

# NINJA<sup>®</sup> Foodi<sup>™</sup>

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

# EINLEITUNG

**DER DUFT VON HOLZKOHLE LIEGT IN DER LUFT**, wenn man sich mit Freunden und Familie trifft, um saftige Burger, Maiskolben und andere gegrillte Köstlichkeiten zu genießen, einfach aus der Hand wie bei einem typischen Grillfest üblich. Die Sonne geht unter, die Sterne funkeln am Himmel, und es gibt gekühlte Getränke, passend zu brutzelnden Steaks und gegrilltem Gemüse. Ob bei Stadteilfesten, Grillpartys oder in lauen Nächten voller Glühwürmchen – Grillen galt schon immer als Sommervergnügen. Aber was, wenn kein Sommer ist? Was, wenn das Wetter nicht mitspielt? Was, wenn für einen Grill draußen einfach kein Platz ist?

Dafür gibt es den Ninja Foodi Grill – zum Braten, Grillen und Luftfrittieren.



Als Leiterin des Innovations- und Marketingteams von Ninja-Kitchen bin ich sehr stolz, dass wir es geschafft haben, Fünf-Sterne-Produkte zu entwickeln, die unser Leben Tag für Tag besser machen. Der Mensch steht im Mittelpunkt unserer Entscheidungen, die uns fantastische, innovative Produkte beschert haben – wie zum Beispiel den Ninja Foodi Multikocher, unseren Schnellkochtopf und Dampfgarer, der außergewöhnlich knusprige Ergebnisse liefert.

Und während Kochbegeisterte den Foodi Multikocher für sich entdeckt haben, machten wir uns gleich auf die Suche nach einer neuen Lösung auf demselben hohen Niveau, diesmal fürs Indoor-Grillen – und ich kann Ihnen sagen: Es ist gut geworden!

Wir von Ninja haben eine revolutionäre Möglichkeit entwickelt, um alles, was Sie am Outdoor-Grillen lieben, indoor zu verwirklichen – ohne Verzicht auf das typische Aroma. Der Foodi Grill bietet eine völlig neue Art des Grillens. Dabei kombiniert er die Cyclonic-Air-Technologie, die Sie schon vom original Foodi kennen, mit dem innovativen, keramikbeschichteten HD-Grillrost von Ninja.

Mit dem Foodi Grill können Sie Ihre Lieblingsgerichte braten, grillen und knusprig luftfrittieren – mit dem unverwechselbaren Aroma eines Outdoor-Grills, aber mit den Annehmlichkeiten Ihrer Küche. Außerdem kommen Sie in den Genuss der Vielseitigkeit eines Ninja Foodi, sodass Sie außerdem mit Heißluft frittieren, backen, braten und dörren können. Und: Der Foodi Grill kann weit mehr als nur Abendessen! Zaubern Sie beispielsweise zum Frühstück gegrilltes Zimtbrot mit Beeren (Seite 48) oder eine Frittata mit Zwiebeln, Paprika und Pilzen (Seite 39). Bereiten Sie Snacks und Häppchen zu wie gegrillte Shishito-Chilis (Seite 57), knusprig gegrillte grüne Bohnen (Seite 59) oder in Gewürzgurkensud eingelegte Chicken Wings mit Dill (Seite 136). Auch Desserts dürfen natürlich nicht zu kurz kommen, zum Beispiel in Form von Churros mit Schokosauce (Seite 186) und glasierten Zimtkugeln (Seite 189) – das alles nur mit dem Ninja Foodi Grill!

Und, haben Sie Appetit bekommen? Hoffentlich. Ich freue mich sehr darauf, Sie bei Ihren ersten Kocherfahrungen mit dem Foodi Grill zu begleiten – als Kochbuchautorin und Foodbloggerin, aber auch als Mitglied des Teams, das dieses Gerät entwickelt hat! Gerne stehe ich Ihnen beim Einstieg in dieses einzigartige Grillabenteuer zur Seite.





