

Das Große Optigrill Rezeptbuch

**Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene, Kochbuch
zum optigrillen mit dem smarten Kontaktgrill für
Fleischesser, Vegetarier und Veganer**

Martina Hahn

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

Inhalt	3
---------------------	----------

Kapitel 1: Einleitung.....**8**

Funktionsweise des OptiGrills	8
Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Kochgeräten	8
Vorteile des OptiGrills	10
Eigenschaften des OptiGrills	11
Tipps und Tricks zur Verwendung des OptiGrills	11
Reinigung und Pflege des OptiGrills	12
Reinigung und Pflege des Ofens	13
Detaillierte Tipps zur Verwendung des OptiGrills	13
Fazit	14

Kapitel 2: Beilagen Und Snacks Rezepte.....**15**

Panini Mit Olivenöl Und Kräutern	16
Kartoffelspieße	16
Pikante Blumenkohlspeise	17
Leckere Hähnchenspieße	17
Folienkartoffeln	18
Grillgemüse	18
Ziegenkäse Im Mangoldmantel Mit Speck	19
Grillbrötchen	20
Hähnchen-tomaten-spieße	20
Shrimp & Ananas-spieße	21
Gegrillte Maiskolben	22
Zucchini Mit Käseeinlage	22

Kapitel 3: Vorspeisen Und Desserts Rezepte.....**23**

Zucciniröllchen	24
Zimt Quark Waffeln (mit Waffelplatte)	24
Süßes Sandwich	25
Aprikosen-marshmallow-spieße	25
Karottenkuchen	26
Nutella-marshmallow-toast	26
Minze-kokos-joghurt Mit Ananas	27
Gegrillter Apfel	27
Blaubeerwaffeln (mit Waffelplatte)	27
Vegane Waffeln	28
Hawaiianischer Wrap	28
Champignonspeise	29
Karamellisierteäpfel Mit Joghurt	29

Apfelkuchen	30
Armer Ritter Mit Dinkeltoast	30
Warme Nutella Toasts Mit Bananen	31
Bruschetta	31
Gegrillte Mango Mit Rum	32
Käsekuchen Ohne Boden	32
Gegrillte Peperoni	32
Pfannekuchen Rolle	33
Gegrillte Grapefruit	33
Grillpfirsiche	34
Honigorangen Mit Vanilleeis	34
Rösti Waffeln (mit Waffelplatte)	34

Kapitel 4: Soßen, Dips und Marinaden Rezepte..... 36

Traubengelee Barbecue-Sauce	37
Jala-Pepper-Sauce	37
Steak-Butter	38
Koreanische-BBQ-Butter	38
Apfelmus	39
Gurken-Mango-Salsa	39
Pasta Sauce	40
Chinesische Sauce	40
Mirin und Sojasauce	41
Zitronen Thymian Sauce	41
Essig Honig Sauce	41
Dallas BBQ Sauce	42
Süße und rauchige BBQ Sauce	42
Zuckerfreie-Sauce	43
Texas BBQ-Sauce	43
Einfache Salsa	44
Maissalsa	44
Hausgemachte BBQ Sauce	45
Rauchige Guacamole	45
Oliven Dip	46

Kapitel 5: Fisch & Meeresfrüchte Rezepte..... 47

Goldbrasse	48
Jakobsmuscheln	48
Weißfisch-spieße	49
Gegrillter Aal	49
Spinat-lachs-auflauf	50
Schwertfisch Aus Dem Optigrill	50
Koriander-limetten-shrimps	50
Soja-lachs	51
Gegrillte Lachskotelets	51
Krabbenküchle	52

Gegrillte Lachsspieße	52
Jakobsmuscheln Im Speckmantel	53
Thunfischsteak	53
Gegrillter Tintenfisch	54
Lachsfilet	54
Thunfisch Sandwich	55
Knoblauch Shrimp Spieße	55
Lachs Mit Dill-sauce	56
Forelle Mit Kräuterbutter	56
Lachs Mit Sahne Und Dillsoße	57
Gegrillte Sardinen	57
Perfekter Grill-lachs	58
Gegrillte Fischsteaks	58
Pikante Garnelenspieße	59
Tilapia Mit Tomaten	59
Forelle Mit Zitrone	60
Mariniertes Lachsfilet	60
Knoblauch-limetten-seebarsch	61
Garnelen-flammkuchen	61
Garnelen Mit Pesto	62

