

Optigrill Rezepte für die Backschale

**Optimal grillen für Anfänger und Fortgeschrittene, Einfache und
schmackhafte Rezeptideen für das perfekte Grillerlebnis**

René Hofmann

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**

Eine ausführliche Beschreibung des OptiGrill	8
Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Küchengeräten	9
Vorteile des OptiGrill	11
Eigenschaften des OptiGrill	12
Tipps und Tricks für die Verwendung des OptiGrill	14
Reinigung und Pflege des OptiGrill	15

***Kapitel 2: Soßen, Dips und Marinaden Rezepte*.....17**

Joghurt-Kräuter-Dip	18
Sauce Hollandaise	18
Tomaten-Salsa	18
Joghurt-Minze-Sauce	19
Knoblauchsauce	19
Paprika Dip	20
Kräuter Sauce	20
Scharfe Grillsauce	20
Senf-Sahne-Sauce	21
Kräuter Sour Cream	21
Knoblauch Butter	21
Grill-Curry-Sauce	22
Joghurt-Schnittlauch-Sauce	22
Bärlauch Dip	22
Burger-Knoblauch-Sauce	23
Curry Sauce	23
Sauerrahm Dip	23
Knoblauchmayonnaise	24
Wasabi Dip	24
Soja Dip	24

***Kapitel 3: Vorspeisen Und Desserts Rezepte*.....25**

Rösti Waffeln (mit Waffelplatte)	26
Waffeln	27
Gegrillte Mango Mit Rum	27
Zimt-quark-waffeln	27
Gegrillte Grapefruit	28
Süße Apfelscheiben Mit Joghurt	28
Karamellisierteäpfel Mit Joghurt	29
Pfannekuchen Rolle	30
Apfelkuchen	30
Original Belgische Waffeln	31

Buttermilch Waffeln	31
Käsekuchen Waffeln (mit Waffelplatte)	32
Pancakes Mit Nutella	32
Karottensticks	33
Minze-kokos-joghurt Mit Ananas	33
Schoko Croffles	34
Salat Mit Gegrillten Garnelen Und Ananas	34
Süße Waffeln	35
Blaubeerwaffeln (mit Waffelplatte)	35
Auberginen Taler	36
Banane Mit Schokofüllung	36
Gebratene Birnen Mit Honig	37
Blaubeerwaffeln	37
Gegrillter Pfirsich Mit Vanilleeis	38
Gegrillte Champignons Mit Luftgetrocknetem Rinderschinken	38

Kapitel 4: Beilagen Und Snacks Rezepte **39**

Leckere Hähnchenspieße	40
Griechische Garnelenspieße	40
Hähnchen-tomaten-spieße	41
Gegrillte Maiskolben	41
Bratkartoffeln	42
Zucchini Mit Käseeinlage	42
Auberginen „italian Style“	43
Pilzspieße	44
Grillgemüse	44
Pikante Blumenkohlspeieße	45
Mariniertes Tofu-steak	45
Grillbrötchen	46
Shrimp & Ananas-spieße	47
Ziegenkäse Im Mangoldmantel Mit Speck	47
Folienkartoffeln	48
Bbq Blumenkohl	49
Süßkartoffelpommes	49
Panini Mit Olivenöl Und Kräutern	50
Blumenkohlsteaks Grillen	50
Salat Mit Gegrillten Champignons	51
Kartoffelspieße	51

Kapitel 5: Fisch & Meeresfrüchte Rezepte **53**

Soja-lachs	54
Gegrillter Nudelsalat Mit Gemüse	54
Gespießte Makrelen	55
Kabeljausticks Mit Knoblauchdip	55
Fischspieße	56
Gegrillte Makrelen	57
Lachssteak	57

