



Copyright © 2025 Klaus Gerber

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

Kontakt: Christian Ehrnsperger, Erik-Geiershoefer Str.1,
90584 Allersberg

Covergestaltung: Christian Ehrnsperger

Inhaltsverzeichnis

Einführung



Einführung.....	07
Was ist ein Optigrill?.....	08
Verschiedene Programme des Optigrills.....	09
Vor der Inbetriebnahme.....	10
Häufig gestellte Fragen.....	11

REZEPTE

Für die Backschale



Blaubeer-Käsekuchen.....	14
Kartoffelspalten mit saurer Sahne.....	15
Apfelkuchen.....	16
Kirschkuchen.....	16
Croissants mit Käsefüllung.....	17
Speck und Käsesticks.....	18
Gyros in Sauce.....	19
Knoblauch-Butter Kartoffeln.....	20
Pizzabrötchen.....	21
Glasierter Ahornsirup-Kuchen.....	22
Vegetarische Lasagne.....	23
Leckere hausgemachte Pizza.....	24
Mexikanisches Frittata.....	24
Flamm-Flamm-Kuchen.....	25
Karotten-Pommes.....	25

Raclette.....	26
Prosciutto-Würstchen.....	26
Lachskuchen mit Blattspinat.....	27
Hähnchenbrustfilet in Champignon-Sauce.....	27
Kartoffelgratin.....	28
Pommes mit leckerem Avocado-Salat.....	28
Kartoffel Wedges mit Joghurt-Dill Sauce.....	29

Fleischgerichte



Schweinefilet mit Champignon-Sauce.....	31
Chili Rib Eye Steak.....	32
Steak und Pilz Teriyaki Kebobs.....	32
Apfel-Cheddar-Würstchen.....	33
Rinderfilet mit Champignons.....	34
Buttermilch Hähnchenschenkel.....	35
Opti-Hähnchenbrust.....	36
Honig-Senf Hähnchenschenkel.....	36
Cheddar-Schinken-Sandwich.....	37
Toskana Schweinefilet.....	37
Hähnchenspieße (griechische Art).....	38
Hähnchenfilet mit Hoisin-Soße.....	39
Wrap mit Chicken Nuggets.....	40
Rosmarin-Joghurt-Hähnchenschenkel.....	41
Paprikahähnchen.....	41
Barbecue-Rippchen.....	42
Hähnchen-Kebab-Spieße.....	43
Lammrippchen mit Kräutern.....	44
Cevapcici.....	44
Gefülltes Cheddar-Jalapeños-Hähnchen.....	45
Chipotle-Hähnchensalat.....	46
Döner Kebab.....	47
Cheeseburger.....	48
Garnelen-Hamburger.....	48
Schweinefilet in Curry.....	49
Cheeseburger-Wrap.....	50

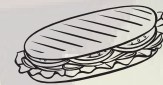
Leckere Hähnchenspieße.....	51
Pilzspieße mit Steak.....	51
Veggie-Cheeseburger.....	52
Hähnchenspieße mit Joghurt-Curry Marinade.....	52
Italienischer Burger.....	53
Feine Frikadellen.....	53
Einfache Entenbrust.....	54
Koriander-Limetten Steak.....	54
Einfaches saftiges Steak.....	55
Gegrillte Hähnchenschenkel mit Ahornsirup.....	55
Lammkoteletts mit Kräuterkruste.....	56
Gegrillter Speck (Klassisch).....	56
Einfache Rumpsteaks.....	57
Rinderhack-Bällchen.....	57
Geflügelsalat mit Dressing nach Wahl.....	58

Fischgerichte:



Garnelen mit Pesto.....	60
Muscheln mit Prosciutto und Pesto Sauce.....	61
Lachs mit Sahne und Dillsauce.....	61
Knoblauch-Garnelen-Spieße.....	62
Calamari-Salat mit Kapern Vinaigrette.....	62
Hummerschwänze mit Weißwein Buttersauce.....	63
Tilapia mit Tomaten.....	64
Krabbenküchle.....	65
Seebarschfilet mit leckerer Sauce.....	66

Sandwich/Panini



Speck-Sandwich.....	68
Italienisches Gemüse Panini.....	69
Club Sandwich.....	70
Hackfleisch Sandwich.....	70
Käse Sandwich.....	71
Schinken Paprika Panini.....	71

Zucchini Sandwich.....	72
Tomate Feta Panini.....	72
Avocado & Speck auf Toast.....	73
Club Sandwich mit Speck.....	74
Schinken-Apfel-Sandwich.....	75
Omelette Sandwich.....	75
Erdnussbutter Sandwich.....	76
2-Cheesy-Sandwich.....	76
Einfaches Panini Brot.....	77

Vegetarisch



Gegrillter Nudelsalat mit Gemüse.....	79
Kartoffelfladen.....	80
Gegrillte Champignons.....	80
Einfache Maultaschen.....	81
Bratkartoffeln mit Parmesan.....	81
Wurzelgemüse mit Honig.....	82
Gegrilltes Gemüse.....	83
Antipasti.....	83
Mediterraner Nudelsalat.....	84
Tofu Spieße mit Tomaten mit Vinaigrette.....	85
Geröstete Paprika.....	85
Grillkäse.....	86
Falafel-Süßkartoffel-Kugeln.....	86
China Tofu.....	87
Gegrillter Gourmet-Käse.....	87
Gegrillte Aubergine.....	88
Camembert.....	88
Käsige Quesadillas.....	88
Gegrilltes Ahorn Wurzelgemüse.....	89
Einfach gewürzter Tofu.....	89
Gegrillte Zucchini.....	90
Kräuter-Parmesan-Kartoffeln.....	90
Jalapeño Snacks.....	91
Erbsenburger.....	91

DESSERTS



Blaubeerwaffeln (mit Waffelplatte).....	93
Süße Apfelscheiben mit Joghurt.....	94
Rösti Waffeln (mit Waffelplatte).....	95
Lachs-Kartoffel-Küchle (mit Waffelplatte).....	96
Käsekuchen Waffeln (mit Waffelplatte).....	97
Zimt Quark Waffeln (mit Waffelplatte).....	98

BONUS: SAUCEN



Rauchige Guacamole.....	100
Hausgemachte BBQ Sauce.....	100
Texas BBQ-Sauce.....	101
Zuckerarme-Sauce.....	101
Essig Honig Sauce.....	102
Zitronen Thymian Sauce.....	102

ABSCHLUSS



Abschließende Worte.....	103
Kleine Erinnerung.....	104



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Optigrill-Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.



Haben Sie sich schon einmal gewünscht, drinnen grillen zu können, ohne Rauch oder Unordnung zu verursachen? Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Lieblingssteak perfekt grillen oder ein Panini mit genau dem richtigen Maß an Knusprigkeit zubereiten, und das alles bequem von Ihrer Küche aus.

Das ist der OptiGrill-Elektrogrill für den Innenbereich, automatische Kochmodi, intelligentes Grillen abnehmbare Antihaftplatten, spülmaschinenfest uvm. Dies ist nicht nur irgendein Grill für den Innenbereich, sondern ein All-in-One-Küchenbegleiter, der Ihre Kochkünste aufwertet.

Hört sich gut an? Dann lesen Sie weiter und lassen Sie sich selbst überzeugen.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen gute Anhaltspunkte geben!



Was ist ein Optigrill?

In erster Linie ist...

ein Optigrill ein elektrischer Grill, für den Sie weder Gas noch Holzkohle verwendet werden müssen. Sie benötigen lediglich ein Netzteil, um das Gerät zu starten. Neben seiner einfachen Handhabung zeichnet sich der Optigrill auch durch seine Zubereitungsmethode aus, da das Kochen besonders schonend und fettarm ist.

Außerdem wird das Anbrennen der gegrillten Speisen reduziert, da insbesondere Fleisch und Gemüse gleichmäßig gegrillt werden können. Wenn Sie Wert auf eine gesunde Ernährung legen, sind dies hauptsächlich die Faktoren, die für den Kauf eines Optigrills sprechen. Das zu grillende Essen wird nicht wie in der Pfanne mit zusätzlichem Fett gebraten, sondern auf speziellen Kochplatten gekocht.

Das überschüssige Fett, das sie hinzugefügt haben, kann gleichzeitig über dafür vorgesehene Behälter abgelassen und dann entsorgt werden.

Alles in allem spart es viel Zeit und Mühe. Übrigens müssen Sie sich keine Sorgen um Rauch machen, da dieser nicht einmal auftritt. So darf auch in geschlossenen Räumen oder auf dem Balkon gegrillt werden. Es sollte nur darauf geachtet werden, dass nur so viel Fett wie nötig verwendet wird und dass der Grill in einem freien Abstand von einer Wand oder einem Möbel aufgestellt wird.

VERSCHIEDENE PROGRAMME DES OPTIGRILLS

1. Das Sandwichprogramm

3 verschiedene Stufen bieten Ihnen das Sandwichprogramm an. Hier bedeutet gelb, dass Ihr Sandwich lediglich nur aufgewärmt wird, Orange gibt an, dass Ihr Sandwich ganz leicht kross gebraten wird und rot, dass es schöne Grillspuren hinterlassen hat.

2. Das Fisch- und Burgerprogramm

Im Fisch- und Burgerprogramm ähnelt dessen Farbcode dem Farbcode vom Fleischprogramm. Hier können Sie individuell entscheiden, wie Sie Ihren Fisch oder Burger verzehren möchten.

3. Das Geflügelprogramm

Das Geflügelprogramm bietet u.a. 3 Garstufen, hier sollten Sie das Fleisch grillen, bis die rote Lampe aufleuchtet, denn Geflügel sollte definitiv gut durchgart werden, bevor es gegessen wird.

4. Das Fleischprogramm

In diesem Programmabschnitt erkennt der Optigrill selbst welche Dicke das Fleisch hat und passt die Garzeit so genau an. Hier werden Ihnen verschiedenen Garstufen angezeigt. Gelb = blutig, Orange = medium, rot = well-done.



5. Das manuelle Programm

Dieses Programm bietet Ihnen vier Temperaturstufen (110°, 180°, 220°, 240°). In diesem Programm können Sie alle Lebensmittel grillen.

Vor der Inbetriebnahme

Reinigen Sie alle Teile gründlich, bevor Sie es zum ersten Mal verwenden. Nach der Reinigung können Sie Öl, flüssige Butter oder Margarine mit einem Pinsel Ihrer Wahl auftragen und in die Oberfläche eindringen lassen.

Dieser Vorgang sollte vor jedem Start wiederholt werden, da dies einerseits Fett spart und andererseits das verwendete Fett am besten verteilt wird. Tragen Sie dann mit der Bürste etwas flüssige Butter oder Öl auf die Flächen auf und lassen Sie das Fett einwirken.

Nach dem Abkühlen der Teller ist es ratsam, das Fett vorsichtig mit einem Papiertuch einzureiben. Der Grill muss auf die erforderliche Temperatur vorgeheizt werden, bevor die Speisen auf den Grill gestellt werden.

Bei Bedarf können Sie das Essen vor dem Einlegen würzen. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass auch kleinere Gerichte nach der Hälfte der Garzeit umgedreht werden, um ein Anbrennen zu vermeiden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass sie aneinander haften.

