blinkt auf der Anzeige dreimal „COOL“ (ABKÜHLEN) und dann „END“ (BEENDET).
- Das Hähnchen zerkleinern und mit Wurzelgemüse und Sauce servieren.

CHIPOTLE-SCHWEINEFILET MIT BUTTERBOHNEN UND PAPRIKA



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 18 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Esslöffel Chipotle-Paste
1 Schweinefilet (500 g), quer halbiert
2 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
Schale von 2 Limetten
1 Esslöffel Paprikapulver
2 Knoblauchzehen, fein gerieben
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
2 Dosen Butterbohnen (je 400 g), abgetropft
2 rote Paprika, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
1 gelbe Paprika, in ½ cm große Scheiben geschnitten
2 Esslöffel Petersilienstiele, fein gehackt
2 Esslöffel gehackte Petersilie zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 Die Crisper-Gittereinsätze in beide Schubladen einsetzen.
- 2 Das Schweinefilet rundum mit der Chipotle-Paste bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Crisper-Gittereinsatz legen und in ZONE 1 einsetzen.
- 3 In einer großen Schüssel 1 Esslöffel Öl, Limettenschale, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer, Butterbohnen, Paprika und Petersilienstängel vermischen. Auf den zweiten Crisper-Gittereinsatz geben und in ZONE 2 einsetzen.
- 4 Für ZONE 1 ROAST (BRATEN) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. MATCH (ABSTIMMEN) auswählen und START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn noch 10 Minuten auf dem Timer verbleiben, das Schweinefilet wenden und das Gemüse durchmischen. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Nach Ende der Garzeit das Schweinefilet auf ein Schneidebrett geben und vor dem Schneiden mit Folie abgedeckt ruhen lassen. Die Hälfte der Petersilie unter die Bohnenmischung heben, alles in eine Servierschale geben und das Fleisch darauf anrichten. Mit der restlichen Petersilie garnieren.

ERDNUSSBUTTER- SCHOKOLADEN-BROWNIES



ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 35-40 MINUTEN |
ERGIBT: 8-10 PORTIONEN

ZUTATEN

Ölspray, nach Bedarf
80 g Erdnussbutter, aufgeteilt
40 g Butter
120 g dunkle Schokolade, aufgeteilt
175 g heller brauner Zucker
2 große Eier, verquirlt
60 g Mehl mit Backtriebmittel
30 g Kakaopulver

ANLEITUNG

- 1 Die Schublade in ZONE 1 (ohne Crisper-Gittereinsatz) mit Spray zum Kochen oder Öl besprühen und den Boden sowie die Ränder mit Backpapier auslegen.
- 2 40 g Erdnussbutter und 30 g Schokolade beiseitestellen. Die dunkle Schokolade in Stücke zerbrechen und mit der Erdnussbutter und Butter in einen Topf geben. Langsam schmelzen und dann abkühlen lassen. In einer großen Schüssel den Zucker und die Eier mit dem Schneebesen verrühren, bis die Masse eindickt und eine Konsistenz wie Mayonnaise hat. Die Schokoladenmischung dazugeben und mit dem Schneebesen gut vermengen.
- 3 Mehl und Kakaopulver zusammen in die Schüssel sieben und mit einem großen Metalllöffel unterheben. Die Brownie-Masse in die vorbereitete mit Backpapier ausgelegte Schublade füllen. Erdnussbutter in einer Mikrowelle 40 Sekunden schmelzen. Über die Brownies träufeln und mit einem Buttermesser marmorieren.
- 4 Die Schublade in ZONE 1 einsetzen. ZONE 1 auswählen, BAKE (BACKEN) einstellen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 30-40 Minuten einstellen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um den Backvorgang zu starten.
- 5 5 Minuten vor Ende der Backzeit prüfen, ob der Brownie durchgebacken ist. Der Brownie ist fertig, wenn er in der Mitte noch leicht weich ist.
- 6 Die restliche Schokolade in der Mikrowelle 20 Sekunden schmelzen, umrühren und ggf. noch einmal 20 Sekunden schmelzen und erneut umrühren. Die geschmolzene Schokolade über den Brownie träufeln. In der Schublade abkühlen lassen.
- 7 Den Brownie mithilfe des Backpapiers aus der Schublade heben. In Quadrate schneiden.



UTILISATION DE VOTRE AIR FRYER NINJA MAX DUALZONE

6 PROGRAMMES DE CUISSON

MAX CRISP (CROUSTILLANT MAX)

Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui peuvent nécessiter une température élevée

AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

Parfait pour les aliments frais comme les ailes de poulet et tous vos en-cas surgelés préférés

ROAST (RÔTIR)

Parfait pour rôtir viandes et légumes

REHEAT (RÉCHAUFFER)

Parfait pour réchauffer les restes

DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)

Parfait pour les chips de légumes et de fruits, ainsi que la viande séchée

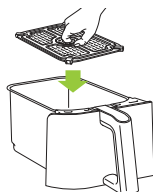
BAKE (CUIRE AU FOUR)

Parfait pour réaliser des gâteaux et autres desserts au four

POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

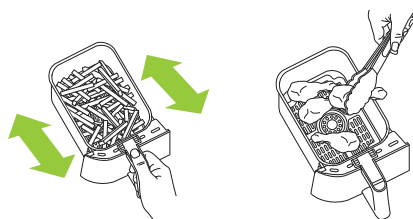
PLAQUE DE CUISSON

La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Sauf indication contraire, nous vous recommandons de l'utiliser à chaque fois que vous faites frire sans huile et pour toutes les recettes figurant dans le présent guide. Assurez-vous que la plaque de cuisson est insérée jusqu'au fond du tiroir avant d'ajouter des aliments, sauf si la recette indique que la plaque de cuisson n'est pas nécessaire.



SECOUEZ OU REMUEZ

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait.



CONSEIL : Pour frire sans huile des ingrédients recouverts de pâte à frire, assurez-vous d'utiliser la bonne technique de panure. Il est important de d'abord tremper les aliments dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Pressez fermement la chapelure sur les ingrédients panés, afin que les miettes ne soient pas soufflées par le ventilateur.



