

XXL OptiGrill Rezeptbuch

**Das OptiGrill Rezeptbuch für Grill, Backschale und Waffelplatten,
Indoor Cooking mit viel Finesse und Geschmack.**

Florian Hoover

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 OptiGrill.....	8
Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Kochtöpfen.....	9
Vorteile des OptiGrill.....	10
Eigenschaften des OptiGrill.....	11
Tipps und Tricks zur Verwendung des OptiGrill.....	12
Reinigung und Pflege des OptiGrill.....	13

Kapitel 2: Beilagen Und Snacks Rezepte.....	14
--	-----------

Pikante Blumenkohlspieße.....	15
Grillbrötchen.....	15
Bratkartoffeln.....	16
Hähnchen-tomaten-spieße.....	16
Süßkartoffelpommes.....	17
Blumenkohlsteaks Grillen.....	17
Salat Mit Gegrillten Champignons.....	18
Leckere Hähnchenspieße.....	18
Shrimp & Ananas-spieße.....	19
Folienkartoffeln.....	19

Kapitel 3: Vorspeisen Und Desserts Rezepte.....	21
--	-----------

Vegane Waffeln.....	22
Schoko Croffles.....	22
Feigen Mit Ziegenkäse.....	22
Süßer Flammkuchen.....	23
Blaubeerwaffeln (mit Waffelplatte).....	23
Schoko Cookies.....	24
Hähnchenschenkel Oriental Mit Jogurt Dip.....	24
Zucchinirollchen.....	25
Kokos-polenta.....	25
Dinkeltoasts Mit Honig Und Ananas.....	26
Süße Waffeln.....	26
Gegrillte Peperoni.....	27
Karottenkuchen.....	27
Pfannekuchen Rolle.....	28
Banane-skyr-waffeln.....	28
Bananen Mit Marshmallows.....	29
Käsekuchen Waffeln (mit Waffelplatte).....	29
Süßes French Toast.....	29
Frischer Salat Mit Hähnchenstreifen Und Apfel.....	30
Gefüllte Zwiebeln.....	30
Gegrillter Obstsalat.....	31
Grillpfirsiche.....	31
Gegrillter Spargel Im Speckmantel.....	32

Zimt-quark-waffeln	32
Erdbeerwaffeln Mit Schokoladeneis	33

Kapitel 4: Soßen, Dips und Marinaden Rezepte **34**

Jala-Pepper-Sauce	35
Koreanische-BBQ-Butter	35
Chinesische Sauce	36
Maissalsa	36
Honig-Barbecue-Soße	37
Einfache Salsa	37
Rauchige Guacamole	38
Rote-Bete-BBQ-Sauce	38
Ananas-BBQ-Sauce	39
Texas BBQ-Sauce	39
Texas-BBQ-Sauce	40
Dallas BBQ Sauce	40
Süße und rauchige BBQ Sauce	41
Hausgemachte BBQ Sauce	41
Gurken-Mango-Salsa	41
Zuckerfreie-Sauce	42
Himbeer-Dessertsoße	42
Traubengelee Barbecue-Sauce	43
Fantastico-Sauce	43
Pasta Sauce	43
Oliven Dip	44
Steak-Butter	44
Zitronen Thymian Sauce	44
Pudding-Soße	45
Avocadocreme	45
Apfelmus	45
Zwiebel Ketchup Sauce	46
Essig Honig Sauce	46
Mirin und Sojasauce	46
Quark-Leinöl-Dip	47

Kapitel 5: Fisch & Meeresfrüchte Rezepte **48**

Gegrillte Garnelenspieße	49
Spinat-lachs-auflauf	49
Scharfe Kräuter-forelle	49
Garnelenspieß	50
Einfache Lachskoteletts	50
Gegrillte Tiger-garnelen	51
Bunter Meeresfrüchte-spieß	51
Koriander-limetten-shrimps	52
Knoblauch-sardinen	52
Goldbrasse	52
Tilapia Mit Tomaten	53
Lachs-sandwich	54
Krabbenküchle	54
Geschwärzter Mahi Mahi	55
Gegrillter Aal	55
Lachs-lasagne Mit Spinat	55

