

# **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

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
---------------------	----------

## **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
<b>Kapitel 7: Vegetarisches Und Veganes Rezepte .....</b>	<b>106</b>
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
<b>Index .....</b>	<b>130</b>

# ***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.