Kapitel 6: Fleisch Rezepte..... 63

Hähnchenfilet Mit Hoisin-soße	64
Hot Dogs	64
Gegrillte Hotdogs	65
Kanadischer Hamburger	65
Gegrillter Schweinebauch	66
Mettwurst-speck-auflauf	66
Leicht Gegrillte Schweinekoteletts	67
Senf-schweinekoteletts	67
Süße & Pikante Hähnchenschenkel	68
Gegrillte Frikadellen	68
Umwickelte Zucchini-stifte	69
Rib Eye Steak Mit Sauce	69
Scharfe Hähnchenbrust-sticks	70
Schinken-frühlingszwiebel-flammkuchen	70
überbackene Scharfe Hackbällchen	70
Gegrillte Hähnchenschenkel Mit Ahornsirup	71
Gegrilltes Roastbeef	72
Lasagne	72
Gemüse-puten-spieße	73
Hühnerbrust Mit Gemüse Und Cashewnüssen	73
Gegrillte Ente	74
Gegrillter Speck (klassisch)	74
Lammkoteletts Mit Kräuterkruste	75
Rinderfilet Mit Blauschimmelkäse	75
Chilenische Hotdogs	76

Bifteki–griechische Frikadellen	76
Umwickelte Datteln	77
Klassische Hähnchenkeule	77
Pilzspieße Mit Steak	78
Gegrillte Kartoffeln Mit Filet Und Sauce	78
Kasseler-sauerkraut-auflauf	79
Koriander-limetten-huhn	79
Rouladen Am Spieß	80
Chicken Nuggets	80
Einfache Gegrillte Hähnchenoberkeule	81
Griechische Hähnchenspieße	81
Hoisin-hähnchenbrustfilet	82
Klassisches Rumpsteak	82
Köfte Am Spieß	83
Einfaches Schinken-sandwich Mit Käse	83
Garnelen-hamburger	84
Barbecue-zwiebel-speck-ringe	84
Honig-limetten-hähnchenspieße	85
Gefüllte Speck-zwiebeln	85
Bacon Käsestangen	86
Avocado-sandwich Mit Speck	86
Leckere Rindfleisch-patties	87
Chili Ananas Schweinekoteletts	87
Fleischkäse-sandwich Mit Gurke	88
Würstchen Im Schlafrock	88
Gegrillte Nürnberger Würstchen Mit Speck	89
Einfache Rumpsteaks	89
Chipotle Hähnchensalat	89
Gegrillte Wurst	91
Chili Rib Eye Steak	91
Crispy Chicken Burger	92
Honig-senf-hähnchentender	92
Reis-puten-auflauf	93
Hähnchenbrustfilet-spieße Mit Curry	93
Aloyau Steak	94

Kapitel 7: Vegetarisches Und Veganes Rezepte..... 95

Süßkartoffel-schmand-sandwiches	96
Mozzarella-brötchen	97
Kartoffelfladen	97
Blumenkohl Mit Würzigem Joghurt-dip	98
Vollkorn-sandwich	98
Gegrilltes Ahorn Wurzelgemüse	99
Knoblauch-kartoffeln	99
Grillkäse Spieße	100
Mediterraner Nudelsalat	100
Panierter Halloumi	101

Halloumi-brötchen	101
Rote Bete Burger-pattys	102
Tomaten-schafskäse-auflauf	102
Einfache Grill-tofu-spieße	103
Kräuter Kartoffeln	103
Seitan	104
Bratkartoffeln Mit Parmesan	104
Aubergine Mit Kichererbsen-salat	105
Einfache Champignons Aus Dem Optigrill	105
Ziegenkäse-feta-auflauf Mit Tomaten	106
Gegrillte Zucchini	106
Rosmarin-seitan	107
Gegrillte Wassermelone	107
Rosmarin-focaccia	107
Gegrillte Obstspieße	108
Vegane Grillfackeln	108
Vier-käse-sandwich	109
Vollkorn-paprika-sandwich	110
Tomaten-feta-sandwich Mit Hummus	110
Kartoffel-ecken Mit Quark-dip	111
Maultaschen	111
Camembert-croissants	112
Würzige Süßkartoffel-sticks	112
Vegane Röstis	113
Gegrillte Feigen Mit Ricotta	113
Indische Teigtaschen	113
Pommes	114
Bunter Gemüseauflauf	114
Apfel-flammkuchen	115
Kartoffel-auflauf	116
Falafel-spinat-wraps	116
Einfach Gewürzter Tofu	116
Grillkäse	117
Couscous-rucola-salat Mit Spargel	117
Bohnen-kichererbsen-burger	118
Index	119