Gegrillter Tintenfisch	57
Scharfe Kräuter-forelle	58
Gegrillte Tintenfische Mit Tomate	58
Jakobsmuscheln Im Speckmantel	59
Weißfisch-spieße	59
Gegrilltes Lachsfilet	60
Thunfisch Sandwich	60
Forelle Mit Zitrone	61
Gegrillte Fischfilets	61
Grill Tilapia	62
Gegrillter Lachs Mit Sojasauce	62
Forelle	62
Gegrillte Lachsspieße	63
Seeteufel	64
Forelle Mit Senf-dill-glasur	64
Gegrillte Forellen	64
Bunter Meeresfrüchte-spieß	65
Knoblauch-sardinen	66
Südwestliche Fischfilets	66
Knoblauch Shrimp Spieße	67
Thunfisch-steaks	67
Garnelen-lachs-spieße	68
Garnelen-flammkuchen	68

Kapitel 6: Fleisch Rezepte **70**

Gyros	71
Süß-würziges Schweinekotelett	71
Gegrilltes Kalbssteak	72
Gegrillte Wurst	72
Griechische Hähnchenspieße	72
Ananas-huhn	73
Klassischer Hamburger	73
Cheeseburger	74
Hähnchen Kebab Spieße	74
Rumpsteak	75
Gefüllte Schweinesteaks	76
Beef Schmankerl	76
Hackfleisch-sandwich Mit Joghurt-sauce	77
Buffalo Chicken Wings	77
Bratwurst Mit Nudelsalat	78
Gegrillter Speck (klassisch)	79
Gefülltes Gegrilltes Hähnchen Mit Cheddar Und Jalapeños	79
Fleischkäse	80
Hähnchen-gyros	80
Chipotle Hähnchensalat	81
Tenderloin Mit Kartoffeln Und Ketchup	82
Avocado-sandwich Mit Speck	83
Käse-burger Mit Speck	84

Bifteki–griechische Frikadellen	84
Hähnchenbrust In Orangen-sauce	85
Senf Bratwürstchen	86
Ananas-schinken-sandwich	86
Buttermilch Hähnchenschenkel	86
Lasagne	87
Honig-limetten-hähnchenspieße	88
Aussie Burger	88
Tortellini-gemüse-auflauf	89
Hawaiianischer Burger	90
Rosmarin-lammkoteletts	91
Kräuter-senf-hähnchen	91
Hackfleischkuchen	92
Steak Und Pilz Teriyaki Kebobs	92
Entenbrust	93
Gegrilltes Steak Mit Kartoffeln	93
Zitronen-hähnchen-filet	94
Hähnchenspieße (griechische Art)	95
Toast Lasagne	95
Steak-wellen	96
Einfache Gegrillte Hähnchenoberkeule	96
Hirschspieße Mit Sardellenbutter	96
Schweinefleisch-ananas-spieße	97
Gegrillte Koteletts	98
Hähnchenspieße Mit Joghurt-curry Marinade	98
Balsamico-hähnchenschenkel	98
Kanadischer Hamburger	99
Einfach Gegrilltes Entenbrustfilet	100
Rinderfilet Mit Blauschimmelkäse	100
Hähnchenbrustfilet-spieße Mit Curry	101
Veggie Cheeseburger	101
Honig-senf-bratwürstchen	102
Rosmarin-hähnchen	102
Rosmarin Und Joghurt Hähnchenschenkel	103
Rinderfilet Mit Champignons	103
Paprika Mit Würstchen	104
Schweinefleisch-burger-patties	104
Kapitel 7: Vegetarisches Und Veganes Rezepte	106
Camembert Mit Knoblauchbaguette	107
Käsige Quesadillas	107
Halloumi-apfel	107
Gegrillter Feta	108
Gefüllte Pide-sandwiches	108
Seitan	109
Kürbis-rucola-sandwich	109
Gemüsepuffer	110
Halloumi-zucchini-burger	111