Metallgegenstände sollten unter keinen Umständen zum Entfernen der gegrillten Speisen verwendet werden. Es wird empfohlen, sowohl Holz- als auch Silikonbesteck zu verwenden. Darüber hinaus ist ein Optigrill nicht für Flüssigkeiten geeignet. Es können nur Eier gebraten werden.

Häufig gestellte Fragen



Nachfolgend noch ein kurzes Q & A zum Optigrill

1. Wie hoch ist die Gartemperatur der Grillplatte im manuellen Modus?

Es gibt 4 Temperaturstufen, die durch den Farbindikator angezeigt werden:

Grün: 110°C

Gelb: 190°C

Orange: 225°C

Rot: 270°C

2. Muss ich den Grill ausschalten und abkühlen lassen, um eine zweite Charge zu starten?

Nein, wenn die erste Charge fertig ist, öffnen Sie den Grill vollständig und nehmen Sie das Grillgut heraus. Schließen Sie den Grill und drücken Sie OK. Sie müssen den Grill nicht erst ausschalten. Wenn die Lichter wieder blinken, wählen Sie den gewünschten Modus. Die Vorheizphase sollte viel schneller gehen als beim ersten Mal, da die Platten bereits heiß sind. Wenn der Optigrill mit einem Piepton anzeigt, dass er bereit ist, öffnen Sie den Grill wieder und legen Sie die zweite Ladung der Lebensmittel auf die Platten und fahren Sie wie gewohnt fort.

3. Kann ich die Einstellung für Tiefkühlkost verwenden, wenn ich im manuellen Modus gare?

– Nein, da die Garsensoren im manuellen Modus nicht aktiv sind.



REZEPTE

R E Z E P T E

FÜR DIE BACKSCHALE



Blaubeer-Käsekuchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 std



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

Zubereitung des Keksbodens:

1. Mehl und Streuzucker in einer Schüssel mischen, die kalte Butter in Stücken hinzufügen und mit den Fingerspitzen zerreiben.
2. Die Milch hinzufügen, um einen Teig zu erhalten, und diesen in der gebutterten „Backschale“ verteilen.
3. Schalten Sie den Grill ein.
4. Wählen Sie den „manuellen Modus“ und stellen Sie die „gelbe“ Farbe ein. Wenn der Optigrill bereit ist, legen Sie die „Backschale“ in den Optigrill und backen 10 Minuten lang.

Für den Käsekuchen:

1. In einer Schüssel den Frischkäse mit der sauren Sahne, dem Hüttenkäse und dem braunen Zucker verquirlen.
2. Die Eier nach und nach unterrühren.
3. Diese Mischung über den Biskuitboden gießen und die Blaubeeren darüber streuen.
4. In der „Backschale“ für 45 Minuten auf der gelben Stufe backen.
5. Servieren.

ZUTATEN:

- Ca. 200 g Frischkäse
- Ca. 125 g Hüttenkäse
- Ca. 100 g saure Sahne
- 3 Eier
- Ca. 85 g brauner Zucker
- Ca. 250 g frische Heidelbeeren

Für den Biskuitboden:

- Ca. 140 g Mehl (Type 405)
- Ca. 100 g Streuzucker
- Ca. 80 g kalte Butter
- 2 Esslöffel Milch

Kartoffelspalten mit saurer Sahne



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln waschen, trocknen und in Spalten schneiden: Kleine Kartoffeln der Länge nach durchschneiden, große der Länge nach achteln.
2. Setzen Sie die „Backschale“ in den Optigrill ein und heizen Sie im „manuellen Modus“ auf „Orange“ (220°C) vor.
3. In der Zwischenzeit das Olivenöl mit den Gewürzen in einer großen Schüssel vermischen.
4. Fügen Sie die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzu und vermengen Sie alles, so dass die Wedges von allen Seiten mit Marinade bedeckt sind.
5. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, legen Sie die Kartoffelspalten in die „Backschale“ und verteilen Sie sie gut.
6. Schließen Sie den Deckel und backen Sie ca. 35 Minuten. Wenden Sie die Kartoffeln ab und zu.
7. In der Zwischenzeit die saure Sahne zubereiten: Knoblauchzehe schälen und pressen. Den Schnittlauch waschen und in kleine Ringe schneiden.
8. Crème fraîche und Quark in einer Schüssel miteinander verrühren. Knoblauch und Schnittlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Nach etwa 35 Minuten sollten die Kartoffeln gut durchgebacken sein. Da es auf die Größe der Wedges ankommt, probieren Sie am besten eine der größeren, um zu sehen, ob sie fertig sind.
10. Am besten servieren Sie die Kartoffelspalten direkt aus der „Backschale“ zusammen mit der sauren Sahne.

ZUTATEN:

- 600 g Kartoffeln
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer

Für die Sahne:

- 100 g Magerquark
- 50 g Crème fraîche
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 Esslöffel Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Apfelkuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 160 g Zucker
- 150 g weiche Butter
- 100 Schmand
- 3 TL Backpulver
- Etwas Vanillezucker
- 40 g Milch
- 300 g Mehl (Type 405)
- 3 Äpfel, schälen und vierteln

1. Zuerst die Butter, Milch, Schmand, Eier, Zucker und Vanillezucker in einem Topf 30 Sekunden verrühren.
2. Im Anschluss das Mehl und Backpulver dazugeben und 15 Sek alles unterrühren.
3. Danach in die gefettete „Backschale“ vom Optigrill geben und die Äpfel darauf verteilen.
4. Aufheizen, „Manuelle Stufe“ auf „Orange“.
5. Nach dem Aufheizen 15 Minuten backen lassen.

Kirschkuchen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

Für den Teig:

- 2 Eier
- 250 g Fett
- 250 g Zucker
- 2 Prisen Salz
- 4 Spritzer Zitronensaft
- 300 g Mehl (Type 405)
- 100 g Speisestärke
- 4 gestrichene TL Backpulver

Für das Topping:

- Ca. 1 kg Kirschen (entsteint und abgetropft)

1. Zunächst alle Zutaten für den Teig der Reihenfolge nach in den Mixtopf geben und 1 Min verrühren.
2. Teig in die „Backschale“ vom Optigrill geben und die Kirschen (entsteint und gut abgetropft) auf den Teig verteilen und mit der flachen Hand gleichmäßig in den Teig drücken.
3. Die „Backschale“ einsetzen und auf „manuellen Modus“ die Temperatur auf 190-205 Grad „Orange“ einstellen und ab dem Zeitpunkt, wo er die Temperatur erreicht, hat 30 Minuten backen.
4. Servieren nach Wunsch.

Croissants mit Käsefüllung



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Als erstes schneiden Sie den Brie in kleine Stücke.
2. Anschließend die Frühlingszwiebel waschen und in grobe Ringe schneiden.
3. Geben Sie nun Brie, Frühlingszwiebel und 2 Esslöffel des Zitronensafts in einen Mixer oder pürieren Sie mit einem Rührstab so lange, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Den Zuckeriterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano abschmecken.
5. Blätterteig ausrollen und in 6-8 längliche Dreiecke schneiden. Die einzelnen Dreiecke mit einem Nudelholz noch etwas in die Breite ausrollen.
6. Mit einem kleinen Löffel die Brie-Füllung auf den Dreiecken bis kurz vor die Spitze verteilen.
7. Anschließend von der langen Seite her vorsichtig und locker aufrollen, so dass die Füllung nicht rausgedrückt wird.
8. Jetzt trennen Sie ein Ei und bepinseln mit dem Eigelb die Croissants.
9. Croissants so in die „Backschale“ legen, dass sie auf allen Seiten genug Platz zum Aufgehen haben.
10. Setzen Sie nun die „Backschale“ in den Optigrill ein.
11. Im „manuellen“ Modus auf „Orange“ (220 °C) einstellen und den Backvorgang ohne Vorheizen direkt starten.
12. Die Brie-Croissants ca. 15-20 Minuten backen.
13. Servieren nach Belieben.

ZUTATEN:

- 100-120 g Blätterteig
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Brie
- ½ Eigelb
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Prise(n) Zucker
- Etwas Oregano
- Salz und Pfeffer

Speck und Käsesticks



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

35 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Rollen Sie den Blätterteig aus.
2. Das Ei verquirlen, mit Salz & Pfeffer würzen und etwa die Hälfte davon auf den Blätterteig streichen.
3. Den geriebenen Käse auf der Hälfte des Teigs verteilen und leicht andrücken. Die nicht mit Käse bedeckte Seite auf die andere Hälfte klappen und ebenfalls leicht andrücken. Mit einem Pizzamesser in acht gleich große Streifen schneiden.
4. Auf jeden Streifen eine Scheibe Speck legen und leicht andrücken. An beiden Enden anheben und zu einer Spirale verdrehen.
5. Die „Backschale“ in den Optigrill einsetzen. Die ersten vier Bacon-Käse-Sticks in die „Backschale“ legen und mit etwas Ei bestreichen.
6. Optigrill auf „Orange“ (220 ° C) im „manuellen Modus“ einstellen und den Vorgang direkt ohne Vorheizen starten.
7. Blätterteigstangen 20 Minuten backen. Mit der zweiten Hälfte wiederholen.
8. Die Speck-Käse-Sticks kurz auskühlen lassen, dann sofort warm servieren oder später als kalten Snack genießen.

ZUTATEN:

- 350 g Blätterteig
- 70 g Käse
- 7-8 Scheiben Speck
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer

Gyros in Sauce



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit dem Gyrosgewürz, Zwiebeln, Pfeffer, Salz und 4 EL Olivenöl mischen und mindestens 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Als nächstes setzen Sie die „Backschale“ in den Optigrill und stellen dabei die Temperatur im „Manuellen Modus“ auf das Maximum.
3. Nun warten Sie 5 Minuten bevor Sie 1 Esslöffel Olivenöl in die „Backschale“ geben und danach die marinierte Hähnchenbrust hinzugeben.
4. Den Deckel schließen und nach 5 Minuten einmal wenden.
5. Erneut den Deckel schließen und nach weiteren 5 Minuten die Hähnchenbrust herausnehmen.
6. Jetzt können Sie 1 EL Olivenöl in die „Backschale“ geben genauso wie das Tomatenmark und Ajvar.
7. Das ganze nun kurz anbraten, dann Metaxa dazugeben und weitere 3-4 Minuten bei offenem Deckel den Alkohol ausdünsten lassen.
8. Danach die Saure Sahne und süße Sahne dazugeben, umrühren und das Hähnchenfleisch erneut dazugeben und gut mischen.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- 1 kg Hähnchenbrust, in mundgerechte Streifen geschnitten
- 2 mittelgroße Zwiebeln, in Streifen geschnitten
- 40 g Gyrosgewürz
- 2 TL Salz und Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 4 EL (100 g) Tomatenmark
- 4 EL (100 g) Ajvar (Paprikamark)
- 100 ml Metaxa oder Cognac
- 400 ml saure und süße Sahne
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 100 g Mozzarella, gerieben

Knoblauch-Butter Kartoffeln



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

30 Min



Portionen:

2

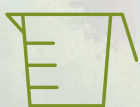
ZUBEREITUNG:

1. Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen.
2. Gießen Sie die geschmolzene Butter in eine Schüssel. Den Knoblauch pressen.
3. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch und Petersilie unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Kartoffeln waschen, ggf. schälen und in sehr feine Scheiben schneiden (ca. 1-2 mm). Hierfür eignet sich eine Mandoline.
5. Legen Sie die Kartoffelscheiben leicht überlappend in die „Backschale“.
6. Etwas von der Knoblauchbutter auf die erste Lage Kartoffeln geben und mit einem Pinsel gleichmäßig verteilen.
7. Dann eine weitere Lage Kartoffeln, mit Knoblauchbutter bestreichen und wiederholen, bis die Kartoffeln aufgebraucht sind.
8. Reiben Sie den Parmesan gleichmäßig auf die oberste Schicht.
9. Wenn Sie möchten, können Sie natürlich mehr Käse hinzufügen.
10. Setzen Sie die „Backschale“ in den Optigrill. Stellen Sie den „manuellen Modus“ auf „Orange“ (220°C) und starten Sie den Backvorgang direkt ohne Vorheizen.
11. Backen Sie die Knoblauch-Butterkartoffeln ca. 30 Minuten, bis sie oben schön knusprig sind. Wenn nötig, vor dem Servieren noch etwas salzen und pfeffern. Wenn Sie möchten, können Sie nach dem Backen noch ein wenig Parmesan darüber reiben.