Kapitel 1: Einleitung

Der OptiGrill ist ein innovatives Kontaktgrillgerät, das durch seine intelligente Technologie das Grillen von Lebensmitteln auf ein neues Niveau hebt. Er ist mit Sensoren ausgestattet, die die Dicke des Fleisches messen und die Garzeit sowie die Temperatur automatisch anpassen, um perfekte Grillergebnisse zu erzielen. In dieser ausführlichen Beschreibung werden wir die Funktionsweise des OptiGrills, die Unterschiede zu anderen Kochgeräten, die Vorteile, die Eigenschaften, Tipps und Tricks sowie die Reinigung und Pflege des OptiGrills erläutern.

Funktionsweise des OptiGrills

Der OptiGrill arbeitet als Kontaktgrill, bei dem die Lebensmittel zwischen zwei beheizten Platten gegart werden. Die intelligente Technologie des OptiGrills misst die Dicke des Lebensmittels und passt die Grillparameter automatisch an, um sicherzustellen, dass das Fleisch von innen saftig bleibt und außen eine perfekte Kruste erhält. Zudem verfügt der OptiGrill über voreingestellte Programme für verschiedene Lebensmittel wie Burger, Hähnchen, Sandwiches, Würstchen, Steaks und Fisch, die den Garprozess weiter optimieren.

Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Kochgeräten



1. OptiGrill vs. Traditioneller Grill

Automatisierung: Der OptiGrill automatisiert den Grillprozess durch seine Sensoren und voreingestellten Programme, während traditionelle Grills manuelle Überwachung und Anpassung erfordern.

Präzision: Der OptiGrill bietet präzisere Garergebnisse durch die automatische Anpassung von Zeit und Temperatur.

Benutzerfreundlichkeit: Der OptiGrill ist einfacher zu bedienen und erfordert weniger Erfahrung als ein herkömmlicher Grill.

2. OptiGrill vs. Pfanne

Fettabfluss: Der OptiGrill ist so konzipiert, dass überschüssiges Fett abfließen kann, was zu gesünderen Mahlzeiten führt. In einer Pfanne verbleibt das Fett oft im Gericht.

Grillmuster: Der OptiGrill erzeugt charakteristische Grillstreifen auf dem Fleisch, die in einer Pfanne nicht erreicht werden können.

Kochzeit: Der OptiGrill kann die Kochzeit basierend auf der Dicke des Lebensmittels automatisch anpassen, während bei einer Pfanne eine manuelle Überwachung erforderlich ist.

3. OptiGrill vs. Backofen

Spezifische Programme: Der OptiGrill bietet spezifische Programme für verschiedene Fleischsorten, die die Garzeit und Temperatur automatisch anpassen. Ein Backofen erfordert manuelle Einstellungen.



Kompaktheit: Der OptiGrill ist kompakter und nimmt weniger Platz in der Küche ein als ein Backofen.

Mobilität: Der OptiGrill kann leicht transportiert und bei Bedarf an verschiedenen Orten verwendet werden, während ein Backofen fest installiert ist.

Vorteile des OptiGrills

1. **Perfekte Grillergebnisse:** Durch die intelligente Technologie und die voreingestellten Programme erzielt der OptiGrill stets perfekte Grillergebnisse.
2. **Gesünderes Kochen:** Der OptiGrill ermöglicht das Abfließen von überschüssigem Fett, was zu gesünderen Mahlzeiten führt.
3. **Benutzerfreundlichkeit:** Die einfache Bedienung und die automatischen Einstellungen machen den OptiGrill für jedermann zugänglich, unabhängig von der Kochkompetenz.
4. **Vielseitigkeit:** Der OptiGrill kann für eine Vielzahl von Lebensmitteln verwendet werden, von Fleisch und Fisch bis hin zu Sandwiches und Gemüse.
5. **Zeiteffizienz:** Die automatische Anpassung der Grillparameter spart Zeit und reduziert die Notwendigkeit, den Kochvorgang ständig zu überwachen.