© 2021 des Titels »Ninja Foodi Grill & Heißluftfritteuse - Das offizielle Kochbuch für Einsteiger« von Kenzie Swanhart (ISBN 978-3-96905-090-3) by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# 1

## Die Basics

### **HEUTZUTAGE GIBT ES PRAKTISCH FÜR ALLES IRGEND EIN**

Gerät. Doch viele dieser Geräte sind letztlich nur für eine ganz spezielle Anwendung geeignet und enttäuschen unsere Erwartungen. Multikocher werden schon lange für Vielseitigkeit und Komfort gepriesen – vom Schongarer, der beim Heimkommen eine perfekt gekochte Mahlzeit ermöglicht, über den Schnellkochtopf, der die Kochzeit exponentiell verkürzt, bis hin zum neuesten Küchenwunder, der Luftfritteuse. Frittiertes, das man mit weniger Schuldgefühlen genießen kann? Wirklich? Wunderbar! Auf diesen Zug bin auch ich gerne aufgesprungen.

Aber was ist mit Indoor-Grills? Warum kaufen wir Geräte, die uns eine verräucherte Küche und suboptimales Essen liefern? Ganz anders der Ninja Foodi Grill – die Revolution in Sachen Indoor-Grillen!

In diesem Kapitel erzähle ich Ihnen das Wichtigste über diesen Grill, der brutzelt, brät und sogar knusprig mit Luft frittiert. Ich gehe auf alle Funktionen und Vorteile des Foodi Grills ein, damit Sie in Ihrer Küche sein volles Potenzial nutzen können – mit Ergebnissen, auf die Sie stolz sein können.

## WAS SPRICHT FÜR DEN NINJA FOODI GRILL?

Ich gehe davon aus, dass sehr viele von uns jeden Abend grillen würden, wenn sie die Möglichkeit dazu hätten. Aber nicht alle haben Zeit für dieses ständige Hin und Her zwischen Grill draußen und Küche drinnen, oder sie haben aufgrund ihrer Wohnsituation keinen Platz für einen Outdoor-Grill.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie frustrierend es ist, grillähnliche Aromen drinnen nachahmen zu wollen. In den letzten zehn Jahren habe ich alles ausprobiert – in der Pfanne gebratene Burger, die mir die Küche verrauchten, oder eine Grillpfanne, in der sich vor allem große Mengen Fett ansammelten. Auch einige wenige Indoor-Grills habe ich ausprobiert, war aber durchweg enttäuscht. Es war ein Kampf, dicke Fleischstücke zu garen, ganz zu schweigen vom typischen Grillmuster und dem Aroma, wie ich es von einem Grill erwarte.

Mit dem Ninja Foodi Grill können Sie auch Steaks braten und genießen – genauso wie Würstchen, Cheeseburger, Fisch und sogar Maiskolben, dazu so viele andere Ihrer Grill-Liebliche, wie Sie es sich kaum vorstellen können. Und das Ganze wetterunabhängig und ganzjährig. Möglich macht dies die Cyclonic-Air-Technologie des Foodi Grills – und das ist nur ein Element, das den Foodi Grill so einzigartig macht.

### Cyclonic-Grill-Technologie

Was den Ninja Foodi Grill von allen anderen Indoor-Grills unterscheidet, ist die Cyclonic-Grill-Technologie, eine Kombination aus innovativer, hoch verdichteter Grillplatte und superheißer Cyclonic Air, die schnell um das Gargut zirkuliert. Mit anderen Worten: Ihr Grillgut erhält ein typisches Muster mit köstlicher Karamellisierung, während es gleichmäßig von allen Seiten luftgegart wird, wobei das Fett ausschmilzt und eine knusprige Kruste entsteht. So halten die Grillaromen und die brutzelnde Saftigkeit, die man vom Outdoor-Grill kennt, Einzug in Ihre Küche.