Gegrillter Lachs	56
Pengasius Thai-style	57
Gegrillte Heringe	57
Kabeljausticks Mit Knoblauchdip	58
Thunfisch In Japanlack	58
Bandnudel-lachs-auflauf Mit Champignons	59
Gegrillter Barsch	59
Gegrillte Fischsteaks	59
Gegrillter Tintenfisch	60
Gegrillte Salbei-forelle	60
Cajun Kabeljau	61
Knoblauch-limetten-seebarsch	61
Einfaches Zanderfilet	62
Garnelen-lachs-spieße	62

Kapitel 6: Fleisch Rezepte..... 63

Hähnchen-nuggets	64
Hackfleisch-lasagne Aus Dem Optigrill	64
Entrecôte Mit Gegrillten Tomaten	65
Gefüllte Schweinefilets	65
Lasagne	66
Gegrilltes Lamm	66
Ananas-schinken-sandwich	67
Rinderfilet Mit Champignons	67
Hähnchen Kebab Spieße	68
Honig-senf-bratwürstchen	68
Einfaches Saftiges Steak	68
Fleischkäse	69
Beef Schmankerl	69
Gegrillte Hähnchenschenkel	70
Pfannkuchenbrötchen Mit Schinken & Käse	70
Steak Und Pilz Teriyaki Kebobs	71
Blätterteig-käse-speck-stange	72
Ananas-huhn	72
Hähnchenbrust In Zwiebel-sahne-sauce	72
Steak	73
Putenschnitzel	74
Kanadischer Hamburger	74
Aloyau Steak	75
Kartoffel-rosenkohl-auflauf	75
Hot Dogs	76
Hähnchenbrust In Orangen-sauce	76
Cevapcici	77
Hähnchenfilet Mit Hoisin-soße	78
Gegrillter Speck (klassisch)	78
Zitronen-hähnchen-filet	79
Schwarze Bohnen-hackfleisch-nacho-auflauf	79
Rouladen Am Spieß	80
Hähnchenfilet In Sahnesauce	80
Hähnchenspieße Mit Joghurt-curry Marinade	81
Leckere Rindfleisch-patties	81
Schweinenacken-paprika-spieße	82

Rinderhüftsteak Mit Bohnen Und Butter-kartoffeln	82
Einfaches Schinken-sandwich Mit Käse	83
Klassisches Rumpsteak	83
Gegrilltes Kalbssteak	84
Chili Ananas Schweinekoteletts	84
Souvlaki–griechische Fleischspieße	85
Marinierte Schweinekoteletts	85
Italienischer Burger	86
Senf-schweinekoteletts	86
Klassische Hähnchenkeule	87
Hackfleisch-sandwich Mit Joghurt-sauce	87
Ahorn-schweinekoteletts	88
Chilenische Hotdogs	88
Süß-würziges Schweinekotelett	89
Aussie Burger	89
Kartoffel-hähnchen-auflauf	90
Hackfleisch-steak	90
Gegrillte Nürnberger Würstchen Mit Speck	91
Klassischer Hamburger	91
Barbecue-zwiebel-speck-ringe	92
Apfel Cheddar Würstchen	92
Chimichurri Entrecote	93
Paprikahähnchen	93
Tenderloin Mit Kartoffeln Und Ketchup	94

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

Aubergine Mit Kichererbsen-salat	96
Gegrillte Karotten	96
Backcamembert	97
Einfache Champignons Aus Dem Optigrill	97
Tofu-fladenbrot Mit Gemüse	97
Würzige Sojasteaks	98
Kartoffelfladen	99
Mediterraner Nudelsalat	99
Aubergine In Tomaten-mozzarella-sauce	100
Seebarschfilet Mit Leckerer Sauce	100
Gegrillte Kartoffeln	101
Gegrillte Zucchini	101
Kartoffel-ecken Mit Quark-dip	102
Champignon-teig-taschen	102
Umwickelte Gefüllte Paprika	103
Falafel Leckerei	103
Kartoffel Wedges	104
Käsige Quesadillas	104
Rosenkohl-kartoffel-spieße	104
Sellerie Pfannkuchen	105
Grillkäse Spieße	105
Süßkartoffel-schmand-sandwiches	106
Knusprige Gemüsetaler	107
Tomaten-mozzarella-sandwich	107
Makkaroni-waffeln	108
Halloumi-brötchen	108