Gegrillte Käsestangen	111
Gegrillte Feta-paprika	112
Mediterraner Nudelsalat	112
Gegrillte Aubergine	113
Rosenkohl-spieße	113
Französisches Ratatouille Vom Grill	113
Rosmarin-focaccia	114
Brokkoli-pattys	115
Spinat-ricotta-cannelloni	115
Panini Brot	116
Klassisches Kartoffelgratin	116
Backcamembert	117
Gefüllte Aubergine	117
Vegane Röstis	118
Griechischer Tofu	118
Wurzelgemüse Mit Honig	119
Vegane Burger Patties	120
Erbsenburger	120
Gegrillte Mango	121
Tomaten-mozzarella-sandwich	121
Aufgespießte Maultaschen	122
Jalapeño Snacks	122
Kartoffel-ecken Mit Quark-dip	123
Honig-möhren	124
Tofu Spieße Mit Tomaten Mit Vinaigrette	124
Würzige Karotten-sticks	125
Vollkorn-paprika-sandwich	125
Knuspriger Tofu Süß-sauer	126
Gemüse-schupfnudeln	126
Gegrillte Paprika	127
Fenchel Aus Dem Optigrill	127
Gegrillte Feigen Mit Ricotta	127
Gemüsestäbchen Mit Gemüse Dip	128
Einfache Grill-tofu-spieße	128
Kräuter Kartoffeln	129
Gesunde Zucchini	129
Index	130

Kapitel 1: Einleitung

Eine ausführliche Beschreibung des OptiGrill

Der OptiGrill ist ein elektrischer Kontaktgrill, der von der französischen Firma Tefal entwickelt wurde. Er gilt als eines der innovativsten Grillgeräte auf dem Markt, da er über intelligente Funktionen zur automatischen Anpassung der Grillzeit und -temperatur verfügt. Dies macht den Grillvorgang einfacher und sorgt für perfekte Grillergebnisse, unabhängig davon, ob es sich um Fleisch, Fisch, Gemüse oder Sandwiches handelt. Der OptiGrill ist besonders für seine automatische Garstufen-Erkennung bekannt, die das Grillen stark vereinfacht.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Kontaktgrills misst der OptiGrill die Dicke des Lebensmittels und passt automatisch die Grillzeit und -temperatur an, um das beste Ergebnis zu erzielen. Die integrierte Technologie signalisiert über farbige Leuchtanzeigen und akustische Signale, wann das Grillgut die gewünschte Garstufe (blutig, medium, durchgebraten) erreicht hat. Diese Funktion ist ideal für Menschen, die beim Grillen perfekte Ergebnisse erzielen möchten, ohne ständig den Grill beaufsichtigen zu müssen.

Funktionsweise des OptiGrill

Der OptiGrill verwendet eine fortschrittliche Technologie zur Überwachung des Grillvorgangs. Das Gerät ist mit Sensoren ausgestattet, die die Dicke des Grillguts erkennen. Nach der Messung passt der Grill die Zeit und die Temperatur automatisch an, um die gewünschte Garstufe zu erreichen.



Der Grill besitzt mehrere voreingestellte Programme, die speziell für verschiedene Lebensmittelarten entwickelt wurden. So gibt es beispielsweise Programme für Steak, Geflügel, Fisch, Würstchen, Hamburger und Sandwiches. Diese Programme nehmen dem Benutzer die Arbeit der Temperatur- und Zeiteinstellung ab und garantieren, dass die Speisen auf den Punkt gegart werden.

Der OptiGrill verfügt außerdem über einen manuellen Modus, der es dem Benutzer ermöglicht, die Temperatur selbst zu steuern. Dies ist besonders nützlich für das Grillen von empfindlichen Lebensmitteln wie Gemüse oder Meeresfrüchten, die eine individuelle Einstellung erfordern.

Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Küchengeräten

Der OptiGrill unterscheidet sich in mehreren Punkten von traditionellen Kochmethoden und anderen Küchengeräten wie Pfannen, Grills, Öfen und klassischen Kontaktgrills.