ZUTATEN:

- 800 g Kartoffeln
- 50 g Butter
- 3 Knoblauchzehe(n)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 20 g Parmesankäse

Pizzabrötchen



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

20 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Hefe in das lauwarme Wasser geben und die Mischung anständig verrühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat.
2. Nun vermengen Sie das Mehl und Salz in einer Schüssel mit der Hefemischung und kneten alles ausgiebig durch. Lassen Sie den Teig nun etwa für ca. 1 Stunde ruhen. Danach können Sie den Teig in circa 12-24 gleichgroße Stücke teilen.
3. Ebenso werden Schinken und Käse in 12-24 Stücke geteilt und beide Zutaten in die Mitte der jeweiligen Teigstücke gegeben.
4. Anschließend müssen Sie den Teig zu Kugeln formen. Beachten Sie, dass der Käse genauso wie der Schinken vollständig vom Teig umgeben ist.
5. Nun können Sie die Pizzabrötchen noch etwa eine halbe Stunde ruhen lassen und danach in die eingefettete „Backschale“ geben.
6. Sie können den Backvorgang bei circa 250°Grad starten.
7. Nach etwa 15-20 Minuten sollten die Pizzabrötchen verzehrfertig sein.

ZUTATEN:

- Olivenöl
- 320 ml Wasser
- 1 Pck. Trockenhefe
- 200 g Mozzarella
- 200 g Kochschinken
- 500 g Weizenmehl
- Salz

Glasierter Ahornsirup-Kuchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4-6

ZUBEREITUNG:

1. Die Innenseite der „Backschale“ buttern und gleichmäßig mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl entfernen.
2. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer mittelgroßen Schüssel mischen.
3. Butter, Ahornsirup, Vanilleextrakt und Zucker hinzufügen und 3 bis 5 Minuten auf mittlerer Stufe verrühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
4. Die Eier nach und nach hinzufügen und dabei jeweils gut durchmischen. Die Sahne in die Mischung gießen und glatt rühren.
5. Den Teig in die „Backschale“ geben und gleichmäßig verteilen.
6. Schalten Sie den Grill ein.
7. Wählen Sie den „manuellen Modus“ mit der „orangefarbenen“ Einstellung und drücken Sie „OK“.
8. Backen Sie den Kuchen 15 Minuten lang oder bis ein Messer in der Mitte des Kuchens sauber herauskommt.
9. Lassen Sie den Kuchen abkühlen.

Für die Glasur:

1. Ahornsirup und Butter in einer Schüssel gründlich verrühren.
2. Den Puderzucker sieben und langsam mit dem Schneebesen in die Schüssel geben. Bei Bedarf mehr Sirup oder mehr Zucker hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
3. Die Glasur auf dem abgekühlten Kuchen verteilen und vor dem Servieren 15 Minuten ruhen lassen.

ZUTATEN:

- Ca. 150 g ungesalzene Butter bei Raumtemperatur
- Ca. 250 g Mehl (Type 405)
- 75 g Streuzucker
- 2 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- ½ Teelöffel Salz
- 150 g Ahornsirup
- 2 große Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 170 g Schlagsahne

Für die Glasur:

- 50 g ungesalzene Butter, geschmolzen
- 4 Esslöffel reiner Ahornsirup
- 250 g Puderzucker

Vegetarische Lasagne



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

1 Std



Portionen:

4-6

ZUBEREITUNG:

1. Das Olivenöl in einer großen Sauteuse erhitzen.
2. Zwiebeln und Karotten hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie gar sind.
3. Nach Geschmack etwas getrockneten Thymian, die Lorbeerblätter und die Tomatensauce hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten auf niedriger Stufe oder bis zur leichten Verdickung kochen lassen.
4. Schalten Sie den Optigrill ein, um die Zucchini und die Paprikas zu grillen.
5. Wählen Sie den „manuellen Modus“, wählen Sie die „rote“ Farbe und drücken Sie „OK“. Sobald der Grill vorgeheizt ist, legen Sie die Zucchinis hinein und grillen sie 5 Minuten oder bis sie gut gebraten sind. Die in breite Streifen geschnittenen Paprikas ebenfalls 5 Minuten grillen.
6. Nun die Bechamelsauce zubereiten: In einem mittelgroßen Topf die Butter schmelzen. Das Mehl hinzufügen und 2 Minuten lang unter ständigem Rühren kochen lassen.
7. Die Milch unter ständigem Rühren nach und nach dazugeben und 12 Minuten lang langsam kochen lassen. 80 g Parmesan, Muskatnuss, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
8. Die Hälfte der Tomatensauce in die „Backschale“ gießen. Die Hälfte der Lasagneblätter darauf legen, die restliche Sauce darüber gießen und mit Lasagneblättern abschließen.
9. Die Béchamelsoße über die Lasagne gießen, gleichmäßig verteilen und mit den restlichen 25 g Parmesan bestreuen.
10. Legen Sie die „Backschale“ in Ihren Optigrill und schließen den Deckel. Schalten Sie den Grill ein, wählen Sie den „manuellen Modus“, wählen Sie die „orangefarbene“ Einstellung und garen Sie 25 Minuten lang.
11. Servieren.

ZUTATEN:

- 500 ml Milch
- 20 g Butter
- 40 g Mehl (Type 405)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel geschält und gewürfelt
- 3 Möhren, geschält und gewürfelt
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Zucchini, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- Etwas Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 400 g Tomatensoße
- 6 bis 8 Lasagneblätter
- 80 g + 25 g geriebener Parmesan
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Leckere hausgemachte Pizza



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 300 g frischer Pizzateig
- Mehl (Type 405) zum Ausrollen des Teigs
- 100 g Tomatensauce
- 100 g frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 50 g in Scheiben geschnittene schwarze Oliven
- 4 bis 5 in Scheiben geschnittene Champignons
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 1/2 entkernte grüne Paprika, in Scheiben geschnitten
- Frische Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 12 bis 15 mm dick in der „Backschale“ ausrollen. Legen Sie ihn ein.
2. Etwas Tomatensoße auf den Teig gießen.
3. Den in Scheiben geschnittenen Mozzarella, alle Toppings und das Basilikum darauf verteilen.
4. Obenauf mit Salz und Pfeffer würzen. Schalten Sie den Grill ein.
5. Wählen Sie den „manuellen Modus“ und stellen Sie die „rote“ Farbe ein.
6. Backen Sie die Pizza im Optigrill 10 Minuten lang auf der roten Stufe oder bis die Pizza durchgebacken ist.
7. Servieren.

Mexikanisches Frittata



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- Ca. 60 g Schnittlauch, gehackt
- 6 mittelgroße Eier
- Tabasco (optional)
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 1 Jalapeño, entkernt und gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 360 g schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült
- Ca. 60 ml Limettensaft
- 1 Tomate, entkernt und gewürfelt
- 120 g geriebener Gouda
- Salz und Pfeffer
- Saure Sahne (optional)

ZUBEREITUNG:

1. In einer separaten Schüssel die Eier, Salz, Pfeffer und Tabasco verrühren.
2. In der Zwischenzeit in einer normalen Pfanne das Öl erhitzen und den Schnittlauch, die gehackten Jalapeños und den Knoblauch anbraten. Schwarze Bohnen und Limette hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Setzen Sie die „Backschale“ in den Optigrill ein.
3. Schalten Sie den Grill ein, wählen Sie den „manuellen Modus“ und wählen Sie die „orangefarbene“ Einstellung. Wenn der Optigrill bereit ist, die Eier hineingeben und garen, bis die Eier halb gar sind.
4. Geben Sie die schwarze Bohnenmischung, die gehackten Tomaten und den geriebenen Käse darüber. Kochen, bis das Ei fest ist und der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
5. Auf einen Teller geben und mit saurer Sahne servieren.

Flamm-Flamm-Kuchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 EL Öl
- 2 TL Salz
- 100 ml Wasser
- 195 g Mehl (Type 405)

Belag:

- 2 Äpfel
- 110 g Crème fraîche
- 2 TL Zimt
- 4 TL Zucker

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst in einer Schüssel Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem Teig verkneten. Hinweis: Der Teig sollte nicht zu klebrig sein, sonst etwas Mehl hinzugeben.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe der „Backschale“ ausrollen.
3. Den Teig in die „Backschale“ geben und die Größe anpassen.
4. Äpfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nun die Schlagsahne und Apfelspalten auf dem Teig verteilen.
5. Gleichmäßig mit Zucker und Zimt bestreuen. Den Flammkuchen ohne Vorheizen ca. 20 Minuten backen.
6. Am Ende des Backvorgangs sollten die Ränder des Flammkuchens leicht gebräunt sein. Servieren.

Karotten-Pommes



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 5 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Karotten
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- 3 TL Currypulver
- 3 TL Rosmarin
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Möhren waschen, ggf. schälen, Enden abschneiden und längs vierteln sowie die Knoblauchzehe pressen.
2. Nun Olivenöl, Curry, Paprika, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alle Zutaten miteinander vermischen.
3. Karottenstifte in die Marinade geben und mit den Händen von allen Seiten marinieren.
4. Stellen Sie die „Backschale“ in den Optigrill und heizen Sie die Grillplatte im „manuellen Modus“ auf „orange“, d.h. 220°C vor.
5. Wenn der Optigrill heiß ist, legen Sie die Karotten in die „Backschale“ und verteilen Sie sie gleichmäßig.
6. Insgesamt 15 Minuten backen.
7. Nach der Hälfte der Garzeit die Karotten umdrehen und die Karottenstifte mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Raclette



ZUBEREITUNG:

1. Befüllen Sie zuerst Ihre Optigrill „Backschale“ mit den gewünschten Zutaten. Hinweis: Den Käse platzieren Sie am besten weiter unten.
2. Den manuellen Modus auf 220 Grad einstellen und ca. 10-15 Minuten abwarten.
3. Zutaten vorsichtig mit Pfannenwender rausnehmen (Antihafbeschichtung nicht zerkratzen).
4. Servieren nach Belieben.