Würzige Lauch-sticks	109
Käse-sahne-makkaroni	109
Vegane Röstis	109
Gemüestäbchen Mit Gemüse Dip	110
Halloumi-zucchini-burger	110
Grillkäse	111
Aufgespießte Maultaschen	111
Mozzarella-brötchen	111
Gefüllte Aubergine	112
Gegrillter Mais	113
China Tofu	113
Panini Brot	114
österreichischer Kartoffelpuffer	114
Gegrilltes Gemüse	114
Gegrillte Käsestangen	115
Gegrillte Feta-paprika	115
Kartoffelpuffer	115
Rotkohl-ziegenkäse-scheiben	116
Vollkorn-sandwich	116
Index	117



Kapitel 1: Einleitung

Der OptiGrill ist ein elektrisch betriebener Kontaktgrill, der von der Firma Tefal entwickelt wurde und sich durch seine automatische Anpassung der Grilltemperatur und Grilldauer an die Dicke des Grillguts auszeichnet. Er ist besonders bei Grillliebhabern beliebt, die auf der Suche nach einer komfortablen und präzisen Zubereitung von Fleisch, Fisch, Gemüse und anderen Lebensmitteln sind. Der OptiGrill bietet voreingestellte Programme für verschiedene Lebensmittel, wodurch die Zubereitung von perfekt gegarten Speisen besonders einfach und zuverlässig wird.

Funktionsweise des OptiGrill

Der OptiGrill arbeitet mit zwei Grillplatten, die das Grillgut sowohl von oben als auch von unten gleichzeitig erhitzen. Durch diesen direkten Kontakt kann das Grillgut schnell und gleichmäßig gegart werden. Was den OptiGrill jedoch von vielen anderen Grillgeräten unterscheidet, ist die automatische Messung der Dicke des Grillguts. Der Grill erkennt über eingebaute Sensoren die Dicke und passt daraufhin sowohl die Temperatur als auch die Garzeit automatisch an, um die gewünschten Garstufen zu erreichen.



Das Gerät verfügt über mehrere voreingestellte Programme, die speziell für bestimmte Lebensmittel wie Steak, Fisch, Hähnchen, Würstchen, Sandwiches oder Gemüse entwickelt wurden. Außerdem gibt es einen manuellen Modus, in dem der Benutzer die Grilltemperatur selbst einstellen kann. Eine weitere Besonderheit des OptiGrills ist die farbcodierte Anzeige, die den Garprozess in Echtzeit zeigt. Der Benutzer wird durch die Farbstufen von Gelb über Orange bis Rot darüber informiert, ob das Grillgut blutig, medium oder durchgebraten ist. Dies ermöglicht eine präzise Kontrolle über den Gargrad, ohne das Grillgut ständig überwachen zu müssen.

Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Kochtöpfen

Der OptiGrill unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von herkömmlichen Kochtöpfen und auch anderen Grillgeräten. Hier sind die wichtigsten Unterschiede:

1. Automatische Anpassung:

Im Gegensatz zu einem Kochtopf, der auf einer Herdplatte steht und keine automatische Temperaturregelung bietet, verfügt der OptiGrill über Sensoren, die die Dicke des Grillguts messen und die Temperatur sowie die Garzeit automatisch anpassen. Dies sorgt für eine gleichmäßige und optimale Zubereitung des Grillguts.

2. Direkter Kontaktgrill:

Während in einem Kochtopf die Hitze von unten auf das Lebensmittel einwirkt, erfolgt beim OptiGrill das Garen durch direkten Kontakt sowohl von oben als auch von unten. Dies führt zu einer schnelleren und gleichmäßigeren Bräunung des Grillguts, was besonders für das Grillen von Fleisch vorteilhaft ist.

3. Voreingestellte Programme:

Der OptiGrill verfügt über voreingestellte Programme für verschiedene Lebensmittel, was das Garen erheblich vereinfacht. Bei einem Kochtopf muss der Koch die Temperatur manuell überwachen und regulieren, was zu ungleichmäßigen Ergebnissen führen kann. Der OptiGrill übernimmt diesen Prozess für den Benutzer und garantiert perfekte Ergebnisse.



4. Gargrad-Anzeige:

Eines der herausragenden Merkmale des OptiGrills ist die visuelle Anzeige des Gargrades. Während das Garen in einem Topf oft nach Augenmaß erfolgt und schwierig zu kontrollieren ist, zeigt der OptiGrill in Echtzeit an, wann das Grillgut blutig, medium oder durchgebraten ist.