Végétarien



Thermosonde numérique

Technologie DualZone

SYNC (SYNCHRONISER)

Vous voulez cuisiner 2 aliments en utilisant 2 programmes, températures ou temps de cuisson différents ? Programmez chaque zone et utilisez la fonction SYNC (SYNCHRONISER) pour que les deux zones finissent en même temps.



MATCH (DUPLIQUER)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans les deux compartiments ? Réglez le compartiment 1 et utilisez la fonction MATCH (DUPLIQUER) pour appliquer automatiquement les mêmes réglages au compartiment 2.



Utilisation de la technologie DualZone

SYNC (SYNCHRONISER)

Vous voulez cuisiner 2 aliments en utilisant 2 programmes, températures ou temps de cuisson différents ? Programmez chaque zone et utilisez la fonction SYNC (SYNCHRONISER) pour que les deux zones finissent en même temps.



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Sélectionnez un mode de cuisson en tournant le bouton de réglage (p. ex. : Air Fry (Frire sans huile)).



ÉTAPE 2 : Régler la durée et la température

- Utilisez le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et le bouton de réglage pour régler la température.
- Utilisez le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et le bouton de réglage pour programmer la durée.

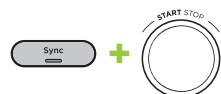


ÉTAPE 3 : Programmer le compartiment 2

- Sélectionnez le compartiment 2.
- Sélectionnez un mode de cuisson en tournant le bouton de réglage (par ex. : Roast (Rôtir)) et répétez l'étape 2.

ÉTAPE 4 : Démarrer la cuisson

- Sélectionnez SYNC (SYNCHRONISER).
- Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.
- Le compartiment avec le temps de cuisson le plus court affichera HOLD (EN ATTENTE).



REMARQUE : La cuisson se mettra automatiquement en pause lorsqu'un tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

MATCH (DUPLIQUER)

Vous cuisinez les mêmes aliments dans les deux compartiments ? Réglez le compartiment 1 et utilisez la fonction MATCH (DUPLIQUER) pour appliquer automatiquement les mêmes réglages au compartiment 2.



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Sélectionnez un mode de cuisson en tournant le bouton de réglage (p. ex. : Air Fry (Frire sans huile)).



ÉTAPE 2 : Régler la durée et la température

- Utilisez le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et le bouton de réglage pour régler la température.
- Utilisez le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et le bouton de réglage pour programmer la durée.



ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

- Sélectionnez MATCH (DUPLIQUER).
- Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.



REMARQUE : La cuisson se mettra automatiquement en pause lorsqu'un tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Vous voulez cuire deux aliments différents et n'avez pas besoin qu'ils se terminent en même temps ? Remplissez les deux compartiments et programmez manuellement chaque compartiment pour qu'ils démarrent en même temps.



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Sélectionnez un mode de cuisson en tournant le bouton de réglage (p. ex. : Air Fry (Frire sans huile)).



ÉTAPE 2 : Régler la durée et la température

- Utilisez le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et le bouton de réglage pour régler la température.
- Utilisez le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et le bouton de réglage pour programmer la durée.



ÉTAPE 3 : Programmer le compartiment 2

Répétez les étapes 1 et 2 pour le compartiment 2.

ÉTAPE 4 : Démarrer la cuisson

- Appuyez sur START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.



REMARQUE : La cuisson se mettra automatiquement en pause lorsqu'un tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Vous n'avez qu'un seul aliment à cuisiner ? Remplissez un seul tiroir et utilisez votre appareil comme un air fryer traditionnel.



ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Placez les aliments dans les tiroirs.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Sélectionnez un mode de cuisson en tournant le bouton de réglage (p. ex. : Air Fry (Frire sans huile)).



ÉTAPE 2 : Régler la durée et la température

- Utilisez le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et le bouton de réglage pour régler la température.
- Utilisez le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et le bouton de réglage pour programmer la durée.



ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

- Appuyez sur START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.



REMARQUE : La cuisson se mettra automatiquement en pause lorsqu'un tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile)

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

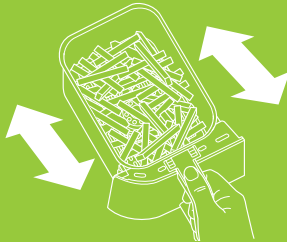
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES FRAIS					
Asperges	400 g	Entières, extrémités coupées	2 cuillères à café	200 °C	6 à 8 minutes
Betteraves	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	-	200 °C	40 à 60 minutes
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	-	200 °C	15 à 16 minutes
Brocoli	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	11 minutes
Choux de Bruxelles	640 g	Coupés en deux, sans tige	2 cuillères à soupe	200 °C	13 à 15 minutes
Courge musquée	500-750 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	16 à 18 minutes
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 minutes
Chou-fleur	600 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	10 à 12 minutes
Céleri-rave	600 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 cuillères à soupe d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 minutes
Épis de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées, extrémités coupées	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 minutes
Courgettes	500 g	Coupées en quarts dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 minutes
Haricots verts fins	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7 à 8 minutes
Chou kale (en chips)	225 g	Coupé en morceaux, tiges retirées	-	150 °C	9 minutes
Champignons	300 g	Essuyés et coupés en quatre	1 cuillère à soupe	200 °C	10 minutes
Champignons Portobello	250 g	Entiers, badigeonnés d'huile	1 cuillère à soupe	180 °C	10 à 12 minutes
Panais	500 g	Pelé et coupé en bâtonnets de 1,5 cm, 1 cuillère à soupe d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 minutes
Pommes de terre blanches, par ex. King Edward, Maris Piper ou Russet	1 kg	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 minutes
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	½ à 3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	16 à 18 minutes
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	½ à 3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	18 à 20 minutes
	500 g	Coupées en morceaux de taille égale	2 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	15 à 20 minutes
	4 entières (185 à 250 g par pièce)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 cuillère à soupe	200 °C	36 à 40 minutes
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 minutes
	4 entières (185 à 250 g par pièce)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 cuillère à soupe	200 °C	32 à 40 minutes
Navet	500 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 cuillères à soupe d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 17 minutes
VOLAILLE FRAÎCHE					
Blancs de poulet	4 (600 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 16 minutes
Hauts de cuisses de poulet	6 hauts de cuisse (125-150 g chacun/750-900 g)	Avec os et peau	Badigeonnés d'huile	200 °C	19 à 22 minutes
	6-8 hauts de cuisse (100 g chacun/600-800 g)	Sans peau ni os	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 16 minutes
Ailes de poulet	1 kg	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	27 à 30 minutes
Magrets de canard	2 (400 g)	Entailler la peau, cuire côté chair, retourner à mi-cuisson	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 minutes
POISSONS ET FRUITS DE MER FRAIS					
Filets de cabillaud	4 (480 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	6 à 8 minutes
Croquettes de poisson	2 (145 g chacune)	-	-	200 °C	12 minutes
Crevettes	16 grosses crevettes (165 g)	-	1 cuillère à soupe	200 °C	3 à 4 minutes
Filets de saumon	4 (520 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	12 à 14 minutes