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 Packungen Raclette Käse
- 1-2 Zwiebeln
- 400 g Schinken (Aufschnitt)
- 12 gekochte Kartoffeln halbiert
- Mais
- Peperoni oder Jalapeños (nach Wahl)
- Mixed Pickles

Prosciutto-Würstchen



ZUBEREITUNG:

1. Zuerst schneiden Sie den Blätterteig in Dreiecke.
2. Danach die Käsewürste halbieren und der Länge nach nochmals halbieren.
3. Nun die Käsewurst-Stücke mit Schinken und Cheddar einrollen und auf die Blätterteig-Dreiecke legen.
4. Rollen Sie jetzt die Blätterteigdreiecke ein.
5. Die „Backschale“ vorbereiten und die "Blätterteig-Taschen" mit etwas Abstand darin platzieren.
6. Den manuellen Modus bei 240°C anschalten und für ca. 15-20 Minuten backen.
7. Servieren.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- 1 Packung Käsewürstchen (oder nach Wahl)
- 100 g Prosciutto
- 4 Scheiben Cheddar-Scheibenkäse
- 2 Packungen Blätterteig
- Mediterranes Gewürz

Lachskuchen mit Blattspinat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 450 g Blattspinat, gedünstet
- 1 kg Reibekuchenteig (Fertigteig aus dem Kühlregal)
- 280 g Lachs
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Ei(er)
- 2 Prise(n) Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie zuerst den Lachs in kleine Würfel. Nun die Zwiebeln klein hacken.
2. Anschließend den Reibekuchenteig mit Blattspinat, Zwiebel, Salz und Pfeffer sowie den Eiern vermengen.
3. Lachswürfel dazugeben und vermischen. Die fertige Masse in die „Backschale“ geben.
4. Stellen Sie nun die „Backschale“ in den Optigrill. Den Optigrill auf "Manuell", Farbe „Orange" einstellen.
5. Backen Sie für ca. 80 Minuten.
6. Servieren nach Belieben.

Hähnchenbrustfilet in Champignon-Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 2 große Hähnchenbrustfilet(s), à mindestens (250 g)
- 24 Scheibe/n Frühstücksspeck
- 500 g frische Champignons
- 6 Cocktailltomaten
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 1 EL rotes Pesto
- 4 EL Tomatenketchup
- 1 TL Brühepulver
- Kräuter, italienisch (nach Bedarf)
- Etwas bunter Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenbrustfilets in der Länge teilen. Jedes Hähnchenteil einzeln in Frühstücksspeck einwickeln.
2. Champignons in Scheiben schneiden. Die Cocktailltomaten vierteln.
3. Kräuterfrischkäse, Sahne, Milch, rotes Pesto, Tomatenketchup, Brühepulver, italienische getrocknete Kräuter und bunten Pfeffer in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer Sauce vermischen.
4. Die eingewickelten Hähnchenteile ca. 15-18 Minuten in der nicht vorgeheizten „Backschale“ auf "Manuell" Stufe „Rot" garen.
5. Die Hälfte der Champignons und alle Cocktailltomaten hinzugeben. 2 Minuten weiter auf Stufe „Rot“ erhitzen. Die Sauce gleichmäßig über die Hähnchenteile in die „Backschale“ geben.
6. Restliche Champignons hinzugeben.
7. 15 Minuten auf Stufe „Rot“ brutzeln lassen.
8. Den geriebenen Emmentaler drüber verstreuen. Noch mal 3 Minuten auf Stufe „Rot“ weiter erhitzen.
9. Servieren.

Kartoffelgratin



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
1 Std



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 100 g Gouda, gerieben
- 250 ml Milch
- 3 große Kartoffeln
- 230 ml Sahne
- 180 g Schmelzkäse
- 1 TL Salz und Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss
- Einige Butterflöckchen

1. Zuerst waschen Sie die Kartoffeln. Danach schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Beachten Sie dabei dass die Scheiben überlappend in den Aufsatz bzw. die „Backschale“ legen.
3. In einem Messbecher die Milch, die Sahne, den Schmelzkäse und die Gewürze verrühren und über die Kartoffeln geben. Darauf die Butterflöckchen verteilen und den Käse darüberstreuen. Den Deckel des Optigrills schließen.
4. Nun schalten Sie den Optigrill ein und heizen ihn in der „manuellen Einstellung“ im Modi „Orange“, d.h. auf 220°C vor. Nach ca. 1 Stunde ist das Gratin fertig.
5. Servieren.

Pommes mit leckerem Avocado-Salat



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 min



Portionen:
3-4

ZUTATEN:

- 450 g Pommes frites tiefgekühlt
- Gewürze nach Wahl: Curry, Paprika etc.

Für den Salat:

- Ca. 50 g Paprika, gewürfelt (rot & gelb)
- Meersalz nach Geschmack
- 1 TL Dill, gehackt
- Ca. 75 g Avocadowürfel
- 1 EL Agavennektar (optional)
- ½ TL Thymian, gehackt
- 1 Habanero, geschnitten (nach Wahl)
- ½ TL Basilikum, gehackt

1. Zuerst setzen Sie die „Backschale“ in den Optigrill.
2. Nun schalten Sie den Optigrill ein und heizen ihn in der „manuellen Einstellung“ im Modi „Orange“, d.h. auf 220°C vor. Nun wenn der Grill vorgeheizt ist können Sie die Pommes auf der Schale verteilen und den Grill schließen. Backen Sie die Pommes je nach Belieben für ca. 20-25 Minuten. Zwischendurch immer wieder mal etwas wenden. Vor dem Servieren die Pommes frites nach Belieben würzen.

Für den Salat:

1. Vermengen Sie Meersalz, Agavennektar, Dill, Thymian und Basilikum und mischen Sie alles gut.
2. Kombinieren Sie Avocado, Habanero und Paprika in einer Schüssel.
3. Fügen Sie nun das Dressing hinzu und mischen Sie gut.
4. Servieren.

Kartoffel Wedges mit Joghurt-Dill Sauce



Vorbereitung
20 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Kartoffeln waschen und trocknen lassen
2. Anschließend in Wedges-Form schneiden.
3. Nun können Sie die „Backschale“ in den Optigrill einsetzen und im „Manuellen Modus“ auf der Stufe Orange (220°C) vorheizen.
4. Anschließend können Sie in einer großen Schüssel das Olivenöl mit den Gewürzen vermischen.
5. Die geschnittenen Kartoffeln dazu geben und alles gut vermengen, sodass die Wedges von allen Seiten mit der Gewürzmarinade bedeckt sind.
6. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, die Kartoffel Wedges in die „Backschale“ geben und gut verteilen.
7. Nun den Deckel schließen und für etwa 30-35 Minuten backen.
8. Die Wedges ab und zu wenden.
9. Servieren mit leckerer Joghurt-Dill Sauce.

Für die Sauce:

1. Joghurt, Dill, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln und Senf miteinander verquirlen.
2. Abschmecken und gut mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Sauce kann sofort verwendet werden, wird aber nach einer Stunde Ruhezeit noch besser.

ZUTATEN:

- 600 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 TL Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

- 245 g fettarmer Joghurt
- 10 g gehackter frischer Dill
- 2 Esslöffel fein gehackter Schnittlauch
- 2 Esslöffel fein gehackte Frühlingszwiebeln, nur die grünen Teile
- 1 Esslöffel plus 1 Teelöffel Senf (mild)
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FLEISCH- GERICHTE



Schweinefilet mit Champignon-Sauce



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst das Schweinefilet mit einem Messer parieren und leicht entlang der Sehne einschneiden.
2. Danach das Fleisch auch direkt aufschneiden und flachklopfen.
3. Im Anschluss nehmen Sie sich den zerkleinerten Käse nach Wahl zur Hand sowie die Jalapeños und mischen die Zutaten mit in das Schweinefilet. Aufrollen und mit Zahnstochern befestigen.
4. Nehmen Sie sich nun die Speckscheibchen zur Hand und umwickeln Sie die Schweineröllchen, dabei können sie auch währenddessen die Zahnstocher Fixierung entfernen. Jetzt den Optigrill mit dem „Steak“ Programm aufheizen.
5. Das Fleisch gleichmäßig Medium grillen und achten Sie dabei auf die Farbe „Orange“ denn dann sollte das Fleisch fertig sein.

Für die Sauce:

1. Die Champignons sowie das Suppengemüse in derselben Größenordnung würfeln und danach in einer Pfanne braten lassen.
2. Schließlich Tomatenmark hinzufügen und mit dem Wein löschen und abkochen lassen.
3. Danach wieder mit Soßenfond ggf. der Brühe nachgießen.
4. Köcheln und noch etwas Stärke zusätzlich hinzugeben.
5. Die Sauce durch einen Sieb nach Wahl filtern, um Pilze und Suppengemüse zu erhalten.

ZUTATEN:

- 250 g Speck
- Salz und Pfeffer
- 1 EL mittelscharfer bis scharfer Senf
- 1 großes Schweinefilet

Für die Champignon-Sauce:

- 100 g Suppengemüse
- 1 Rinderfond
- Rotweinsoße
- 25 g Champignons
- 50 g Käse nach Wahl
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Tomatenmark

Für die Jalapeños Füllung:

- Jalapeños (scharfe nach Bedarf)
- 50 g Käse nach Wahl

Chili Rib Eye Steak



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 EL Olivenöl
- 4 Rib-Eye-Steaks
- 2 rote Chilis
- 4 Zitronen
- 180 g Honig
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 4 Zweige Minze

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst pressen Sie die Zitrone aus und schneiden die anderen in kleine Viertel.
2. Danach machen Sie das gleiche mit der Chili und schneiden auch diese in feine Ringe.
3. Anschließend vermengen Sie den Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Chili, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer.
4. Nun schmelzen Sie die Butter und fügen diese auch hinzu.
5. Heizen Sie Ihren Optigrill auf das „Steak“ Programm vor und braten Sie die Steaks, bis die Lampe „Orange“ aufleuchtet. Zum Schluss übergießen Sie die Rib Eye Steaks mit der Sauce und servieren Sie Sie zusammen mit den geviertelten Zitronen und der Minze.

Steak und Pilz Teriyaki Kebobs



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

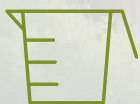
ZUTATEN:

- 75 g Honig
- 50 ml natriumreduzierte Sojasauce
- 2 Esslöffel (30 ml) Reisweinessig
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 g entbeintes Rippensteak vom Grill, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 12 kleine ganze Champignons, Stiele entfernt
- 1/2 rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 1/2 kleine rote Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 2 Teelöffel (10 ml) Maisstärke

ZUBEREITUNG:

1. Den Honig mit der Sojasauce, Essig und Knoblauch in einer großen Schüssel verquirlen; eine Hälfte in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und beiseite stellen.
2. Das Steak, die Champignons, die rote Paprika und die Zwiebel mit der restlichen Honigmischung schwenken, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Das Steak und das Gemüse abwechselnd auf vier 30 cm lange Holzspieße stecken.
4. Wählen Sie das Programm "Manueller Modus" und drücken Sie "OK".
5. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Kebobs auf den Grill und schließen den Deckel.
6. Garen Sie 6 bis 8 Minuten oder bis das Gemüse zart ist und das Rindfleisch bis zum gewünschten Gargrad gegart ist. In der Zwischenzeit die Maisstärke in die reservierte Honigmischung einrühren.
7. In der Mikrowelle, auf hoher Stufe, einmal umrühren, 60 Sekunden lang oder bis sie dick und glänzend ist; kurz vor dem Servieren gleichmäßig über die Kebobs streichen.