### Grillen ohne Wenden

Da beim Foodi Grill die Luft gleichmäßig um die Speisen zirkuliert, müssen sie vielfach nicht einmal gewendet werden, um ein rundherum perfektes Ergebnis zu erzielen. Sie müssen also nicht mehr prüfen und

überlegen, wann wohl der beste Zeitpunkt zum Wenden wäre. Stellen Sie sich einen perfekt gegrillten Fisch vor, der nicht zerfällt, weil er von allen Seiten gleichmäßig gegart wurde. Beim Grillen ohne Wenden erhalten Sie auf einer Seite ein perfektes Grillmuster, die andere Seite wird schön gebraten. Stellen Sie einfach den Timer ein und überlassen Sie dem Foodi Grill das perfekte Garen.

## **Tiefgekühlt direkt in den Foodi Grill**

Mit dem Foodi Grill können Sie Ihre Speisen direkt aus dem Gefrierschrank grillen. Die Auftauzeit entfällt. Halten Sie sich einfach an die Grilltabelle (ab Seite 195). Ob schockgefrosteter Fisch vom Markt oder Pulled Chicken aus der Kühltruhe – mit dem Foodi Grill sind Sie nur wenige Minuten von einem leckeren Abendessen entfernt.

## **Grillkontrolltechnologie**

Die mit einem Temperaturfühler ausgestattete Grillplatte des Ninja Foodi Grills ermöglicht eine Temperaturkontrolle für punktgenaues Garen. Die Speisen, die Sie nach unseren Rezepten zubereiten, sind also perfekt gegrillt, ohne Ihre Küche zu veräuchern.

Nach einigen Hundert Stunden Rezepttesten im Team haben wir unsere Lieblingsspeisen mit Empfehlungen zu Temperatureinstellungen verbunden, um ein Maximum an Grillaromen bei einem Minimum an Rauchentwicklung zu erzielen. Unten finden Sie die empfohlenen Temperaturstufen für häufig zubereitete Speisen. Weitere Details zu spezifischen Lebensmitteln und Kochzeiten finden Sie in der Grilltabelle (ab Seite 195).

| <b>LOW (200 °C)</b> | <b>MED (230 °C)</b>                  | <b>HIGH (260 °C)</b>                   | <b>MAX (BIS ZU 265 °C)</b>                              |
|---------------------|--------------------------------------|--|---|
| Bacon<br>Würstchen  | TK-Fleisch<br>Mariniertes<br>Fleisch | Steak<br>Hühnchen<br>Burger<br>Hotdogs | Gemüse<br>Obst<br>Frische/<br>TK-Meeresfrüchte<br>Kebab |

## Alte und neue Lieblingspeisen

Ob ein perfekt gegrillter Hähnchenschenkel oder ein spontan von einem Restaurantbesuch inspiriertes Gericht – das einzigartige Design des Foodi Grills macht es möglich, einfach alles zu grillen, ob hausgemachte Pizza oder frisches Obst. Auch Gemüse lässt sich direkt auf der Grillplatte grillen, ohne spezielles Werkzeug oder Zubehör.

## Mehr als nur ein Grill

Der Ninja Foodi Grill kann sehr viel mehr als nur grillen. Er kann mit Luft frittieren, backen, rösten und dehydrieren, alles in einem Gerät! Bereiten Sie luftfrittierte knusprige Speisen mit wenig oder ganz ohne Öl zu – für vollen Genuss ohne schlechtes Gewissen. Verwandeln Sie Ihren Foodi Grill in einen Backofen, um Lieblingspeisen schneller zu backen und zu rösten. Einige Modelle können sogar Fleisch, Gemüse und Obst dehydrieren (dörren), um leckere Snacks zuzubereiten (siehe ab Seite 204).