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de secouer ou mélanger les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

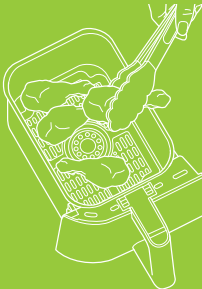
REMARQUE : Sauf indication contraire dans la colonne de préparation, secouez ou mélangez souvent.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez-les avec une pince dotée d'embouts en silicone



* Une fois les pommes de terre coupées, laisser les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile), suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF FRAIS					
Steaks hachés	4 (125 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	-	190 °C	11 à 12 minutes
Steaks*	2 (230 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 12 minutes
PORC FRAIS					
Lard	4 tranches	-	-	220 °C	6 minutes
Tranche épaisse de jambon braisé	1 (225 g)	Couper la couenne à 2 cm, retourner au bout de 5 minutes	Badigeonnée d'huile	190 °C	10 à 12 minutes
Côtelettes de porc	2 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 13 minutes
	4 côtelettes désossées (100 g)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	10 à 12 minutes
	2 filets de porc (350 à 500 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	190 °C	22 à 27 minutes
Saucisses	4 (205 g)	-	-	200 °C	8 minutes
	8 (410 g)	-	-	200 °C	10 minutes
AGNEAU FRAIS					
Côtelettes d'agneau	4 (340 g)	-	Badigeonnées d'huile	180 °C	11 à 12 minutes
Steaks d'agneau	3 (300 g)	-	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 à 13 minutes
ALIMENTS SURGELÉS					
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson	-	200 °C	13 à 15 minutes
Champignons à l'ail panés	300 g	-	-	190 °C	10 à 12 minutes
Bâtonnets de poulet	11 (270 g)	-	-	190 °C	8 minutes
Poulet à la Kiev	4 (500 g)	-	-	180 °C	15 minutes
Nuggets de poulet	24 (400 g)	-	-	200 °C	13 à 15 minutes
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson	-	180 °C	18 minutes
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	-	-	200 °C	15 minutes
Galettes de pomme de terre	7 (390 g)	Une seule couche	-	200 °C	15 minutes
Croquettes de pommes de terre	550 g	-	-	190 °C	18 à 19 minutes
Tempura de crevettes	8 (140 g)	Retourner à mi-cuisson	-	190 °C	8 à 9 minutes
Pommes de terre rôties	700 g	-	-	190 °C	20 minutes
Scampis panés	280 g	-	-	180 °C	12 minutes
Steaks hachés végétariens	4 (265 g)	Une seule couche	-	180 °C	10 minutes
Nuggets végétariens	14 (320 g)	Une seule couche	-	180 °C	12 minutes
Saucisses végétariennes	6 (270 g)	-	-	190 °C	9 à 10 minutes
Yorkshire pudding	8 (150 g)	-	-	180 °C	3 à 4 minutes

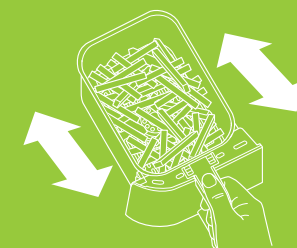
* Si vous aimez votre steak saignant, réglez le temps de cuisson au minimum. Si vous le préférez bien cuit, réglez le temps de cuisson au maximum.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de secouer ou mélanger les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : Sauf indication contraire dans la colonne de préparation, secouez ou mélangez souvent.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez-les avec une pince dotée d'embouts en silicone



REMARQUE Vous ne trouvez pas un aliment dans les tableaux de cuisson ? Réduisez de 25 % le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Pour des résultats optimaux, surveillez régulièrement la cuisson et augmentez le temps de cuisson si nécessaire.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire sans huile), suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
Frites					
Frites maison, 1 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant	1 à 3 cuillères à soupe d'huile	200 °C	16 à 18 minutes
Frites maison, 2 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant	1 à 3 cuillères à soupe d'huile	200 °C	18 à 20 minutes
Frites épaisses surgelées pour cuisson au four	500 g	-	-	200 °C	20 minutes
Frites ondulées surgelées	500 g	-	-	210 °C	18 à 20 minutes
Frites spirales surgelées	700 g	-	-	210 °C	18 à 20 minutes
Frites surgelées	500 g	-	-	180 °C	20 minutes
Frites belges surgelées	700 g	-	-	220 °C	22 minutes
Frites rustiques surgelées	650 g	-	-	190 °C	20 minutes
Frites rustiques surgelées (avec la peau)	500 g	-	-	200 °C	18 à 20 minutes
Frites surgelées en bâtonnets	500 g	-	-	200 °C	18 minutes
Frites de patates douces surgelées	500 g	-	-	180 °C	22 à 24 minutes



Frites maison



Frites épaisses



Frites ondulées



Frites



Frites rustiques



Frites de patates douces

Tableau de cuisson Max Crisp (Croustillant Max), idéal pour les aliments surgelés

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPS DE CUISSON
ALIMENTS SURGELÉS				
Beignets d'oignons	300 g	-	-	9 à 10 minutes
Bouchées de poulet pané	400 g	-	-	9 à 10 minutes
Nuggets de poulet	400 g	-	-	10 minutes
Bâtonnets de poisson	275 g	-	-	10 minutes
Frites	500 g	-	-	14 minutes
Bâtonnets de mozzarella	180 g	-	-	7 à 8 minutes
Bouchées croustillantes de poulet	500 g	-	-	12 minutes
Croquettes de pomme de terre	500 g	-	-	12 minutes
Frites gaufrees	550 g	-	-	14 à 16 minutes

REMARQUE Avec le mode Max Crisp (Croustillant Max), il n'est pas nécessaire de régler la température. Ce réglage n'est donc pas disponible.