1. OptiGrill vs. herkömmlicher Grill:

- Ein klassischer Grill (z.B. Holzkohle- oder Gasgrill) erfordert ständige Aufmerksamkeit. Man muss die Grilltemperatur und die Garzeit kontrollieren, das Grillgut regelmäßig wenden und aufpassen, dass es nicht verbrennt.
- Der OptiGrill hingegen übernimmt diese Aufgaben automatisch. Durch seine intelligente Technologie misst er die Dicke des Grillguts und passt die Grillzeit an. Dadurch entfällt das ständige Überprüfen und Wenden des Grillguts.

2. OptiGrill vs. Pfanne:

- Das Braten in einer Pfanne erfordert Öl oder Fett und oft muss das Grillgut regelmäßig gewendet werden, um eine gleichmäßige Garung zu erreichen. Zudem spritzt das Fett in der Pfanne, was zu einer schmutzigen Kochumgebung führen kann.



- Der OptiGrill arbeitet fettfrei oder mit minimalem Einsatz von Fett und erzeugt weniger Schmutz, da das überschüssige Fett in einer Auffangschale gesammelt wird. Zudem ist der Grillvorgang gleichmäßiger, da beide Grillplatten des Geräts von oben und unten gleichzeitig heizen.

3. OptiGrill vs. Backofen:

- Ein Backofen ist zwar vielseitig, benötigt jedoch meist mehr Zeit zum Vorheizen und Garen. Außerdem ist die Bräunung von Lebensmitteln im Backofen oft nicht so gleichmäßig, wie es bei einem Kontaktgrill der Fall ist.
- Der OptiGrill hingegen heizt sehr schnell auf und bietet durch den Kontakt von beiden Seiten eine gleichmäßige Bräunung und knusprige Textur. Zudem ermöglicht er schnellere Zubereitungszeiten als der Backofen.

4. OptiGrill vs. herkömmlicher Kontaktgrill:

- Ein herkömmlicher Kontaktgrill bietet zwar ebenfalls die Möglichkeit, von beiden Seiten gleichzeitig zu grillen, er verfügt jedoch nicht über die intelligente Sensorik des OptiGrill. Der Benutzer muss die Garzeit selbst einschätzen und oft auf Sicht arbeiten.
- Der OptiGrill nimmt dem Benutzer diese Arbeit ab, indem er die Dicke des Grillguts misst und die Zeit automatisch anpasst. Außerdem signalisiert der OptiGrill durch seine farbigen Leuchtanzeigen und akustischen Signale den Fortschritt des Grillvorgangs.



Vorteile des OptiGrill

Der OptiGrill bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die ihn von anderen Kontaktgrills und Küchengeräten abheben. Hier sind einige der herausragendsten Vorteile:

1. Automatische Anpassung der Grillzeit:

- Der größte Vorteil des OptiGrill ist seine Fähigkeit, die Grillzeit automatisch anzupassen. Dies wird durch die Messung der Dicke des Grillguts ermöglicht. So müssen Sie nicht mehr raten, wie lange ein Stück Fleisch auf dem Grill bleiben muss, um die gewünschte Garstufe zu erreichen.

2. Garstufen-Anzeige:

- Der OptiGrill verfügt über ein farbcodiertes System, das den Fortschritt des Grillens anzeigt. Die Leuchten wechseln von gelb (blutig) über orange (medium) bis hin zu rot (durchgebraten). Dadurch ist es einfacher, den genauen Zeitpunkt zu erkennen, wann das Grillgut fertig ist.

3. Gesunde Zubereitung:

- Da der OptiGrill ohne zusätzliches Fett oder Öl verwendet werden kann, ermöglicht er eine gesündere Zubereitung von Lebensmitteln. Das überschüssige Fett wird in einer separaten Auffangschale gesammelt, was den Fettgehalt des fertigen Gerichts reduziert.



4. Schnelle und gleichmäßige Ergebnisse:

- Durch den beidseitigen Kontakt des Grillguts mit den Grillplatten erfolgt die

Hitzeübertragung sehr schnell und gleichmäßig. Dies führt zu einer gleichmäßigen Bräunung und reduziert die Garzeit im Vergleich zu herkömmlichen Methoden.