Apfel-Cheddar-Würstchen



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

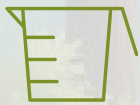
ZUBEREITUNG:

1. Vermengen Sie die Semmelbrösel mit dem Apfel, den Schalotten, dem Senf und der Barbecue-Sauce, bis alles gut vermischt ist.
2. Schneiden Sie die Würstchen fast ganz durch, sodass sie flach liegen und sich wie ein Buch öffnen lassen.
3. Verteilen Sie die Paniermehlmischung gleichmäßig zwischen den Würstchen.
4. Schalten Sie den Optigrill ein.
5. Wählen Sie das Programm „Wurst“ und drücken Sie „OK“.
6. Fetten Sie die Kochplatten großzügig mit Kochspray ein.
7. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Würstchen auf den Grill und schließen den Deckel.
8. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte auf „Rot“ gewechselt hat. Nehmen Sie die Würstchen vorsichtig vom Grill und bestreuen Sie sie mit Käse.
9. Servieren Sie sie mit zusätzlichem Senf auf der Seite.

ZUTATEN:

- 4 Bratwürste (nach Wahl)
- 175 g grobe hausgemachte Semmelbrösel (oder gekauft)
- 125 g gehackter säuerlicher Apfel (Granny Smith)
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 EL (15 ml) Dijon- oder Honigsenf
- 1 Esslöffel (15 ml)
- Barbecue-Sauce
- 175 g zerkleinerter Cheddar-Käse

Rinderfilet mit Champignons



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Tupfen Sie die Filets mit einem Papiertuch ab.
2. Würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
3. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und fetten Sie die Teller leicht ein. Sobald die „violette“ Leuchte nicht mehr blinkt, das Fleisch auf den Grill legen und den Deckel zuklappen.
4. Garen Sie das Fleisch, bis die Kontrollleuchte den gewünschten Gargrad anzeigt: gelb für „rare“, orange für „medium“ oder rot für „well done“. Übertragen Sie das Fleisch auf einen Teller; decken Sie es mit Alufolie ab. Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Butter in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
6. Fügen Sie die Pilze, den Knoblauch, den Thymian sowie das restliche Salz und den Pfeffer hinzu. Erneut 5 Minuten braten.
7. Sobald die Pilze gut angebraten sind, fügen Sie den Balsamico-Essig hinzu, während Sie weiter rühren. Nun die Pfanne vom Herd nehmen, die Petersilie dazugeben und gut durchmischen.
8. Servieren Sie sie mit den sautierten Pilzen darauf.
9. Mit dem Blauschimmelkäse verfeinern.

ZUTATEN:

- 4 Rinderfilets zu je 150 g
- Salz und Pfeffer
- 15 g Butter
- 250 g geschnittene Champignons
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- getrockneter Thymian
- 2 Teelöffel (30 ml) Balsamico-Essig
- 50 g fein gehackte Petersilienblätter
- 60 g Blauschimmelkäse in Stücken

Buttermilch Hähnchenschenkel



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Verquirlen Sie die Buttermilch mit dem Senf, Rosmarin und Knoblauch.
2. Das Hähnchen in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben und die Buttermilchmischung einfüllen.
3. Legen Sie das Hähnchen in den Kühlschrank, um es mindestens 4 Stunden oder bis zu 24 Stunden zu marinieren.
4. Nehmen Sie das Hähnchen aus der Marinade und schütteln Sie überschüssige Marinade ab; werfen Sie die restliche Marinade.
5. Streuen Sie Salz und Pfeffer gleichmäßig über das Hähnchen.
6. Schalten Sie den Grill ein.
7. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
8. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie das Hähnchen auf den Grill und schließen den Deckel.
9. Garen Sie es, bis die Kontrollleuchte zu „Orange“ gewechselt hat.
10. Servieren.

ZUTATEN:

- 250 ml Buttermilch
- 50 g Dijon-Senf
- 2 Esslöffel (30 ml) fein gehackter frischer Rosmarin
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 8 Hähnchenschenkel mit Knochen, ohne Haut
- Je 3/4 Teelöffel (4 ml) Salz und Pfeffer

Opti-Hähnchenbrust



ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie das Hähnchen in feine Streifen und legen diese nacheinander in Ihren Optigrill.
2. Braten Sie auf Stufe „Rot“, dass dauert ungefähr 10-15 Minuten.
3. Anschließend mit geräuchertem Paprika, Salz, Pfeffer und Koriander würzen und mit 2 Bechern Sahne ablöschen.
4. Sie können alles noch ein wenig eingehen lassen.
5. Servieren nach Belieben.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 Becher Sahne
- 4 Hähnchenbrüste
- 4 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Tomate
- 2 Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- Koriander
- Etwas geräuchertes Paprikapulver

Honig-Senf Hähnchenschenkel



ZUBEREITUNG:

1. Den Honig mit Senf, Salz, Pfeffer, Thymian und Knoblauch verquirlen, bis er gut vermischt ist; 2 Esslöffel (30 ml) abmessen und beiseite stellen.
2. Schwenken Sie die Hähnchenschenkel mit der restlichen Honigmischung, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Schalten Sie den Grill ein.
4. Wählen Sie das „Fleisch“ Programm und drücken Sie „OK“. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
5. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Hähnchenschenkel auf den Grill und schließen den Deckel.
6. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte auf „Rot“ umgeschaltet hat.
7. Vom Grill nehmen und die Oberseiten mit der reservierten Honigmischung bestreichen.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 50 g Honig
- 2 Esslöffel (30 ml) körniger Dijon-Senf
- je 3/4 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 entbeinte, hautlose Hähnchenschenkel

Cheddar-Schinken-Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 8 Scheiben Zimt-Rosinenbrot (oder anderes Brot)
- 4 Scheiben Schinken
- 1 Apfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 20 g Butter

1. Eine Seite jeder Brotscheibe mit Butter bestreichen.
2. 4 Scheiben Brot mit Schinken, Apfel und Käse belegen; die Sandwiches mit dem restlichen Brot bedecken.
3. Schalten Sie den Grill ein.
4. Wählen Sie das Programm „Sandwich“ und drücken Sie „OK“. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Sandwiches auf den Grill und schließen den Deckel.
5. Garen Sie die Sandwiches schubweise, bis die Kontrollleuchte auf „orange“ umgeschaltet hat.
6. Schneiden Sie die Sandwiches in zwei Hälften und servieren Sie sie.

Toskana Schweinefilet



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 Schweinefilet, ca. 500 g
- 1 Esslöffel gehackte Salbeiblätter
- 1 Esslöffel gehackte Rosmarinblätter
- 1 Esslöffel gehackter Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 2 reife Tomaten
- 2 Schalotten
- 2 Teelöffel Limettensaft
- 2 Teelöffel fein gehacktes Basilikum

1. Salbei, Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen Paste verarbeiten.
2. Die Paste über das Filet streichen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten entkernen und würfeln.
4. Gehackte Schalotte, Limettensaft und Basilikum hinzufügen und vermengen. Beiseite stellen.
5. Schalten Sie den Grill ein.
6. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
7. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
8. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie das Filet auf den Grill und schließen den Deckel.
9. Garen Sie das Filet, bis die Kontrollleuchte auf „Rot“ gewechselt hat.
10. Geben Sie das Filet auf ein Schneidebrett und decken Sie es mit Folie ab.
11. Lassen Sie es 5 Minuten ruhen, bevor Sie es in Scheiben schneiden.
12. Mit Tomatensalsa servieren.

Hähnchenspieße (griechische Art)



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Das Öl mit dem Zitronensaft, Oregano, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch in einer großen Schüssel verquirlen.
2. Das Hähnchenfleisch dazugeben und schwenken.
3. Fädeln Sie das Hähnchen auf 20 cm lange Holzspieße.
4. Wählen Sie das Programm "Geflügel" und drücken Sie "OK".
5. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Spieße auf den Grill und schließen den Deckel.
6. Braten Sie die Spieße schubweise, bis die Anzeigelampe die Farbe „Rot“ angenommen hat.
7. Servieren Sie die Hähnchenspieße mit Tzatziki-Sauce auf der Seite.

Tipp:

Servieren Sie die Spieße auf einem Bett aus gekochtem, gewürztem Reis und einem griechischen Salat.

ZUTATEN:

- 2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl
- 2 Esslöffel (30 ml) Zitronensaft
- 2 Teelöffel (10 ml) getrocknete Oregano-Blätter
- 1 Teelöffel (5 ml) fein geriebene Zitronenschale
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Teelöffel (2 ml) gemahlener Paprika
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Hähnchenbrüste ohne Haut, in Stücke geschnitten
- Tsatsiki-Sauce

Hähnchenfilet mit Hoisin-Soße



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie die Hoisin-Sauce mit dem Honig, dem Limettensaft, der Sojasauce, dem Sesamöl und dem Knoblauch, bis Sie eine einheitliche Mischung erhalten.
2. Geben Sie die Hälfte in eine mikrowellengeeignete Schüssel.
3. Erhitzen Sie die Mischung in der Mikrowelle bei voller Leistung für 60 bis 90 Sekunden und stellen Sie sie dann beiseite.
4. Geben Sie das Hähnchen in einen Gefrierbeutel und gießen Sie die andere Hälfte der vorbereiteten Sauce hinein.
5. 30 Minuten bei Raumtemperatur oder maximal 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.
6. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“. Ölen Sie die Platten leicht ein. Sobald die „violette“ LED aufhört zu blinken, legen Sie das Hähnchen auf den Grill und senken Sie den Deckel.
7. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte „Gelb“ leuchtet.
8. Übertragen Sie das Hähnchen auf ein Schneidebrett.
9. Schneiden Sie es in Scheiben und Belegen Sie das Ganze mit der zuvor erhitzten Sauce.
10. Zum Schluss mit ein paar Zwiebelstücken garnieren und servieren.

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenfilets, ohne Haut
- 125 ml Hoisin-Sauce
- 4 Esslöffel Honig
- 2 Teelöffel Limettensaft
- 2 Teelöffel Sojasoße
- 240 ml Sesamöl
- Ca. 50 g gehackter Ingwer
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- gegrillte Sesammünzen
- frische Zwiebel, fein gehackt

Wrap mit Chicken Nuggets



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den Optigrill einschalten, Knopf für das „Auftauen“, dann das Programm "Geflügel" auswählen und "OK" drücken. Warten, bis der Optigrill aufgewärmt ist.
2. Die Tiefgefrorenen Chicken Nuggets unaufgetaut auf die Grillfläche des Optigrills verteilen und den Deckel schließen.
3. Die Nuggets so lange grillen, bis die Lampe "Rot" leuchtet und das Gerät mehrmals einen Piep-Ton von sich gibt.
4. In der Zwischenzeit den Salat und die Tomaten gründlich waschen, schneiden und nach Belieben schön würzen. Die Nuggets sollten nach ca. 12 Minuten fertig sein.
5. Die fertig gegrillten Chicken Nuggets zusammen mit Salat und Tomaten auf einer Tortilla verteilen. Je nach Geschmack noch etwas Soße (nach Wahl) dazugeben.
6. Tortilla an beiden Seiten einschlagen und zu einem schönen Wrap rollen.
7. Zuletzt den Optigrill aus- und direkt wieder einschalten und das Programm "Sandwich" auswählen. Der Grill sollte schnell wieder startbereit sein und den entsprechenden Piepton von sich geben.
8. Wraps auf den Grill legen, Deckel schließen und je nach Wunsch 3-5 Minuten grillen.
9. Danach die Wraps mit Chicken Nuggets vom Grill nehmen und servieren.