5. Grillmöglichkeiten:

Mit einem Kochtopf kann man zwar viele verschiedene Arten von Speisen zubereiten, aber das typische Grillmuster und die Röstaromen, die der OptiGrill bietet, lassen sich nur schwer nachahmen. Der OptiGrill eignet sich hervorragend für das Grillen von Fleisch, Fisch und Gemüse und verleiht den Speisen das charakteristische Grillmuster und den typischen Grillgeschmack.

Vorteile des OptiGrill

Der OptiGrill bietet zahlreiche Vorteile, die ihn zu einem idealen Küchengerät für viele Haushalte machen:

1. Automatische Erkennung der Dicke:

Der größte Vorteil des OptiGrills ist die automatische Dickenerkennung. Dies bedeutet, dass der Grill unabhängig von der Dicke des Grillguts automatisch die Garzeit und Temperatur anpasst. So wird sichergestellt, dass das Fleisch oder der Fisch immer perfekt gegart wird, ohne dass der Benutzer ständig eingreifen muss.

2. Vielseitige Programme:

Die voreingestellten Programme für verschiedene Arten von Lebensmitteln machen die Bedienung sehr einfach. Egal, ob es sich um Steak, Hähnchen, Fisch oder Sandwiches handelt, der OptiGrill sorgt dafür, dass die Speisen immer genau richtig zubereitet werden.

3. Präzise Garstufen:

Mit der farbcodierten Anzeige des Garprozesses können Sie genau sehen, wann das Grillgut blutig, medium oder durchgebraten ist. Dies ermöglicht es Ihnen, das Fleisch immer auf die gewünschte Garstufe zu bringen, ohne es ständig aufschneiden zu müssen.



4. Gesünderes Grillen:

Der OptiGrill ist so konzipiert, dass überschüssiges Fett während des Grillens ablaufen kann. Dies trägt dazu bei, dass die Speisen fettärmer und gesünder sind als bei herkömmlichen Grillmethoden. Der integrierte Fettauffangbehälter erleichtert das Entfernen von überschüssigem Fett.

5. Zeitersparnis:

Durch die automatische Anpassung der Grillzeit und Temperatur spart der OptiGrill dem Benutzer viel Zeit und Mühe. Sie müssen nicht ständig auf das Grillgut achten oder die Temperatur überwachen. Der Grill übernimmt diesen Prozess für Sie.

6. Leichte Bedienung:

Dank der voreingestellten Programme und der einfachen Handhabung ist der OptiGrill ideal für Menschen, die wenig Erfahrung mit dem Grillen haben. Auch für erfahrene Köche bietet er Komfort und gleichbleibende Ergebnisse.

Eigenschaften des OptiGrill

Der OptiGrill verfügt über eine Vielzahl von Funktionen und Eigenschaften, die ihn zu einem äußerst vielseitigen Küchengerät machen:

1. Voreingestellte Programme:

Der OptiGrill bietet eine Auswahl an voreingestellten Programmen für verschiedene Lebensmittelkategorien wie Rindfleisch, Geflügel, Fisch, Sandwiches, Würstchen und Meeresfrüchte. Jedes Programm passt die Temperatur und Garzeit automatisch an das jeweilige Lebensmittel an.

2. Manueller Modus:

Neben den automatischen Programmen verfügt der OptiGrill auch über einen manuellen Modus, der es dem Benutzer ermöglicht, die Temperatur selbst zu steuern. Dies ist besonders praktisch für das Grillen von Gemüse oder das Zubereiten anderer Speisen, die keine spezifischen Programme erfordern.

3. Garstufenanzeige:

Die farbcodierte LED-Anzeige zeigt den Garfortschritt in Echtzeit an, von blutig bis durchgebraten. Dies ermöglicht eine genaue Kontrolle über den gewünschten Gargrad, ohne dass das Grillgut ständig überwacht werden muss.

4. Abnehmbare Grillplatten:

Die Grillplatten des OptiGrills sind abnehmbar und spülmaschinenfest, was die Reinigung erheblich erleichtert. Sie sind mit einer Antihafbeschichtung versehen, sodass das Grillgut nicht anhaftet und leicht von den Platten entfernt werden kann.



5. Fettauffangschale:

Eine integrierte Fettauffangschale sorgt dafür, dass überschüssiges Fett während des Grillvorgangs abfließen kann. Dies fördert ein gesünderes Grillen und macht die Reinigung einfacher, da das Fett in der Schale aufgefangen wird.

6. Automatische Abschaltung:

Der OptiGrill schaltet sich automatisch ab, wenn der Garprozess abgeschlossen ist. Dies verhindert ein Übergrillen der Speisen und sorgt dafür, dass das Grillgut immer optimal gegart ist.