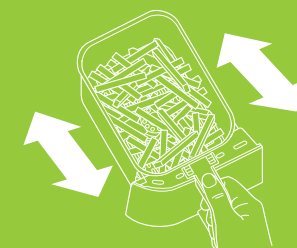
REMARQUE Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui peuvent nécessiter une température élevée.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de secouer ou mélanger les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : Sauf indication contraire dans la colonne de préparation, secouez ou mélangez souvent.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez-les avec une pince dotée d'embouts en silicone



REMARQUE Lorsque vous cuisinez en petites quantités, suivez la température recommandée, mais réduisez le temps de cuisson. Pour de meilleurs résultats, surveillez la cuisson et mélangez ou remuez régulièrement jusqu'à obtenir le résultat désiré.

Tableau des viandes rôties

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	BADIGEONNER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
VIANDE FRAÎCHE					
Poulet entier	1,38 kg	Ficeler les cuisses du poulet	Badigeonner d'huile	170 °C	50 minutes
Rôti de bœuf	750 g	-	Badigeonner d'huile	160 °C	45 à 50 minutes (à point)
Longe de porc désossée	800 g	-	Entailler le gras	180 °C	60 minutes

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler fréquemment la cuisson et de secouer ou mélanger les aliments afin d'obtenir le résultat souhaité.

REMARQUE : Sauf indication contraire dans la colonne de préparation, secouez ou mélangez souvent.

FRANÇAIS

Tableau Dehydrate (Déshydrater)

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées en tamponnant	60 °C	7 à 8 heures
Asperges	Coupées en tronçons de 2,5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en rondelles de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées, coupées en rondelles de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Aubergine	Pelée, coupée en rondelles de 3 mm, blanchie	60 °C	6 à 8 heures
Herbes aromatiques fraîches	Rincées, séchées en tamponnant, sans les tiges	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, cœur retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en rondelles de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON FRAIS			
Bœuf, poulet, dinde séchés	Coupés en tranches de 6 mm, marinés pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Saumon séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	3 à 5 heures

Utilisation de la technologie DualZone : SYNC (SYNCHRONISER)

Vous pouvez désormais cuisiner des aliments différents avec des temps de cuisson différents, tout en synchronisant les fins de cuisson. Il vous suffit de programmer chaque compartiment et de laisser le mode **SYNC (SYNCHRONISER)** se charger de tout.

REMARQUE : Pour toutes les recettes présentées dans ce tableau, assaisonnez de sel et de poivre selon les goûts.

CHOISISSEZ DEUX RECETTES		CONFIGUREZ LES DEUX COMPARTIMENTS ET UTILISEZ LE MODE SYNC (SYNCHRONISER)		
RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGER OU ASSOCIER DEUX INGRÉDIENTS	PROGRAMME	TEMPÉRATURE/TEMPS
Croquettes de poisson	2 croquettes de poisson	Badigeonner avec du beurre fondu	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 12 à 15 minutes
Tomates rôties au vinaigre balsamique	500 g de tomates cerises	60 ml de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe d'huile végétale	Roast (Rôtir)	200 °C 15 minutes
Côtelettes de porc miel et sauge	2 à 3 côtelettes de porc sans os (120 g chacune)	1 cuillère à soupe d'huile végétale, 1 cuillère à soupe de miel, 1/2 cuillère à café de sauge séchée	Roast (Rôtir)	200 °C 17 à 20 minutes
Pommes de terre cajun	4 pommes de terre de taille moyenne, coupées en dés	2 cuillères à soupe d'huile végétale, 2 cuillères à soupe d'assaisonnement cajun	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 30 minutes
Haricots verts aux amandes	500 g de haricots verts, équeutés	2 cuillères à soupe d'huile végétale, 60 g d'amandes effilées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 8 à 10 minutes
Saumon glacé au miso	3 filets de saumon (170 g chacun)	2 cuillères à soupe de pâte de miso, 1 cuillère à café d'huile végétale Badigeonner le saumon avec le mélange	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 12 à 14 minutes
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	500 g de choux de Bruxelles, coupés en deux	2 cuillères à soupe d'huile végétale, 60 ml de miel, 60 g de noisettes hachées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 13 à 15 minutes
Hauts de cuisse de poulet sauce buffalo	4 hauts de cuisse de poulet avec la peau mais sans os (110-140 g chacun)	240 ml de sauce buffalo, mélangée avec le poulet	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 15 à 20 minutes
Steak haché végétal	4 steaks hachés (125 g chacun) d'origine végétale	1 cuillère à soupe d'ail émincé, 1 cuillère à soupe d'oignon émincé	Air Fry (Frire sans huile)	190 °C 12 minutes
Chou-fleur à la méditerranéenne	1 tête de chou-fleur, coupée en fleurettes de 1,5 cm	120 ml de tahini, 2 cuillères à soupe d'huile végétale	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C 17 à 20 minutes
Frites surgelées	500 g	Assaisonner selon les goûts	Air Fry (Frire sans huile)	180 °C 20 minutes
Épis de maïs	4	Badigeonner avec du beurre fondu	Roast (Rôtir)	180 °C 15 minutes

REMARQUE : Pour des résultats optimaux, commencez à surveiller les aliments 2 minutes avant la fin du temps de cuisson. Arrêtez la cuisson à tout moment si vous jugez que les aliments sont suffisamment cuits, mais assurez-vous que la température sécuritaire est atteinte.