ZUTATEN:

- 12 Chicken Nuggets
- 4 Tortillas
- Ein wenig Salat
- Ein paar Tomaten

Rosmarin-Joghurt-Hähnchenschenkel



ZUBEREITUNG:

1. Vermengen Sie den Joghurt mit dem Senf, dem Rosmarin und dem Knoblauch.
2. Legen Sie das Hähnchen in einen Gefrierbeutel und gießen Sie die vorbereitete Sauce hinein.
3. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und schnell abtropfen lassen; die restliche Marinade verwerfen.
5. Die Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
7. Ölen Sie die Grillplatte leicht ein.
8. Sobald die „violette“ Leuchtanzeige nicht mehr blinkt, legen Sie das Hähnchen auf den Grill und senken Sie den Deckel.
9. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte „Gelb“ leuchtet.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 8 Hähnchenschenkel mit Knochen, ohne Haut
- 250 g Naturjoghurt
- 3 Esslöffel Dijonsenf
- 2 Teelöffel frischer Rosmarin, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer

Paprikahähnchen



ZUBEREITUNG:

1. Während Sie den Grill erhitzen, mischen Sie die trockenen Zutaten zusammen und reiben Sie die Hähnchenbrüste von beiden Seiten ein, legen Sie die Hähnchenbrüste auf den Grill.
2. Wenn Sie einen Optigrill verwenden, beschichten Sie die Grillplatte mit einem Antihafspray. Wenn sie durchgebraten sind, legen Sie sie vor dem Aufschneiden zur Seite.
3. Alle Zutaten für die Balsamico-Vinaigrette in einer Schüssel oder einem anderen Gefäß mischen.
4. Hähnchenfleisch auf den Teller legen und die Vinaigrette darüber träufeln.
5. Mit Ihren Lieblingskräutern verfeinern.



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

Für das Hähnchen:

- 4 Stück dünne Hähnchenbrüste, ohne Knochen
- Rapsöl-Spray
- BBQ Rub (oder andere Gewürzmischung)
- 2 Esslöffel Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel Paprika
- 1 Teelöffel Salz
- Prise schwarzer Pfeffer

Für die Balsamico-Vinaigrette:

- 60 ml Balsamico-Essig
- 120 ml Olivenöl
- 1 Esslöffel Senf
- 1-2 EL Honig

Barbecue-Rippchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie das Schweinefilet der Länge nach so auf, dass es sich wie ein Buch öffnet.
2. Hämmern Sie das Fleisch leicht ein, damit es gleichmäßig dick wird und markieren Sie es dann mit einem Messer, indem Sie alle 2,5 cm eine Kerbe machen.
3. Mischen Sie das Chilipulver mit Currypulver, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. Verteilen Sie diese Gewürzmischung auf der gesamten Oberfläche des Fleisches. Lassen Sie es 30 Minuten lang ruhen.
4. Verrühren Sie in dieser Zeit die Barbecue-Sauce mit der Marmelade und dem Senf, um eine gute Mischung zu erhalten.
5. Schalten Sie die Mikrowelle bei voller Leistung für 60 Sekunden ein.
6. Nehmen Sie 2 Esslöffel (30 ml) dieser Sauce und bestreichen Sie das Fleisch damit. Bewahren Sie den Rest der Sauce auf.
7. Wählen Sie das Programm „Steak/Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
8. Ölen Sie die Grillplatte leicht ein.
9. Sobald die „violette“ Leuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die "Koteletts" auf den Grill und schließen den Deckel.
10. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte „Rot“ leuchtet. Nehmen Sie das Schweinefleisch vom Grill.
11. Lassen Sie es 5 Minuten stehen. Schneiden Sie dann das Fleisch entlang der zuvor gemachten Markierungen, so dass Sie mehrere "Koteletts" erhalten.
12. Mit der restlichen Sauce servieren.

ZUTATEN:

- 1 Schweinefilet, ca. 500 g
- 2 TL Chilipulver
- 2 TL Currypulver
- Ca. 100 g Zwiebelpulver
- Ca. 75 g Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 6 EL BBQ-Sauce
- 4 Esslöffel Aprikosenkonfitüre, ohne Stücke
- Senf

Hähnchen-Kebab-Spieße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Für die Zubereitung der Marinade: Mischen Sie in einer Schüssel Olivenöl, Sojasauce, Knoblauch und Honig. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die gehackte Petersilie hinzufügen und verrühren, bis sie sich vermischen.
3. Hähnchenwürfel und Gemüse in die Marinade geben.
4. Alles zusammen verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Die Hähnchenwürfel und das Gemüse auf Holzspieße stecken.
6. Optigrill vorheizen und den „manuellen Modus“ wählen.
7. Legen Sie die Spieße auf den Grill und schließen den Deckel.
8. 7-10 Minuten braten lassen, bis die Hähnchenwürfel gut durchgegart sind.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- 1 kg gewürfelte Hähnchenbrust, ohne Knochen und Haut
- 4 in Scheiben geschnittene bunte Paprikaschoten
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

Für die Marinade:

- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 6 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Honig
- 120 ml Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 4 Esslöffel fein gehackte Petersilie

Lammrippchen mit Kräutern



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 8 schöne Lammrippen (ca. 750 g)
- 4 EL fein gehackte Petersilie
- Ca. 30 g Rosmarin
- Ca. 40 g Thymian, fein gehackt
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Ca. 250 g Dijonsenf
- Salz und Pfeffer
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- Kochspray

1. Petersilie, Rosmarin und Thymian mischen.
2. Fügen Sie das Öl, den Senf, das Salz, den Pfeffer und den Knoblauch hinzu, um eine Paste zu bilden.
3. Verteilen Sie alles auf den Koteletts.
4. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
5. Ölen Sie die Grillplatte leicht ein.
6. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Lammrippen auf den Grill und senken Sie den Deckel.
7. Garen Sie das Fleisch, bis die Kontrollleuchte den gewünschten Gargrad anzeigt: gelb für „rare“ orange „medium“ oder rot für „well done“. Übertragen Sie das Fleisch auf einen Teller; decken Sie es mit Alufolie ab.
8. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Cevapcici



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 300 g Basmatireis
- 600 g Rinderhackfleisch
- 200 g Schweinehackfleisch
- 200 g stückige Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Petersilie
- 4 EL Paprikapulver, süß
- 2 EL Tomatenmark
- 4 TL Fleischgewürz (nach Wahl)
- 4 EL Naturjoghurt
- etwas Tabasco & Olivenöl zum Braten
- Salz & Pfeffer

1. Die Tomaten mit dem Reis in 150 ml Wasser aufkochen lassen.
2. Danach die Hitze senken und mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie auf mittlerer Stufe gar kochen.
3. Nun können Sie den Knoblauch fein hacken, die Petersilie waschen, trocknen und ebenfalls klein hacken.
4. Etwa 1 EL für den Reis zur Seite legen, den Rest mit Hackfleisch, Knoblauch, Paprikapulver, Tabasco, Tomatenmark, Ei, dem Gewürz, Salz und Pfeffer gut vermengen.
5. Aus der Hackmasse 10 Röllchen formen und das Programm „Burger“ am Optigrill auswählen und mit „OK“ bestätigen. Wenn die „violette“ Kontrollleuchte aufgehört hat zu blinken, sollten Sie die Grillplatte etwas mit Olivenöl bestreichen und das Cevapcici auf den Grill legen. Zuletzt das Gerät schließen und das Fleisch auf die gewünschte Garstufe grillen.
6. Mit Tomatenreis servieren und mit einem Spritzer Joghurt sowie Petersilie garnieren.

Gefülltes Cheddar-Jalapeño-Hähnchen



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie in die lange Seite jeder Hähnchenbrusthälfte einen Schlitz, wobei Sie darauf achten sollten, nicht ganz durchzuschneiden, damit eine Tasche entsteht, in die die Cheddar-Jalapeño-Füllung gefüllt wird.
2. In einer Schüssel Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer, Zucker und Koriander vermischen.
3. Das Hähnchen in die Marinade geben, abdecken und 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen (Hähncheneinstellung).
5. In einer Schüssel den geriebenen Käse, die Jalapeños und den Koriander verrühren.
6. Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und die Marinade wegwerfen.
7. Öffnen Sie die Schlitz in den Hähnchen und füllen Sie jede Brust mit der Cheddar-Jalapeño-Füllung.
8. Die Hähnchenbrüste grillen, bis sie vollständig durchgegart sind und die Füllung geschmolzen ist, etwa 7 Minuten pro Seite.
9. Servieren.

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenbrusthälften

Für die Marinade:

- Schale von 1 Limette
- 2 Limetten, entsaften
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Koriander, gehackt

Für die Cheddar-Jalapeño-Füllung:

- Ca. 110 g Cheddar, fein gerieben
- 1 Jalapeño, entkernt und gewürfelt
- 2 Esslöffel Koriander, gehackt

Chipotle-Hähnchensalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
30 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst alle Zutaten der Marinade in eine ausreichend große Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermischen.
2. Würzen Sie die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer und schneiden Sie kleine Stücke in das Hähnchenfleisch, damit die Marinade in das Fleisch einziehen kann.
3. Geben Sie die gewürzten Hähnchenbrüste in die Marinade, stellen Sie sicher, dass sie von beiden Seiten gut umhüllt sind und lassen Sie sie dann einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank stehen.
4. Während das Hähnchen mariniert, können Sie das Dressing auch im Voraus zubereiten, indem Sie die Zutaten für das Dressing kombinieren und in einen luftdicht verschlossenen Behälter/Flasche geben.
5. Wenn Sie bereit sind zu beginnen, schalten Sie den Optigrill ein, wählen Sie die Einstellung "Hähnchen" und drücken Sie „OK“. Warten Sie 5-7 Minuten und wenn Sie den Piep-Ton hören, legen Sie beide Hähnchenbrüste auf die untere Grillplatte und schließen Sie sie.
6. Der Optigrill durchläuft die verschiedenen Phasen des Garvorgangs und zeigt Ihnen anhand der Farbe an, wo der Garvorgang ansetzt.
7. Wenn er sich "Rot" färbt, ist das Hähnchen durch und fertig gegart (normalerweise 20 Minuten, je nach Dicke).
8. In der Zwischenzeit die neuen Kartoffeln kochen und die rote Quinoa zusammen mit 240 ml Wasser und einigen zusätzlichen Gewürzen in einen kleinen Topf geben.
9. Zum Kochen bringen und die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. Während der 20 Minuten des Kochens darf der Deckel nicht geöffnet werden.
10. Die Kartoffeln abtropfen lassen, wenn sie fertig sind und ein Stückchen Butter mit etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.
11. Nachdem das Hähnchen gebraten ist, in Streifen schneiden und auf die gemischten Salatblätter legen.
12. Die Kartoffeln, die rote Quinoa, die Kirschtomaten und die in Scheiben geschnittene Gurke hinzufügen und mit einem guten Schuss Chipotle-Dressing servieren.