7. Kompaktes Design:

Trotz seiner leistungsstarken Funktionen hat der OptiGrill ein relativ kompaktes Design und passt gut in die meisten Küchen. Er benötigt nur wenig Platz und kann bei Bedarf leicht verstaut werden.

Tipps und Tricks zur Verwendung des OptiGrill

Um das Beste aus Ihrem OptiGrill herauszuholen, gibt es einige nützliche Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, optimale Ergebnisse zu erzielen:

1. Vorheizen des Grills:

Bevor Sie mit dem Grillen beginnen, ist es ratsam, den OptiGrill einige Minuten vorzuheizen. Dies sorgt dafür, dass die Grillplatten die richtige Temperatur erreichen und das Grillgut gleichmäßig gegart wird.

2. Richtiges Einlegen des Grillguts:

Achten Sie darauf, dass das Grillgut gleichmäßig auf den Grillplatten verteilt ist, und vermeiden Sie es, die Platten zu überladen. Besonders bei dickeren Stücken sollten Sie darauf achten, dass das Fleisch oder der Fisch nicht zu dicht nebeneinanderliegt, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

3. Verwendung des manuellen Modus:

Der manuelle Modus ist ideal, um eigene Grillzeiten und Temperaturen festzulegen. Dies ist besonders nützlich, wenn Sie Lebensmittel grillen möchten, die nicht in den voreingestellten Programmen enthalten sind, wie beispielsweise Gemüse oder Brot.

4. Kontrolle des Gargrads:

Nutzen Sie die Garstufenanzeige, um den gewünschten Gargrad genau zu erreichen. Wenn Sie das Grillgut blutig, medium oder durchgebraten bevorzugen, können Sie dies mit der LED-Anzeige genau nachverfolgen und das Grillgut rechtzeitig entnehmen.



5. Grillplatten ölen:

Auch wenn die Grillplatten antihaftbeschichtet sind, ist es ratsam, sie leicht mit Öl zu bestreichen, um ein noch besseres Ergebnis zu erzielen und das Anhaften von besonders klebrigem Grillgut zu verhindern.

6. Verschiedene Lebensmittel ausprobieren:

Der OptiGrill eignet sich nicht nur für Fleisch und Fisch, sondern kann auch zum Grillen von Gemüse, Paninis, Sandwiches oder sogar Früchten verwendet werden. Experimentieren Sie mit verschiedenen Lebensmitteln, um neue Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Reinigung und Pflege des OptiGrill

Die Reinigung und Pflege des OptiGrills ist entscheidend, um eine lange Lebensdauer des Geräts zu gewährleisten und immer hygienische Bedingungen zu wahren. Hier sind einige Tipps zur Reinigung:

1. Grillplatten und Fettauffangschale reinigen:

Die abnehmbaren Grillplatten und die Fettauffangschale sind spülmaschinenfest und können nach jedem Gebrauch problemlos gereinigt werden. Sollten sich hartnäckige Reste auf den Platten befinden, können Sie diese mit einem weichen Schwamm und etwas warmem Seifenwasser reinigen.

2. Antihaftbeschichtung pflegen:

Um die Antihaftbeschichtung zu schonen, verwenden Sie keine scharfen oder metallischen Reinigungswerkzeuge. Ein weicher Schwamm reicht aus, um die Platten gründlich zu reinigen, ohne die Beschichtung zu beschädigen.

3. Außenseite abwischen:

Die Außenseite des OptiGrills sollte regelmäßig mit einem feuchten Tuch abgewischt werden, um Fett- oder Essensreste zu entfernen. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in die elektrischen Bauteile gelangt.

4. Gerät trocknen lassen:

Bevor Sie den OptiGrill wieder zusammenbauen und verstauen, stellen Sie sicher, dass alle Teile vollständig getrocknet sind, um Schimmelbildung oder Rost zu vermeiden.

5. Regelmäßige Überprüfung:

Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Abnutzungserscheinungen, insbesondere die Grillplatten und die elektrischen Anschlüsse.

Die OptiGrill ist ein praktisches, vielseitiges und gesundes Küchengerät, das sich perfekt für eine Vielzahl von Gerichten eignet. Mit den richtigen Tricks und der richtigen Pflege kann sie ein unverzichtbarer Helfer in Ihrer Küche werden.

