

NINJA[®] Foodi[™]

Grill & Heißluftfritteuse

DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH FÜR **EINSTEIGER**

75 leckere Rezepte
für Indoor-Grill und
Heißluftfritteuse

Kenzie Swanhart

Fotos von H el ene Dujardin

Aus dem Englischen von Christa Trautner-Suder

YES

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung **8**

1 Die Basics 11

2 Los geht's! 23

3 Frühstück 37

Gegrillter Obstsalat mit

Honig-Limetten-Glasur **38**

Frittata mit Zwiebeln, Paprika

und Pilzen **39**

Paprika, gefüllt mit gebackenem

Ei und Bacon **41**

Gegrillte Pizza mit Eiern und Rucola **43**

Gemischter Würstchen-Grillteller **45**

Frühstücks-Teigtaschen mit Ei

und Wurst **46**

Gegrilltes Zimtbrot mit Beeren und

geschlagener Kokossahne **48**

Erdnussbutter-Bananen-Chips **51**

4 Snacks und Häppchen 53

Frittierte Gewürzgurkenscheiben **54**

Gegrillte Shishito-Chilis **57**

Zitronen-Knoblauch-Artischocken **58**

Knusprig gegrillte grüne Bohnen **59**

Rosenkohl mit Bacon **61**

Gegrillter Brokkoli Asia-Style **62**

Mit Honig glasierte gegrillte

Karotten **63**

Knofeliger Sommerkürbis

und gegrillte rote Zwiebeln **64**

Knusprige Rosmarinkartoffeln **66**

Gegrilltes BLT-Sandwich mit alter

Tomatensorte **67**

Knusprige hausgemachte Pommes **69**

Süßkartoffelchips **71**

5 Vegetarisch 73

Kartoffelcremesuppe mit

gegrilltem Mais **74**

Vegetarische Blumenkohl-Käse-Steaks

mit Ranch-Dressing **76**

Gegrillte Aubergine-Tomate-

Mozzarella-Stapel **78**

Gegrillte Veggie-Pizza **80**

Gegrillter Brokkoli-Rucola-Salat **82**

Sommerlicher Gemüsesalat **83**

Vegetarische gefüllte Paprika **86**

Vegetarische Mini-Burger mit

Portobello-Pilzen und Pesto **88**

Calzone mit Käse und Brokkoli **91**

6 Fisch und Meeresfrüchte 95

Sautierter Thunfischsalat **96**

Caesar Salad mit Zitronen-

Knoblauch-Garnelen **98**

Pikante Garnelen-Tacos **99**

Kabeljau mit Miso-Glasur und

gegrilltem Pak Choi **101**

Honig-Limetten-Lachs mit
Avocado-Mango-Salsa **105**
Pikanter Lachs mit Sriracha-Glasur **107**
Gegrillter Schwertfisch in Kapern-
sauce **108**
New-England-Fish-Sandwiches **110**
Crab Cakes mit Cajun-Aioli **113**
Kokos-Garnelen **115**
Klassische knusprige Fischstäbchen **118**

7 Geflügel 121

Griechische Hähnchen-Gemüse-
Spieße **122**
Hähnchen-Ananas-Spieße mit
Teriyaki-Marinade **124**
Chicken-Kebabs nach Fajita-Art **126**
Gegrillte Hähnchenschenkel mit
Zitrone und frischen Kräutern **129**
Pikante Knoblauch-Hähnchenbrust **131**
Gegrillte Hähnchenschenkel mit
Honig und Sriracha **133**
Chicken Wings mit Ahornsirup-
Glasur **134**
In Gewürzgurkensud eingelegte
Chicken Wings mit Dill **136**
Pikante BBQ-Chicken-Drumsticks **138**
Panierte Hähnchen-Piccata **141**
Knusprige Hähnchenschnitzel **143**
Ultimativer Truthahn-Burger **144**

8 Rind, Schwein und Lamm 147

Gegrilltes Steak auf Salat mit
Blauschimmelkäse-Dressing **148**
Filet Mignon mit Ananas-Salsa **151**

Flanksteak mit Chili-Rub **153**
Spieße mit Steakfleisch in
Soja-Knoblauch-Marinade **155**
Beef Bulgogi **157**
Fleischnägelchen-Sandwiches
mit Mozzarella und Basilikum **159**
Spareribs in Gochujang-Marinade **160**
Schweinekoteletts mit
Bourbon-BBQ-Glasur **161**
Schweinelende mit Honigglasur **164**
Gegrillte Steakspitzen auf
koreanische Art **165**
Jalapeño-Popper-Burger **166**
Rosmarin-Lammkarree **169**

9 Desserts 171

Gegrillte Ananas-Rum-Ringe
mit Eiscreme **172**
Gegrillte Pfirsiche mit Bourbon-
Butter-Sauce **174**
Gegrillter Pound Cake mit frischer
Minze und Beeren **176**
Süße Pizza mit Schoko-Haselnuss-
Creme und Beeren **178**
Blaubeer-Cobbler **181**
Bananenschiffchen mit Beeren
und Marshmallows **185**
Churros mit Schokosauce **186**
Glasierte Zimtkugeln **189**
Brownies aus der Pfanne **191**
Maismehl-Plätzchen **193**

Gartabellen **195**
Danksagung **206**
Über die Autorin **207**