ZUTATEN:

Marinade-Zutaten:

- 5 Esslöffel Chilisauce
- 1 Esslöffel Reisweinessig
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
- 2 Hähnchenbrüste
- Salz und Pfeffer
- Ca. 90 g roter Quinoa
- 8 Kartoffeln (halbiert)

Für das Chipotle:

- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- 6 Esslöffel Rotweinessig
- Ca. 85 g Honig
- 60 ml Olivenöl
- 2 Esslöffel Chipotle-Sauce
- 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
- Salz & Pfeffer (nach Geschmack)

Servieren Sie mit:

- Gemischte Salatblätter, Kirschtomaten & Gurkenscheiben

Döner Kebab



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Stellen Sie sicher, dass die Hähnchenbrüste gekühlt oder sogar halbgefroren sind, bevor Sie sie in Scheiben schneiden; schneiden Sie sie sehr dünn in Streifen.
2. Mischen Sie die Hähnchenstreifen und die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und legen Sie sie in einen abgedeckten Behälter.
3. Mischen Sie Oregano, Olivenöl, Joghurt (falls verwendet), Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu einer Paste.
4. Löffeln Sie die Paste über das Hähnchenfleisch ebenso wie die Zwiebeln und drehen Sie sie zum Bestreichen um.
5. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht oder mindestens 4 Stunden vor dem Grillen marinieren lassen.
6. Wenn Sie bereit sind, das Hähnchen zu garen, schalten Sie den Optigrill ein und wählen das „Hähnchen“ Programm aus.
7. Legen Sie das Hähnchen zusammen mit den Zwiebeln auf den Grill und schließen den Deckel.
8. Der Grill verfügt über ein automatisches Sensorkochen, das die Temperatur und den Kochzyklus an die Dicke und Anzahl der Stücke anpasst und der Optigrill piept, wenn das Hähnchen gar ist.
9. Während das Hähnchen gar ist, bereiten Sie die Teller zum Servieren vor; schneiden Sie einige Gurken in Scheiben und Waschen Sie einige Salatblätter.
10. Sobald das Hähnchen gar ist, decken Sie es zu und halten Sie es warm, während Sie das Pita-Brot im Optigrill grillen - auch hier gibt es eine Einstellung für das Grillen von Brot (Sandwich).
11. Servieren Sie den Hähnchen-Döner-Kebab mit den heißen Pita-Broten, Salat, Gurken und Joghurt nach griechischer Art - Sie können den Döner auch mit Pommes Frites und einem Beilagensalat servieren.

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrüste, ohne Knochen und Haut
- 1 Zwiebel, geschält und in Ringe geschnitten
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Joghurt nach griechischer Art
- 1/2 Teelöffel getrocknete Knoblauchkörner
- 1/4 Teelöffel Meersalz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- Pita-Brot (zum Servieren)
- Joghurt nach griechischer Art (zum Servieren)
- Geschnittene Gurken (zum Servieren)
- Salatblätter (zum Servieren)

Cheeseburger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 500 g mageres Hüftsteak
- Salz und Pfeffer
- 2 Teelöffel einer Mischung aus Dijon- und Mayonnaise-Senf
- 4 Scheiben geräucherter Schweinebauch, je 3 bis 4 mm dick
- 4 Scheiben Cheddar
- 4 Hamburger-Brötchen
- Salatblätter
- Tomate(n), in Scheiben geschnitten

1. Das Steak in vier gleiche Portionen aufteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Decken Sie es ab und stellen Sie es in den Kühlschrank.
3. Den Senf und die Mayonnaise verrühren, dann die Mischung ansetzen.
4. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und ölen Sie die Grillplatte leicht ein. Sobald die „violette“ LED aufhört zu blinken, legen Sie den Schweinebauch auf den Grill und senken Sie den Deckel. Garen, bis die Kontrollleuchte „Rot“ leuchtet.
5. Den Schweinebauch auf einen Teller legen.
6. Nun wischen Sie die Grillplatte vorsichtig mit einem Papiertuch ab. Wählen Sie das Programm „Burger“ und ölen Sie die Grillplatte leicht ein. Sobald das „violette“ Licht aufhört zu blinken, legen Sie das Steak auf den Grill und senken Sie den Deckel. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte „Rot“ leuchtet.
7. Legen Sie sofort danach eine Scheibe Käse auf jede Portion der Steaks. Legen Sie jedes Steak auf ein getoastetes Brötchen und belegen Sie es mit Salat und Tomate. Fügen Sie den Speck hinzu und etwas von der Mayonnaise.

Garnelen-Hamburger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 50 g Garnelen
- 50 ml Milch
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- 2 verquirlte Eier
- 50 g geriebener Käse
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 250 g Rinderhackfleisch
- 4 Hamburger-Brötchen, halbiert
- Essiggurken
- Senf
- Mayonnaise

1. Mischen Sie die Garnelen mit der Milch, den Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer, Eiern, Käse und Knoblauch.
2. Das Rindfleisch dazugeben. Mischen, bis alles gleichmäßig ist.
3. Dann vier gleich große Hamburger formen.
4. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und ölen Sie die Platten leicht ein. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Steaks auf den Grill und senken den Deckel.
5. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte „Rot“ leuchtet.
6. Verteilen Sie die Saucen oder Gewürze Ihrer Wahl auf den halben Hamburger-Brötchen und legen Sie je ein Pattie darauf.
7. Legen Sie die Topper Ihrer Wahl auf die Hamburger und schließen Sie sie mit der zweiten Brothälfte.

Schweinefilet in Curry



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2-4

ZUBEREITUNG:

1. Würzen Sie das Schweinefilet mit dem Curry, Salz und Pfeffer und der Hälfte des Öls.
2. In der Zwischenzeit die Mango, den Sellerie, die frische Zwiebel, den Koriander, den Limettensaft, das Öl, den Honig, das Salz und den Pfeffer kombinieren und alles beiseite stellen.
3. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
4. Ölen Sie die Grillplatte leicht ein.
5. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte aufhört zu blinken, senken Sie den Deckel.
6. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte „Rot“ leuchtet. Übertragen Sie das Fleisch auf ein Schneidebrett und decken Sie es etwas ab.
7. Lassen Sie es 5 Minuten stehen, bevor Sie das Filet in Scheiben schneiden.
8. Mit Mangosauce und Limettenvierteln servieren.

ZUTATEN:

- 1 Schweinefilet von ca. 500 g
- Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 2 Teelöffel Pflanzenöl
- 1 Mango, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Zweig Staudensellerie, in kleine Würfel geschnitten
- ½ weiße Zwiebel, fein gehackt
- ½ Koriander, fein gehackt
- 2 Teelöffel Limettensaft
- Ca. 335 g Honig
- Limettenviertel

Cheeseburger-Wrap



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst schalten Sie ihren Optigrill ein und wählen Sie das Programm "Burger". Danach fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
2. Danach würzen Sie das Hackfleisch mit Salz & Pfeffer, plattieren und teilen es in zwei gleich große Stückchen.
3. Während der Grill allmählich warm läuft, können Sie mit dem Fleisch zwei Burgerpatties formen (Burgerpresse bei Bedarf verwenden) aber achten Sie darauf das das Fleisch gleichmäßig bearbeitet wird.
4. Nun sollte der Grill betriebsbereit sein und Sie können ohne Probleme die geformten Patties auf den Optigrill legen. Grillen Sie bis zur Stufe „Gelb“ und schneiden in der Zwischenzeit den Speck in der Mitte durch.
5. Die Patties sollten dann gegrillt sein und Sie können dabei eine Scheibe Käse auf das Fleisch legen genauso wie den Speck (das der Käse zugedeckt ist). Jetzt können Sie den Deckel schließen und bis zur Stufe „Orange“ weitergrillen und nebenbei die Gurken in Scheiben schneiden.
6. Nun Tortillas mit einem TL Senf bestreichen und die Gurken darauf legen.
7. Den Burger jetzt vom Grill nehmen, halbieren und auf die Tortillas legen.
8. Geben Sie einen TL des würzigen Ketchups darauf und schlagen die Tortillas von beiden Seiten ein und von unten falten sie diese auf.
9. Anschließend den Grill in den „manuellen Modus“ auf „Orange“ einstellen und die Wraps mit der der Unterseite auf den Grill legen und den Deckel schließen.
10. Weitere 3 Minuten grillen bis Grillstreifen erkennbar werden und servieren.

ZUTATEN:

- 500 g Hackfleisch
- 8 Scheiben Speck
- 4 Gurken
- 4 Tortillas
- 4 TL würziges Ketchup
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben (Käse nach Wahl)
- 4 TL Senf (scharf)

Leckere Hähnchenspieße



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 TL Olivenöl
- 700 g Hähnchenbrust
- 1 Zitrone
- 2 TL Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Limettenpfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst schneiden Sie das Fleisch in gleichmäßige Würfelchen.
2. Danach können Sie die Marinade vorbereiten. Den Knoblauch und die Zitrone pressen und mit Pfeffer, Olivenöl und Oregano vermischen.
3. Nun marinieren Sie das Fleisch mit der vorbereiteten Mischung und lassen Sie es für mindestens 2-3 Stunden ruhen.
4. Den Optigrill auf das Programm „Burger“ aufheizen und das Fleisch auf zwei Spießen auffädeln.
5. Nun werden die Spieße gegrillt, bis die Lampe „Orange“ aufleuchtet.
6. Verfeinern Sie gerne die Fleischspieße mit etwas Tsatsiki.

Pilzspieße mit Steak



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 500 g Entrecote zum Grillen, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 75 ml Honig
- 50 ml natriumarme Sojasauce
- 30 ml Reisessig
- 6 gehackte Knoblauchzehen
- 12 kleine ganze Champignons, ohne Stiel
- ½ rote Paprika, in Stücke geschnitten
- ½ kleine rote Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 2 Teelöffel Maisstärke

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie Honig mit Sojasauce, Essig und Knoblauch in einer Salatschüssel. Die Hälfte davon in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und beiseite stellen.
2. Die Steaks, die Pilze, die Paprika und die Zwiebel in der Salatschüssel anrichten, dabei gut umrühren, damit alles mit der Sauce überzogen ist.
3. Fädeln Sie abwechselnd die Fleischstücke und das Gemüse auf 20 cm lange Holzspieße.
4. Wählen Sie den „manuellen Modus“ und ölen Sie die Grillplatte leicht ein. Sobald das „violette“ Licht aufhört zu blinken, legen Sie die Spieße auf den Grill und senken Sie den Deckel.
5. 6 bis 8 Minuten garen, bis das Gemüse zart und das Fleisch wie gewünscht gegart ist.
6. Rühren Sie in der Zwischenzeit die Maisstärke in die aufbewahrte Sauce ein. In der Mikrowelle bei voller Leistung 60 Sekunden lang kochen, dabei einmal wiederholen, bis die Sauce dick und glänzend wird.
7. Bepinseln Sie die Spieße kurz vor dem Servieren mit der Sauce.