HAUTS DE CUISSES DE POULET MARINÉS AU MIEL ET À LA MOUTARDE, AVEC POMMES DE TERRE ÉCRASÉES À LA CIBOULETTE ET À L'AIL



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 30 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile végétale,
à ajouter séparément
2 cuillères à soupe de moutarde
à l'ancienne
2 gousses d'ail, pelées et émincées,
à ajouter séparément
3 cuillères à soupe de miel
Zeste d'un citron
Sel de mer et poivre noir moulu,
selon les goûts
4 grands ou 6 petits hauts de cuisses
de poulet, sans os et sans peau
(600 g)
750 g de pommes de terre grenaille,
coupées en deux ou en 4 si elles
sont grosses
40 g de beurre, fondu
20 g de ciboulette, finement hachée
et un supplément pour garnir
Quartiers de citron, pour servir

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
- 2 Dans un saladier de taille moyenne, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile avec la moutarde à l'ancienne, le miel, 1 gousse d'ail émincée, le zeste de citron, du sel et du poivre. Réservez la moitié pour plus tard. Ajoutez les hauts de cuisses dans le saladier et enrobez-les uniformément de marinade. Couvrez et faites mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Au bout de 30 minutes, placez le poulet sur la plaque de cuisson et insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 1.
- 4 Dans un saladier de taille moyenne, mélangez les pommes de terre grenaille avec le reste d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre sur la deuxième plaque de cuisson et insérez-la dans le COMPARTIMENT 2.
- 5 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 18 minutes. Sélectionnez le COMPARTIMENT 2, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 210 °C et la durée sur 30 minutes. Sélectionnez le mode SYNC (SYNCHRONISER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 6 Pendant que le poulet et les pommes de terre cuisent, mélangez le beurre fondu, la ciboulette, l'ail restant et le sel dans un petit bol. Mettez de côté.
- 7 Lorsqu'il reste 17 minutes de cuisson, secouez les pommes de terre. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 8 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, transférez les pommes de terre sur une planche et, avec le fond d'un verre, écrasez légèrement chaque pomme de terre pour l'aplatir et casser la peau. Badigeonnez-les avec le beurre de ciboulette et remettez délicatement les pommes de terre dans le tiroir. Retournez le poulet et badigeonnez-le avec la marinade restante. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, servez le poulet avec les pommes de terre écrasées à la ciboulette, puis garnissez de quartiers de citron.

FAJITAS AU BŒUF ET VÉGÉTARIENNES



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 17 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

MARINADE ÉPICÉE POUR FAJITAS

2 cuillères à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe de coriandre moulue
1 ½ cuillère à soupe de cumin moulu
1 cuillère à soupe d'origan séché
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Jus de ½ citron vert
2 cuillères à café de sel de mer
Poivre noir moulu, selon les goûts

FAJITAS

200 g de faux-filet, coupé en tranches
de ½ cm
2 oignons rouges, pelés et coupés
en quartiers de 1 cm
2 poivrons rouges, émincés en
lamelles de 1 cm
2 poivrons jaunes, émincés en lamelles
de 1 cm
250 g de champignons Portobello,
coupés en tranches
8 tortillas de taille moyenne,
pour servir

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis répartissez-la dans deux grands saladiers.
- 3 Dans l'un des saladiers, ajoutez les tranches de viande, la moitié des oignons et la moitié des poivrons. Dans l'autre saladier, ajoutez les champignons, ainsi que le reste des oignons et des poivrons. Mélangez bien le tout pour enrober complètement les ingrédients de marinade.
- 4 Placez la viande sur une plaque de cuisson et le mélange de champignons sur la deuxième plaque de cuisson. Insérez les tiroirs dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez le Compartiment 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 17 minutes. Sélectionnez MATCH (DUPLIQUER). Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, mélangez les ingrédients et réinsérez les tiroirs dans l'appareil pour reprendre la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servez le mélange enroulé dans des tortillas moelleuses et accompagnez de garnitures selon les goûts.



KEFTAS D'AGNEAU ET PATATES DOUCES ÉPICÉES RUSTIQUES



PRÉPARATION : 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Huile de cuisson en spray, selon les besoins
400 g de viande d'agneau hachée
20 g de chapelure
1 oignon nouveau, finement émincé
1 gousse d'ail, pelée et émincée
2 cuillères à café de mélange d'épices Baharat
1 ½ cuillère à soupe de coriandre, finement hachée
1 ½ cuillère à soupe de persil, finement haché
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
700 g de patates douces, pelées et coupées en quartiers de 1,25 cm
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de paprika
Un supplément de persil et de coriandre grossièrement hachés, pour servir
Pain pita chaud, pour servir

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs et vaporisez avec de l'huile.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez la viande d'agneau hachée, la chapelure, l'oignon nouveau, l'ail, les épices Baharat, la coriandre, le persil, le sel et le poivre. Ajoutez du sel et du poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts. Divisez le mélange en quatre portions égales, puis façonnez chaque portion sur une brochette, de manière à obtenir une longueur de 10 à 12 cm. Les bâtonnets doivent mesurer environ 18 cm de long et être déposés sur la plaque de cuisson. Insérez le tiroir dans le Compartiment 1.
- 3 Dans un grand saladier, mélangez les patates douces avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le paprika. Placez les patates douces sur la deuxième plaque de cuisson et insérez le tiroir dans le Compartiment 2.
- 4 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 12 minutes. Sélectionnez le COMPARTIMENT 2, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et la durée sur 25 minutes. Sélectionnez le mode SYNC (SYNCHRONISER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, retournez les brochettes et secouez les pommes de terre. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, garnissez l'agneau et les patates douces de coriandre. Servez chaud, avec du pain pita chaud.