## DER NINJA FOODI GRILL

### Grillplatte

Unsere einzigartige Grillplatte lässt sich rasch auf 260 °C erhitzen, während gleichzeitig superheiße Luft um das Gargut zirkuliert. So entsteht auf einer Seite das typische Grillmuster, während der Rest schön gebraten wird. Der Ninja Foodi Grill kontrolliert die Temperatur der Grillplatte, um ein gleichmäßiges Garen sicherzustellen und dabei die Rauchentwicklung zu minimieren. Zudem hat die Grillplatte eine Keramikbeschichtung und ist daher ganz einfach zu reinigen. Arbeiten Sie mit Utensilien aus Silikon oder Holz, um die Grillplatte nicht zu zerkratzen.

### Korb

Der Korb wurde so konzipiert, dass jedes Teil perfekt goldbraun und knusprig herauskommt. Frittieren Sie Pommes zu Ihren Burgern oder Rosenkohl zum gegrillten Hähnchen. Sie können auch Gemüsechips und Fleisch dörren (dehydrieren). Genau wie die Grillplatte hat auch der Korb eine Keramikbeschichtung und ist daher einfach zu reinigen. Verwenden Sie also auch hier Utensilien aus Silikon oder Holz.



**Korb**



**Grillplatte**



**Deckel**

**Spritzschutz**

**Kochtopf**

## **Kochtopf**

Der keramikbeschichtete Kochtopf des Foodi Grills soll beim Betrieb des Gerätes immer eingesetzt sein. Bei Gebrauch des Topfes zusammen mit anderem Zubehör (wie Grillplatte oder Korb) denken Sie bitte daran, stets auch den Topf zu reinigen, da während des Gebrauchs Öl und Fett hineintropfen. Verwenden Sie auch hier Utensilien aus Silikon oder Holz, um den Topf nicht zu zerkratzen.

## **Deckel**

Genau wie ein Outdoor-Grill hat auch der Foodi Grill einen speziell gestalteten Deckel – hier sogar mit Konvektionsventilator, der die Luft zirkulieren lässt, sodass die Zutaten von allen Seiten gegart werden. Während die Lebensmittel direkt auf der heißen Grillplatte liegen, wird die heiße Luft gespeichert und zirkuliert. Der Deckel nimmt außerdem Rauch, Dampf und Aroma auf, was alles dazu beiträgt, das Outdoor-Grillerlebnis nach drinnen zu bringen. Zudem passen sich Ventilator und Temperatur im Deckel rasch an, sodass Sie mit Luft frittieren, backen, rösten und dehydrieren können. Der leistungsstarke Ventilator setzt superheiße Luft rund um die Speisen frei, um sie knusprig zu braten und zu karamellisieren, kann sich aber auch rasch an langsame Geschwindigkeiten und niedrige Temperaturen anpassen, um Obst, Gemüse und Fleisch für leckere zuckerfreie Snacks zu dehydrieren.

## **Spritzschutz**

Der Spritzschutz befindet sich an der Unterseite des Deckels, hält das Heizelement sauber und verhindert Rauchentwicklung. Zum Reinigen kann er herausgenommen werden, achten Sie aber immer darauf, dass er beim Kochen eingesetzt ist.

## **Fettauffangschale**

Die Fettauffangschale befindet sich auf der Rückseite der Einheit, um sicherzustellen, dass jegliches Fett, das vom Deckel aufgenommen wird, nicht auf Ihre Arbeitsplatte gelangt. Obgleich Sie die Auffangschale häufig völlig leer vorfinden werden, empfehle ich, sie nach jedem Gebrauch zu kontrollieren und zu reinigen.

## DIE FÜNF FUNKTIONEN

Nachdem Sie sich nun mit dem Ninja Foodi Grill und all seinen Teilen vertraut gemacht haben, wollen wir uns seine fünf verschiedenen Garfunktionen genauer ansehen – denn der Foodi Grill ist so viel mehr als nur ein Grill. Ich werde zudem erläutern, wozu jede Funktion genutzt wird, warum sie einzigartig ist und auf welche Ergebnisse Sie sich freuen können.