5. Vielseitigkeit:

- Der OptiGrill eignet sich nicht nur für Fleisch, sondern auch für eine Vielzahl anderer Lebensmittel wie Fisch, Gemüse, Sandwiches und sogar für das Grillen von gefrorenen Speisen. Dies macht ihn zu einem äußerst vielseitigen Küchengerät.

6. Einfache Bedienung:

- Die voreingestellten Programme machen die Bedienung des OptiGrill sehr einfach, selbst für unerfahrene Grillmeister. Mit einem Knopfdruck können Sie das passende Programm für Ihr Grillgut auswählen, und der Grill erledigt den Rest.

Eigenschaften des OptiGrill

Der OptiGrill verfügt über mehrere bemerkenswerte Eigenschaften, die seine Bedienung und Leistung verbessern. Hier sind die wichtigsten Merkmale des OptiGrill:

1. Automatische Sensor-Technologie:

- Der OptiGrill ist mit Sensoren ausgestattet, die die Dicke des Grillguts messen. Diese Sensoren passen die Grillzeit und -temperatur automatisch an, um sicherzustellen, dass das Grillgut die gewünschte Garstufe erreicht.



2. Voreingestellte Programme:

- Der OptiGrill bietet voreingestellte Programme für verschiedene Lebensmittel wie Rindfleisch, Geflügel, Fisch, Würstchen, Sandwiches und Meeresfrüchte. Diese Programme nehmen die Anpassung der Grillparameter automatisch vor.

3. Garstufen-Anzeige:

- Der OptiGrill zeigt den Fortschritt des Grillvorgangs mit einer farbcodierten LED-Anzeige an. Gelb steht für blutig, orange für medium und rot für durchgebraten. Dadurch haben Sie stets den Überblick, wann das Grillgut den gewünschten Garzustand erreicht hat.

4. Manueller Modus:

- Zusätzlich zu den voreingestellten Programmen bietet der OptiGrill einen manuellen Modus, der dem Benutzer mehr Kontrolle über die Temperatur gibt. Dies ist besonders nützlich für das Grillen von Gemüse oder anderen Lebensmitteln, die eine individuelle Einstellung erfordern.

5. Abnehmbare Grillplatten:

- Die Grillplatten des OptiGrill sind abnehmbar und spülmaschinenfest, was die Reinigung des Geräts erheblich erleichtert. Sie sind außerdem mit einer Antihafbeschichtung versehen, die das Anhaften von Lebensmitteln verhindert.



6. Fettauffangschale:

- Überschüssiges Fett wird während des Grillvorgangs in einer speziellen Auffangschale gesammelt. Dies sorgt nicht nur für gesündere Speisen, sondern erleichtert auch die Reinigung des Grills.

Tipps und Tricks für die Verwendung des OptiGrill

Um den OptiGrill optimal zu nutzen, sollten Sie einige grundlegende Tipps und Tricks beachten:

1. Lebensmittel richtig platzieren:

- Achten Sie darauf, das Grillgut gleichmäßig auf den Grillplatten zu verteilen, damit es überall gleichmäßig gegart wird. Bei größeren Stücken kann es hilfreich sein, diese mittig zu platzieren.

2. Gefrorene Lebensmittel verwenden:

- Der OptiGrill verfügt über ein Programm, das speziell für das Grillen von gefrorenen Lebensmitteln entwickelt wurde. Sie müssen also nicht warten, bis das Essen aufgetaut ist – der Grill passt die Garzeit entsprechend an.

3. Ruhezeit für Fleisch:

- Nach dem Grillen sollten Sie das Fleisch einige Minuten ruhen lassen, bevor Sie es anschneiden. Dies sorgt dafür, dass sich die Säfte gleichmäßig im Fleisch verteilen und es saftiger bleibt.