CROQUE-MADAME



PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 tranches de pain de mie
4 cuillères à café de beurre, ramolli
2 cuillères à café de moutarde de Dijon
2 tranches de jambon
6 cuillères à soupe de fromage suisse râpé, à ajouter séparément
4 cuillères à soupe de béchamel
2 œufs

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
- 2 Pour préparer les croque-madame, utilisez un emporte-pièce rond ou un verre (environ 7 cm) pour découper un trou dans le centre de 2 tranches de pain de mie. Beurrez un côté des 4 tranches de pain de mie et placez les 2 tranches entières sur une planche à découper, côté beurré vers le bas. Étalez de la moutarde sur ces deux tranches, puis recouvrez-les de 1 tranche de jambon, de 2 cuillères à soupe de béchamel et de 2 cuillères à soupe de fromage râpé. Refermez les sandwichs avec le pain de mie restant (avec le trou), côté beurré vers le haut.
- 3 Placez chaque sandwich avec précaution sur une plaque de cuisson et insérez les tiroirs dans l'appareil. Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 10 minutes. Sélectionnez le mode MATCH (DUPLIQUER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 4 Lorsqu'il reste 6 minutes sur le minuteur, retirez les tiroirs et cassez délicatement un œuf dans le trou de chaque sandwich. Assaisonnez et saupoudrez chaque sandwich d'une cuillère à soupe de fromage. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.



BAGUETTES GRATINÉES À LA MOZZARELLA, PESTO ET SALAMI, SERVIES AVEC DES TOMATES GRILLÉES

RECETTE POUR DÉBUTANTS

PRÉPARATION : 5 MINUTES | TEMPS DE CUISSON TOTAL : 8 MINUTES | QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

300 g de tomates cerises
2 cuillères à café de thym frais
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
2 cuillères à soupe de pesto
1/3 (110 g) baguette, coupée en deux dans le sens de la longueur
6 cuillères à soupe de mozzarella râpée
6 tranches de salami

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
- 2 Dans un petit saladier, ajoutez les tomates, l'huile d'olive, l'ail, le thym, le sel et le poivre, puis mélangez. Répartissez de manière égale dans chaque tiroir et placez le tout sur les deux plaques de cuisson.
- 3 Étalez ensuite 1 cuillère à soupe de pesto sur chaque demi-baguette, suivie par le salami et le fromage râpé. Transférez-les avec précaution sur chaque plaque de cuisson.
- 4 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis tournez le bouton de réglage sur AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 9 minutes. Appuyez sur MATCH COOK (DUPLIQUER), puis sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson, retirez les tiroirs, remuez les tomates, puis réinsérez les tiroirs pour poursuivre la cuisson.
- 6 Vérifiez les baguettes lorsqu'il reste 3 minutes de cuisson pour voir si elles sont bien cuites et poursuivez la cuisson si nécessaire. Lorsque la cuisson est terminée, servez la baguette avec les tomates à l'ail.

CROQUETTES DE HADDOCK

RECETTE POUR DÉBUTANTS



PRÉPARATION : 30 MINUTES | TEMPS DE CUISSON TOTAL : 15 MINUTES | QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Huile de cuisson en spray, si nécessaire
75 g de chapelure
500 g de filets de haddock crus, finement hachés
2 cuillères à café de crème entière épaisse
3 œufs, à ajouter séparément
10 g de persil frais, finement haché
1/2 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre blanc
Le zeste d'un citron
100 g de farine
100 g de chapelure
Quartiers de citron, en garniture

SAUCE AU YAOURT ET À L'ANETH

150 g de yaourt grec
1 citron, zeste et jus de 1/2 citron
10 g d'aneth, finement haché et brins pour servir
1/2 gousse d'ail, émincée
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs et vaporisez avec de l'huile.
- 2 Dans un saladier, ajoutez la chapelure, le poisson, la crème entière épaisse, un œuf, le persil, le sel, le poivre blanc et le zeste de citron. Mélangez bien jusqu'à obtenir une texture fluide. Formez 16 boules (environ 40 g chacune), en compactant le mélange avec vos mains.
- 3 Préparez trois plats peu profonds pour tremper le poisson. Un plat avec la farine, un plat avec la chapelure et un plat avec les 2 œufs restants, bien battus.
- 4 Roulez d'abord les boules dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure, puis placez-les sur un plateau recouvert de papier de cuisson.
- 5 Répartissez les boules entre les deux plaques de cuisson et vaporisez à nouveau avec de l'huile. Insérez les tiroirs dans l'appareil.
- 6 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyez sur MATCH COOK (DUPLIQUER), puis sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 7 Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt en mélangeant le yaourt, le citron, l'aneth et l'ail, puis en assaisonnant avec le poivre noir et le sel.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, servez les croquettes avec la sauce au yaourt et les quartiers de citron.



SAUMON AU SOJA ET AU MISO AVEC RIZ DE CHOU-FLEUR



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 16 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

SAUMON AU MISO ET SOJA

2 cuillères à soupe de miso brun
2 cuillères à soupe de sauce soja
Zeste et jus d'un citron vert
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 filets de saumon (125 g chacun)

RIZ DE CHOU-FLEUR

1 oignon, pelé et coupé en dés
1 poivron vert, coupé en dés
1/2 cuillère à café d'ail en poudre
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
350 g de riz de chou-fleur
4 oignons nouveaux, finement émincés
25 g de coriandre fraîche, tiges retirées, pour garnir
75 g de cacahuètes grillées et salées, hachées, pour garnir

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans un tiroir.
- 2 Dans un bol de taille moyenne, mélangez le miso, le soja, le zeste de citron vert, le jus, le sirop d'érable et l'huile. Badigeonnez le poisson avec le mélange et laissez mariner pendant 20 minutes.
- 3 Dans un petit saladier, mélangez délicatement l'huile de sésame avec les dés d'oignon, le poivron et l'ail en poudre, puis placez-les dans le tiroir sans plaque de cuisson. Insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 2.
- 4 Retirez le saumon de la marinade et placez-le sur la plaque de cuisson. Insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 1.
- 5 Sélectionnez COMPARTIMENT 1, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 13 minutes. Sélectionnez COMPARTIMENT 2, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 160 °C et la durée sur 16 minutes. Sélectionnez le mode SYNC (SYNCHRONISER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson, retirez le tiroir de l'appareil, ajoutez le riz de chou-fleur à l'oignon et mélangez. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, mélangez l'oignon nouveau, la moitié de la coriandre et les cacahuètes dans le riz de chou-fleur. Servez le riz de chou-fleur dans un bol, en plaçant délicatement les filets de saumon par-dessus. Garnissez de coriandre fraîche et de cacahuètes hachées.

CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE ET MAÏS AU PIMENT



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CHAMPIGNONS

150 g d'épinards hachés décongelés
50 g de fromage frais à tartiner
15 g de parmesan râpé (ou équivalent végétarien)
60 g de mozzarella, à ajouter séparément
1 gousse d'ail, émincée
1/2 cuillère à café de noix de muscade
1/2 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre noir
2 grands champignons Portobello, nettoyés et pieds retirés

ÉPIS DE MAÏS AU PIMENT

50 g de beurre ramolli
2 cuillères à café de ketchup
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à café de pâte de harissa
4 épis de maïs

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans un tiroir.
- 2 Enveloppez les épinards dans une serviette en coton ou de l'essuie-tout, puis pressez pour éliminer l'excès de liquide. Dans un saladier, mélangez le fromage frais à tartiner, le parmesan, 30 g de mozzarella, l'ail, la noix de muscade, le sel et le poivre. Ajoutez les épinards et mélangez bien.
- 3 Fourrez les champignons avec le mélange d'épinards et de fromage. Placez les champignons préparés dans le tiroir sans plaque de cuisson et insérez-les dans le COMPARTIMENT 1.
- 4 Pour le maïs, préparez le beurre au piment : Placez le beurre, le ketchup, le miel et la harissa dans un bol. Battez les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange lisse. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou du dos d'une cuillère à café, étalez ce beurre sur chaque épi. Réservez le reste de beurre dans un film alimentaire et formez une saucisse. Mettez-la au réfrigérateur pendant la cuisson du maïs. Placez le maïs sur la plaque de cuisson et insérez le tiroir dans le COMPARTIMENT 2.
- 5 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyez sur MATCH COOK (DUPLIQUER), puis sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, recouvrez les champignons de la mozzarella restante et retournez le maïs. Réinsérez les tiroirs pour reprendre la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, coupez le beurre de piment en 4 et placez-le sur le maïs, puis servez avec les champignons.

GIGOT D'AGNEAU À LA GRECQUE ET LÉGUMES



PROGRAMME : ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 1 HEURE ET 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Huile en spray
1,25 kg de gigot d'agneau sans os, ficelé
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
2 cuillères à soupe d'origan séché, à ajouter séparément
1 gros oignon rouge, pelé, coupé en tranches de 1 cm
1 poivron rouge, coupé en tranches de 2,5 cm
1 poivron jaune, coupé en tranches de 2,5 cm
1 aubergine, coupée en quartiers dans le sens de la longueur, puis en tranches de 1 cm
2 courgettes, coupées en deux dans la longueur, puis en morceaux de 1 cm
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
150 g de feta, découpée en cubes de 1 cm
Jus de ½ citron
Yaourt à la menthe, pour servir

CONSEIL : Servez avec une sauce au yaourt à la menthe, que vous pouvez réaliser en mélangeant 150 ml de yaourt grec, une grosse poignée de menthe hachée et du sel, selon les goûts.

REMARQUE : Si vous utilisez l'air fryer sans thermosonde, ignorez les étapes incluant celle-ci.

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs et vaporisez avec de l'huile.
- 2 Assaisonnez l'agneau avec du sel, du poivre et l'origan.
- 3 Placez l'agneau, côté gras vers le bas, dans le tiroir du COMPARTIMENT 1. Placez la thermosonde dans la partie la plus épaisse de l'agneau, faites passer le cordon dans l'encoche en haut du tiroir, puis branchez la thermosonde dans la prise en bas à gauche de l'écran. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Dans un grand saladier, placez les oignons, les poivrons, l'aubergine, les courgettes, l'huile, 1 cuillère à soupe d'origan, du sel et du poivre, puis mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 5 Placez les légumes dans le tiroir du COMPARTIMENT 2.
- 6 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis ROAST (RÔTIR) et réglez la température sur 190 °C. Utilisez le bouton PROBE (THERMOSONDE) pour sélectionner le pré-réglage Large (Large), puis appuyez sur le bouton TEMP (TEMPÉRATURE), tournez le bouton de réglage pour sélectionner LAMB (AGNEAU), appuyez sur le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner votre résultat de cuisson préféré. L'appareil s'arrête automatiquement lorsque le résultat de cuisson souhaité est atteint.
- 7 Sélectionnez le COMPARTIMENT 2, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 25 minutes, appuyez sur SYNC (SYNCHRONISER) et sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson. L'appareil s'arrête automatiquement lorsque l'agneau atteint la bonne température, avant de commencer à cuire les légumes pendant que l'agneau repose.
- 8 Lorsqu'il reste 20 minutes de cuisson, ouvrez le COMPARTIMENT 1 et retournez l'agneau. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 9 Tout au long du cycle de cuisson, ouvrez le tiroir du COMPARTIMENT 2 et remuez les légumes toutes les 10 minutes.
- 10 Lorsque la cuisson est terminée dans les deux compartiments, l'écran du COMPARTIMENT 1 affiche Rest (Repos). À l'écran, « COOL » (REFROIDISSEMENT) clignote à 3 reprises, puis « END » (FIN) s'affiche.
- 11 Transférez l'agneau sur une planche et enveloppez-le sans le serrer dans du papier aluminium. Laissez reposer pendant 10 à 20 minutes avant de le couper en tranches.
- 12 Ajoutez la feta et le jus de citron aux légumes, puis servez avec les tranches d'agneau et du yaourt à la menthe, selon les goûts.

POULET RÔTI ET LÉGUMES-RACINES



PROGRAMME : ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 1 HEURE ET 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

POUR LE POULET

Un poulet entier de 1,6 à 2 kg
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
½ citron, coupé en quartiers
5 branches de thym
5 branches de romarin
1 tête d'ail, coupée en deux en diagonale
1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
Sauce, pour servir, sans gluten si nécessaire

POUR LES LÉGUMES

Huile en spray
600 g de pommes de terre, coupées en morceaux de 3 cm
350 g de carottes, pelées, coupées en deux, puis en bâtonnets
350 g de gros panais, pelés, coupés en quartiers dans la longueur
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel de mer
Quelques branches de romarin, grossièrement hachées

REMARQUE : Si vous utilisez l'air fryer sans thermosonde, ignorez les étapes incluant celle-ci.