### Grill (Grillen)

Im Wesentlichen ist der Foodi Grill ein Indoor-Grill. Um sich die grenzenlosen Grilloptionen zu erschließen, verwenden Sie die verschiedenen Einstellungen der Grillkontrolltechnologie. Jede Einstellung ist speziell für bestimmte Lebensmitteltypen konzipiert. Setzen Sie den Kochtopf und die Grillplatte in den Foodi Grill ein und lassen Sie diesen vollständig vorheizen, bevor Sie Ihre Zutaten hineingeben. Bei Nutzung der Grillfunktion wählen Sie zuerst die Temperatureinstellung für die Grillplatte:



**LOW (niedrig)** – Beste Einstellung für Bacon und Würste. Probieren Sie bei Ihrem nächsten Brunch, die Frühstücksbeilagen auf dem Grill und nicht in der Pfanne zuzubereiten. So bleibt Ihre Küche rauchfrei und Ihre Gäste kommen gerne für einen Nachschlag.



**MED (Medium)** – Beste Einstellung für gefrorenes und für mariniertes Fleisch. Ich empfehle hier die Schweinelende mit Honigglasur (Seite 164) und die Schweinekoteletts mit Bourbon-BBQ-Glasur (Seite 161).



**HIGH (hoch)** – Beste Einstellung für Steaks, Hühnchen und Burger. Genießen Sie mein Flanksteak mit Chili-Rub (Seite 153), Chicken Wings mit Ahornsirup-Glasur (Seite 135) und den sautierten Thunfischsalat (Seite 96).



**MAX (Maximum)** – Beste Einstellung für Gemüse, Obst, frische und gefrorene Meeresfrüchte sowie Pizza. Freuen Sie sich auf gegrillte Shishito-Chilis (Seite 57), gegrillte Veggie-Pizza (Seite 80) und gegrillte Pfirsiche mit Bourbon-Butter-Sauce (Seite 174).

## So konvertieren Sie Ihre traditionellen Grillrezepte

Beim Konvertieren Ihrer Lieblingsgrillrezepte für den Ninja Foodi Grill berücksichtigen Sie bitte immer die Grilltabelle (ab Seite 195) und halten Sie sich an die Richtlinien und Empfehlungen zu den Gartemperaturen. Verwenden Sie also beispielsweise die Temperatureinstellung High für Steaks, Medium für mariniertes Frischfleisch und Maximum für Fisch.

Die Garzeiten sind annähernd dieselben wie beim Outdoor-Grill, dennoch empfehle ich, häufig zu kontrollieren, um ein Zähwerden oder Verkochen zu vermeiden. Verwenden Sie wie immer ein Garthermometer, um sicherzustellen, dass Fleisch und Fisch die gewünschte Garstufe erreichen.

### Air Fry (mit Luft frittieren)

Mit Air Fry erzielen Sie eine knusprige, knackige, goldbraune Textur, die so viel Genuss bringt, aber ohne das ganze Fett und Öl. Nutzen Sie die Air-Fry-Funktion in Verbindung mit dem Korb, um Ihre tiefgekühlten Lieblingsprodukte zuzubereiten – Pommes frites, Zwiebelringe oder Chicken Nuggets. Air Fry eignet sich auch wunderbar für frisches Gemüse wie Rosenkohl. Denken Sie daran, den Korb ein- oder zweimal zu schütteln, damit die Lebensmittel sehr knusprig und gleichmäßig gegart werden. Werfen Sie zwischendurch gerne einen Blick in den Korb, um Ihre Speisen genau dann herausnehmen zu können, wenn sie die gewünschte Knusprigkeit erreicht haben. Sie sind noch Neuling beim Luftfrittieren? Probieren Sie meine Kokos-Garnelen (Seite 115) und die knusprigen Hähnchenschnitzel (Seite 143).