Eigenschaften des OptiGrills

1. **Automatische Sensortechnologie:** Die Dicke des Lebensmittels wird automatisch gemessen, und die Grillparameter werden entsprechend angepasst.
2. **Voreingestellte Programme:** Der OptiGrill verfügt über voreingestellte Programme für verschiedene Lebensmittel, die optimale Garzeiten und Temperaturen gewährleisten.
3. **Manueller Modus:** Neben den automatischen Programmen bietet der OptiGrill auch einen manuellen Modus für individuelle Grillanforderungen.
4. **Anpassbare Garstufen:** Der OptiGrill ermöglicht die Auswahl zwischen verschiedenen Garstufen wie blutig, medium und durchgebraten.
5. **Antihafbeschichtete Grillplatten:** Die Grillplatten sind antihafbeschichtet und leicht zu reinigen.
6. **Abnehmbarer Saftauffangbehälter:** Ein abnehmbarer Behälter fängt überschüssiges Fett und Saft auf, was die Reinigung erleichtert.
7. **Lichtindikator:** Ein Lichtindikator zeigt den Fortschritt des Grillvorgangs an, von Aufwärmen bis zur gewünschten Garstufe.
8. **Audiosignal:** Der OptiGrill gibt ein akustisches Signal, wenn die gewünschte Garstufe erreicht ist.

Tipps und Tricks zur Verwendung des OptiGrills

1. **Vorheizen:** Lassen Sie den OptiGrill vollständig vorheizen, bevor Sie die Lebensmittel auf die Grillplatten legen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



2. **Dünne Stücke:** Für dünne Fleischstücke oder empfindliche Lebensmittel können Sie die voreingestellten Programme manuell anpassen.
3. **Fett reduzieren:** Schneiden Sie überschüssiges Fett von Fleischstücken ab, um den Abfluss zu erleichtern und Rauchbildung zu minimieren.
4. **Marinieren:** Marinieren Sie Fleisch und Gemüse vor dem Grillen, um den Geschmack zu intensivieren.
5. **Nicht überladen:** Legen Sie nicht zu viele Lebensmittel gleichzeitig auf die Grillplatten, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
6. **Temperaturüberwachung:** Nutzen Sie ein externes Thermometer, wenn Sie besonders präzise Garergebnisse wünschen.
7. **Sandwiches und Paninis:** Verwenden Sie den OptiGrill für Sandwiches und Paninis, um perfekte Grillstreifen und knusprige Ergebnisse zu erzielen.
8. **Grillplattenpflege:** Warten Sie, bis die Grillplatten abgekühlt sind, bevor Sie sie reinigen, um die Beschichtung zu schonen.

Reinigung und Pflege des OptiGrills

1. Grillplatten reinigen: Die antihafbeschichteten Grillplatten können nach dem Abkühlen leicht mit einem feuchten Tuch oder Schwamm gereinigt werden. Sie sind oft auch spülmaschinenfest.
2. Saftauffangbehälter entleeren: Entleeren und reinigen Sie den Saftauffangbehälter nach jedem Gebrauch, um unangenehme Gerüche zu vermeiden.
3. Gehäuse reinigen: Wischen Sie das Gehäuse des OptiGrills mit einem feuchten Tuch ab, um Fett- und Lebensmittelreste zu entfernen.



4. **Kein Scheuermittel:** Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel oder Metallbürsten, um die Antihafbeschichtung der Grillplatten nicht zu beschädigen.

5. **Regelmäßige Wartung:** Überprüfen Sie regelmäßig die Anschlüsse und Kabel des OptiGrills auf Beschädigungen und reinigen Sie die Lüftungsschlitze, um eine optimale Leistung zu gewährleisten.

Reinigung und Pflege des Ofens

1. **Regelmäßige Reinigung:** Reinigen Sie den Ofen regelmäßig, um Fett- und Lebensmittelreste zu entfernen.

2. **Backofenreiniger:** Verwenden Sie spezielle Backofenreiniger, um hartnäckige Verschmutzungen zu lösen.

3. **Selbstreinigungsfunktion:** Nutzen Sie die Selbstreinigungsfunktion, falls Ihr Ofen eine solche bietet.

4. **Roste und Bleche:** Reinigen Sie Roste und Backbleche separat mit warmem Wasser und Spülmittel.

5. **Lüftung reinigen:** Überprüfen und reinigen Sie regelmäßig die Lüftungsschlitze des Ofens, um eine optimale Luftzirkulation zu gewährleisten.

Detaillierte Tipps zur Verwendung des OptiGrills

1. **Fleischvorbereitung:** Lassen Sie Fleisch vor dem Grillen auf Raumtemperatur kommen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