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs et vaporisez avec de l'huile.
- 2 Assaisonnez l'intérieur du poulet avec du sel et du poivre, puis insérez le citron, le thym, le romarin et l'ail. Badigeonnez le dessus du poulet avec de l'huile et assaisonnez-le avec du sel et du poivre noir moulu.
- 3 Placez le poulet dans le tiroir du COMPARTIMENT 1. Placez la thermosonde dans la partie la plus épaisse du poulet, faites passer le cordon dans l'encoche en haut du tiroir, puis branchez la thermosonde dans la prise en bas à gauche de l'écran. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Dans un grand saladier, mélangez les légumes préparés avec l'huile, le sel et les brins de romarin, puis placez-les dans le tiroir du COMPARTIMENT 2.
- 5 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis ROAST (RÔTIR) et réglez la température sur 190 °C. Utilisez le bouton PROBE (THERMOSONDE) pour sélectionner le pré-réglage Large (Large), puis appuyez sur le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner CHICKEN (POULET).
- 6 Sélectionnez le COMPARTIMENT 2, puis ROAST (RÔTIR), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 40 minutes, appuyez sur SYNC (SYNCHRONISER) et sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson. L'appareil s'arrête automatiquement lorsque le poulet atteint la bonne température, avant de commencer à cuire les légumes pendant que le poulet repose.
- 7 Durant le cycle de cuisson, ouvrez le tiroir et mélangez les légumes pour garantir une cuisson homogène.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée dans les deux compartiments, l'écran du COMPARTIMENT 1 affiche Rest (Repos). À l'écran, « COOL » (REFROIDISSEMENT) clignote à 3 reprises, puis « END » (FIN) s'affiche.
- 9 Découpez le poulet, puis servez-le avec les légumes-racines et la sauce.

TARTE FLAMBÉE

RECETTE POUR
DÉBUTANTS



PROGRAMME : AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 5 MINUTES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 13 MINUTES **QUANTITÉ :** 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe de crème fraîche entière

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

Une petite pincée de noix de muscade

Pâte prête à l'emploi de 18 x 28 cm, divisée en 2

½ oignon de taille moyenne, finement émincé

150 g de petits lardons

Papier cuisson

PRÉPARATION

- 1 Insérez la plaque de cuisson dans les deux tiroirs.
- 2 Mettez la crème fraîche, du sel, du poivre et la noix de muscade dans un petit bol, puis mélangez pour obtenir une préparation homogène.
- 3 En utilisant les plaques de cuisson comme guide de taille, découpez deux feuilles de papier cuisson et étalez deux rectangles de pâte. Placez une pâte déroulée sur chaque morceau de papier cuisson.
- 4 Placez chaque pâte et le papier cuisson avec précaution sur une plaque de cuisson et insérez les tiroirs dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis AIR FRY (FRIRE SANS HUILE), réglez la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 13 minutes. Sélectionnez le mode MATCH (DUPLIQUER) et appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 9 minutes sur le minuteur, ouvrez les tiroirs et retournez la pâte avec précaution. Étalez le mélange de crème fraîche uniformément sur les deux pâtes, en laissant un bord de 1 cm. Saupoudrez d'oignons et de lardons. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée et que les bords sont dorés et croustillants, retirez du tiroir, découpez en carrés et dégustez chaud.

BROWNIES AU CHOCOLAT ET BEURRE DE CACAHUÈTE

RECETTE
DE NIVEAU
INTERMÉDIAIRE



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 35 À 40 MINUTES
QUANTITÉ : 8 À 10 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Huile de cuisson en spray, selon les besoins

80 g de beurre de cacahuètes, à ajouter séparément

40 g de beurre

120 g de chocolat noir, à ajouter séparément

175 g de cassonade

2 gros œufs, battus

60 g de farine avec levure incorporée

30 g de cacao en poudre

PRÉPARATION

- 1 Vaporisez le COMPARTIMENT 1 (sans plaque de cuisson) avec de l'huile ou une huile de cuisson en spray, puis ajoutez un morceau de papier cuisson sur la base et sur les côtés.
- 2 Réservez 40 g de beurre de cacahuète et 30 g de chocolat. Cassez le chocolat noir en morceaux dans une casserole, puis ajoutez le beurre de cacahuète et le beurre. Faites fondre doucement et laissez refroidir. Pendant ce temps, mélangez dans un saladier le sucre et les œufs jusqu'à obtention d'un mélange épais et crémeux. La texture doit rappeler celle d'une mayonnaise. Ajoutez le mélange de chocolat et fouettez.
- 3 Tamisez la farine et le cacao en poudre dans le saladier, puis incorporez avec une grande cuillère en métal. Versez la pâte à brownie dans le tiroir avec le papier cuisson. Faites fondre le reste du beurre de cacahuète dans un four à micro-ondes pendant 40 secondes. Versez sur le brownie, puis marbrez à l'aide d'un couteau à beurre.
- 4 Insérez le COMPARTIMENT 1 dans l'appareil. Sélectionnez le COMPARTIMENT 1, puis BAKE (CUIRE AU FOUR), réglez la température sur 160 °C et la durée sur 30 à 40 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, vérifiez si le brownie est cuit. La cuisson est terminée lorsque le brownie est moelleux au centre.
- 6 Faites fondre le reste de chocolat au four à micro-ondes pendant 20 secondes, remuez, puis refaites chauffer 20 secondes et remuez à nouveau. Versez le chocolat fondu sur le dessus du brownie. Laissez refroidir dans le tiroir.
- 7 Servez-vous du papier cuisson pour sortir le brownie. Découpez le brownie en carrés.



NINJA

MAX

**Dual Zone
9.5L Air Fryer**

DZ900EUSeries_IG_QSG_MP_Mv2_TP

© 2026 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark in the European Union of SharkNinja Operating, LLC.