### Bake (Backen)

Der Ninja Foodi Grill funktioniert auch als Mini-Heißluftofen. Sie brauchen lediglich den Kochtopf und eine Kuchenform, um Brot, Gebäck, Kuchen, Süßspeisen und mehr schneller als im Backofen zu backen. Habe ich schon erwähnt, dass das Vorheizen nur 3 Minuten

dauert? Wenn Sie wie ich eine Naschkatze sind, blättern Sie am besten gleich zu den Dessertrezepten wie beispielsweise zum Blaubeer-Cobbler (Seite 181). Auf der Suche nach einem perfekten Gericht, das Sie zu einem Brunch mitbringen können? Dann probieren Sie meine Frittata mit Zwiebeln, Paprika und Pilzen (Seite 39).

## **Roast (Rösten)**

Mit der Röstfunktion lässt sich vom langsam geschmorten Braten bis zu Vorspeisen und sogar Beilagen alles zubereiten. Legen Sie große Fleischstücke direkt in den Kochtopf oder platzieren Sie diese auf dem Zubehör-Bratenrost etwas höher (Seite 28). Probieren Sie auf jeden Fall meine vegetarischen gefüllten Paprika (Seite 86).

## **Dehydrate (Dehydrieren/Dörren)**

Dörrautomaten/Dehydratoren können sehr teuer sein und nehmen viel Platz in der Küche ein. Mit dem Foodi Grill können Sie Obst, Gemüse, Fleisch, Kräuter und mehr dehydrieren, ohne ein weiteres Gerät in Ihre Sammlung aufnehmen zu müssen.

## **RICHTIG GRILLEN: FAQ**

Mit jedem neuen Haushaltsgerät tauchen Fragen auf – über das Gerät selbst, wie damit gekocht wird und Fragen rund um die Rezepte. Die folgenden Fragen und Antworten machen Sie fit für die Verwendung des Ninja Foodi Grills.

### **Q: Wie lange soll ich den Foodi Grill vorheizen?**

A: Der Foodi Grill hat eine temperaturempfindliche Grillplatte und kann die Temperatur unter dem Deckel daher kontrollieren. Lassen Sie das Gerät immer komplett vorheizen, bevor Sie Ihre Speisen hineingeben. Die Aufheizzeit beträgt etwa 8 Minuten, je nach gewählter Temperatur, und kann anhand der Fortschrittsanzeige auf dem Bedienfeld verfolgt werden, sodass Sie genau wissen, wie lange es noch dauert. Sobald der Grill vollständig vorgeheizt ist, erscheint die Anzeige »Add Food« (Lebensmittel hinzufügen). Hinweis: Wenn das Gerät von einer vorherigen Nutzung noch warm ist, reduziert sich die Vorheizzeit.

**Q: Falls ich nicht alle Zutaten für ein Rezept habe, kann ich dann eine Zutat durch etwas anderes ersetzen?**

A: Ich gebe bei den Rezepten in diesem Buch immer wieder Tipps zum Austauschen von Zutaten und sonstige Empfehlungen. Ist bei einem Rezept nicht angegeben, wodurch etwas ersetzt werden kann, achten Sie darauf, dass Ihr Ersatzprodukt dieselbe Kochzeit hat wie die Originalzutat (siehe Tabellen ab Seite 195). In einigen Fällen ist der Austausch einfacher als in anderen, manchmal müssen Garzeit und Temperatur angepasst werden. Mein Rat lautet: Seien Sie experimentierfreudig und gehen Sie mit Spaß an die Sache! So sind letztlich auch meine Rezepte entstanden.

**Q: Wie kann ich meine Lieblingsrezepte mit dem Foodi Grill zubereiten?**

A: Sie können eine Reihe Ihrer Lieblingsrezepte problemlos mit dem Ninja Foodi zubereiten. Folgen Sie dazu meinen Empfehlungen auf Seite 18. Beim Konvertieren von Rezepten für einen konventionellen Backofen verwenden Sie die Einstellung Bake (Backen) und reduzieren die Temperatur jeweils um ca. 15 °C. Sehr wahrscheinlich werden Sie auch die Backzeit verkürzen können. Überprüfen Sie Ihr Gargut häufig, um es nicht zu verkochen.

**Q: Kann ich gefrorene Lebensmittel im Foodi Grill zubereiten?**

A: Ja! Zu den großen Vorteilen des Foodi Grills gehört, dass Sie gefrorene Lebensmittel direkt aus der Kühltruhe zubereiten können, ohne sie vorher auftauen zu müssen. Halten Sie sich an die Tabellen hinten im Buch bezüglich der Garzeiten für spezifische Lebensmittel (ab Seite 195).

**Q: Kann ich panierte Zutaten mit Luft frittieren?**

A: Ja, arbeiten Sie dabei aber mit der richtigen Paniermethode. Es ist wichtig, die Lebensmittel zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln oder im Paniermehl zu wälzen. Achten Sie darauf, die Panade auf dem Fleisch gut festzudrücken. Lose Panade kann von dem leistungsstarken Ventilator des Geräts weggeblasen werden. Und besonders wichtig: Tragen Sie etwas Öl oder Kochspray auf, damit die Panade schön knusprig wird!

### **Q: Warum ist mein Essen angebrannt?**

A: Kein Stück Fleisch gleicht dem anderen, daher garen sie auch nie auf dieselbe Weise. Achten Sie sehr genau auf die Fleischgröße, die in jedem Rezept angegeben wird. Fleischstücke haben verschiedene Formen und Größen, und diese verlangen verschiedene Kochzeiten. Daher müssen Sie möglicherweise die empfohlenen Kochzeiten verlängern oder verkürzen, um den gewünschten Garzustand zu erzielen. Am besten gelingt es, wenn Sie den Kochfortschritt regelmäßig kontrollieren und das Essen herausnehmen, sobald die gewünschte Bräune und der gewünschte Garzustand (oder die erwünschte Kerntemperatur) erreicht sind. Nehmen Sie das Essen sofort aus dem Gerät, sobald die Kochzeit beendet ist, um ein Verkochen oder Zähwerden zu verhindern.

## **Grillen auch in größerem Maßstab!**

Die Rezepte in diesem Buch wurden für den original Ninja Foodi 5-in-1 Indoor Grill entwickelt, der mit einer 25 × 25 cm großen Grillplatte und einem 3,8-l-Korb ausgestattet ist. Aber keine Sorge: Die meisten Rezepte funktionieren auch mit den neuesten Ninja Grill-Modellen. Wenn Sie den Ninja Foodi Smart XL Grill besitzen, können Sie die Rezepte in diesem Buch problemlos abwandeln – zudem können Sie die Rezeptmengen auch erhöhen, um mehr Leute satt zu bekommen! Der Foodi Smart XL Grill hat eine größere Grillplatte, auf der für größere Mahlzeiten für eine ganze Familie bis zu 50 Prozent mehr gegrillt werden kann als auf dem ursprünglichen Foodi Grill. Bitte

beachten Sie, dass einige Rezepte vielleicht eine etwas längere Garzeit oder ein zusätzliches Schütteln des Koch- und Grillkorbs erfordern. Um beste Ergebnisse zu erzielen, überprüfen Sie den Garvorgang immer wieder und schütteln den Korb häufig. Als Faustregel gilt, dass Sie Grillrezepte wie Burger, Steaks und Würstchen um bis zu 50 Prozent erweitern können, wenn Sie den Smart XL Grill verwenden, je nachdem, wie groß die Fleischstücke sind.



**Der ultimative Truthahn-Burger, Seite 144**