Veggie-Cheeseburger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Käse
- 4 vegetarische Fleischalternative
- 8 Burger-Brötchen
- Ein wenig Salat
- Ketchup, Senf (Sauce nach Wahl)

1. Schalten Sie zunächst den Optigrill ein und wählen das Programm „Sandwich“. Sobald der Optigrill bereit ist, die Burger Brötchen auf den Grill legen, zuklappen und für 1 Minute grillen.
2. Den „manuellen Modus“ auswählen, bis die Lampe „Gelb“ leuchtet. Mit Drücken des "OK" Knopfs bestätigen.
3. Nun, wenn der Optigrill vorgewärmt und bereit zum Grillen ist, die vegetarischen Burger Patties aus der Verpackung nehmen und auf die Grillplatte legen.
4. Die Burger müssen für ca. 8 Minuten gegrillt werden. Die Burger-Patties sind fertig, wenn sie deutlich dunkler sind. Auf die fertig gegrillten Burger-Patties im Optigrill jeweils eine Scheibe Käse legen. Den Deckel so darüber halten, dass er den Käse nicht berührt. Während die Burger-Patties schön gegrillt werden, die Burger-Brötchen aufschneiden.
5. Die untere Hälfte mit Senf bestreichen und den Salat darauflegen. Auf die obere Hälfte den Ketchup geben. Zuletzt den gegrillten vegetarischen Patty mit dem geschmolzenen Käse auf die untere Brötchenhälfte geben und mit der oberen Hälfte zuklappen.

Hähnchenspieße mit Joghurt-Curry Marinade



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in gleichmäßig dicke Stücke - ca. 2-3 cm - schneiden.
2. Öl, Zitronensaft und Joghurt miteinander verrühren.
3. Die Knoblauchzehe schälen und pressen.
4. Knoblauch, Curry und Paprikapulver unterrühren.
5. Die Marinade und das Hähnchen in einen Druckverschlussbeutel geben und gut vermischen.
6. Zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
7. Den Optigrill im Programm „Geflügel“ aufheizen und auf den gewünschten Gargrad brutzeln lassen.
8. Servieren.

Italienischer Burger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 125 g trockene Semmelbrösel
- 125 g geriebener Parmesan
- 50 ml Milch
- 1 EL italienisches Gewürz
- Jeweils 1/2 TL Salz und Pfeffer
- 2 Eier, geschlagen
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- Jeweils 150 g mageres Rinderhackfleisch
- Etwas Kalbs- und Schweinefleisch
- 4 Kaiserbrötchen, halbiert und geröstet
- 250 ml warme Marinara-Sauce
- 250 g zerkleinerter Mozzarella-Käse

1. Die Semmelbrösel mit Parmesan, Milch, italienischem Gewürz, Salz, Pfeffer, Eiern und Knoblauch gut verrühren.
2. Rinderhackfleisch, Kalbsfleisch und Schweinefleisch zerbröckeln.
3. Vorsichtig mischen, bis die Mischung gleichmäßig verteilt ist.
4. Formen Sie die Mischung in vier gleichgroße Pattys. Wählen Sie das Programm "Burger" und drücken Sie "OK".
5. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „lila“ Anzeigelampe nicht mehr blinkt, legen Sie die Pastetchen auf den Grill und schließen den Deckel.
6. Kochen, bis die Anzeigelampe die Farbe „Rot“ angenommen hat.
7. Die Hälfte der Marinara-Sauce gleichmäßig auf den Boden der Kaiserhälften verteilen und jeweils mit einem Patty belegen. Die restliche Sauce über die Pattys geben und mit Käse bestreuen.

Feine Frikadellen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Zweige frische Petersilie
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Chili-Flocken
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

1. Zuerst den Knoblauch und die Zwiebel klein schneiden sowie die Petersilie gründlich waschen. Hacken Sie danach die Petersilie ebenso klein.
2. Vermengen Sie nun alle Zutaten in einer Rührschüssel und schalten ihren Optigrill ein. Wählen Sie das Programm "Burger" und bestätigen ihre Auswahl mit "OK".
3. Teilen Sie nun das Fleisch in gleich große Stücke und formen längliche Fleischrollen.
4. Nun das Fleisch mit den Spießen längs auffädeln. Wenn der Optigrill aufgeheizt ist, die Frikadellen-Spieße auf den Grill legen und den Deckel vorsichtig schließen.
5. Fleisch grillen, bis die Lampe des Optigrills „Orange“ leuchtet.
6. Nun die Frikadellen-Spieße vom Grill nehmen und servieren.

Einfache Entenbrust



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 200 g Entenbrustfilet
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schalten Sie ihren Optigrill ein und wählen das Programm "Steak" aus.
2. Danach das Entenbrustfilet waschen und auch wieder gründlich trocken tupfen.
3. Im Anschluss schneiden Sie die Hautseite rautenförmig ein.
4. Dabei würzen Sie die Fleischseite mit Salz & Pfeffer.
5. Legen Sie nun die Entenbrust auf die Grillplatte des Optigrills und schließen den Deckel.
6. Das Filetstück so lange grillen, bis die Lampe "Orange" leuchtet.
7. Das Entenbrustfilet vom Grill nehmen und vor dem Anschneiden 1-2 Minuten ruhen lassen.
8. Servieren Sie mit Reis oder Grillgemüse.

Koriander-Limetten Steak



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 25 g frische Korianderblätter
- 50 ml frischer Limettensaft
- 2 Esslöffel (30 ml) Rapsöl
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 Jalapeño-Schoten, Rippen und Kerne entfernt
- 1 1/2 Teelöffeln gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Rocksteak, ca. 750 g (oder anderes Steak nach Wahl)
- 3/4 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

1. Kombinieren Sie Koriander, Limettensaft, Öl, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Jalapeños und Kreuzkümmel in einer Küchenmaschine oder einem Mixer; mischen, bis alles geschmeidig ist.
2. Legen Sie das Steak in einen wiederverschließbaren Plastikbeutel (Zip-Lock-Beutel) und geben Sie die Koriandermischung hinein. Mindestens 4 Stunden oder bis zu 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Nehmen Sie das Steak aus der Marinade und schütteln Sie die überschüssige Marinade ab; entsorgen Sie die restliche Marinade. Streuen Sie das Salz über das Steak.
4. Schalten Sie den Grill ein. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
5. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie das Steak auf den Grill und schließen den Deckel.
6. So lange brutzeln lassen, bis das Fleisch den gewünschten Gargrad erreicht hat.

Einfaches saftiges Steak



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1,5 kg Cowboy Steak(s)
- Salz & Pfeffer
- Butter nach Bedarf
- Etwas Rosmarin

1. Zuerst heizen Sie den Optigrill im Programm „Steak“ vor und tupfen das Steak leicht mit Küchenpapier etwas ab.
2. Schneiden Sie nun herausstehende Knochen ab aber achten Sie darauf das Sie nicht den Hauptknochen wegschneiden.
3. Bevor Sie das Steak grillen, noch ein wenig salzen und dann in den Optigrill legen und grillen (dabei bitte darauf achten das Fleisch nicht mit dem Deckel zu quetschen).
4. Sollte die Garstufe nun auf „Gelb“ umschalten, dann öffnen Sie bitte den Optigrill und geben nun Rosmarin und Butter hinzu.
5. Zuletzt den Optigrill schließen und das Steak weiter grillen, bis die Stufe sich zwischen „Gelb“ und „Orange“ eingependelt hat.
6. Nun ist das Steak bereit zum Servieren.

Gegrillte Hähnchenschenkel mit Ahornsirup



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 8 knochenlose, hautlose Hähnchenschenkel
- 50 ml Ahornsirup
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer
- Thymian
- 2 gehackte Knoblauchzehen

1. Mischen Sie den Ahornsirup mit dem Senf, Salz, Pfeffer, Thymian und Knoblauch. Reservieren Sie sich 2 Esslöffel der Mischung und gießen Sie die restliche Sauce über das Hähnchen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
2. Wählen Sie das Programm „Fleisch“ und drücken Sie „OK“.
3. Ölen Sie die Grillplatte leicht ein. Sobald die „lila“ Leuchtdiode nicht mehr blinkt, das Hähnchen auf den Grill legen und den Deckel senken.
4. Garen Sie das Fleisch, bis die Kontrollleuchte „Rot“ leuchtet.
5. Nehmen Sie das Hähnchen vom Grill und bestreichen Sie es mit der beiseite gestellten Sauce mit einem Pinsel.

Lammkoteletts mit Kräuterkruste



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 50 g fein gehackte frische Petersilienblätter
- Jeweils 1 EL fein gehackte frische Rosmarin- und Thymianblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon-Senf
- 3/4 TL je Salz und Pfeffer
- 4 gehackte Knoblauchzehen
- 8 Lammkoteletts, ca. 750 g

1. Die Petersilie mit Rosmarin und Thymian vermengen.
2. Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Knoblauch zu einer Paste einrühren; über die Koteletts verteilen.
3. Wählen Sie das Programm "Wurst / Schweinefleisch / Lamm" und drücken Sie "OK".
4. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „lila“ Anzeigelampe nicht mehr blinkt, legen Sie die Koteletts auf den Grill und schließen den Deckel.
5. Kochen, bis die Anzeigelampe die Farbe des gewünschten Gargrads angenommen hat. Gelb für „rare“, orange für „medium“ oder rot für „well done“.
6. Übertragen Sie die Koteletts auf einen Teller.
7. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Tipp:

Lammkoteletts mit Minikartoffeln und gegrilltem Gemüse servieren.

Gegrillter Speck (Klassisch)



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Kochspray
- Speck (Bacon)

1. Zuerst schalten Sie ihren Optigrill ein und wählen Sie das Programm "Fleisch". Danach fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
2. Schneiden Sie im Anschluss den Speck in Scheibchen (wie sie es gerne möchten - Menge nach Wahl).
3. Trennen Sie nun die einzelnen Scheiben voneinander und legen Sie sich anschließend auf ihren Grill.
4. Nun sollte der Optigrill vorgeheizt sein und Sie können jetzt ganz nach Belieben die Speckscheiben auf den Grill legen.
5. Achten Sie dabei auf ausreichend Abstand und bestätigen, nachdem Sie den Deckel geschlossen haben mit der Taste „OK“.
6. Grillen Sie den Bacon auf die Farbe „Rot“ oder „Orange“ ganz nach Ihren Vorstellungen.
7. Servieren.

Einfache Rumpsteaks



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 8 EL Olivenöl
- 4 Rumpsteaks
- 1 Zitrone
- 2 TL Zucker
- 2 Handvoll Petersilie
- 2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

1. Die Steaks anständig abwaschen und trocken tupfen. Im Anschluss bereiten Sie die Marinade zu.
2. Dafür das den Saft einer Zitrone, das Olivenöl, gehackten Knoblauch, Zucker und gehackte Petersilie zusammenmischen.
3. Nun für ca. 11-12 Stunden die Steaks in der Marinade einlegen.
4. Die Steaks vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und den Optigrill auf das Programm „Steak“ vorheizen und grillen bis die die Lampe „Orange“ aufblinkt.
5. Servieren.

Rinderhack-Bällchen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 500 g Rinderhack
- 100 g Feta
- 2 Eier
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Paniermehl
- 1 Zitrone Olivenöl
- Oregano
- Etwas Zimt
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst zerkleinern Sie die Zwiebel in Würfel und braten sie in einer Pfanne an.
2. Nebenbei können Sie den Optigrill auf dem Programm „Burger“ aufheizen und das Hackfleisch mit den Eiern, Paniermehl, Zwiebeln und etwas Zitronensaft ausgiebig vermengen.
3. Anschließend würzen Sie die Mixtur mit den Gewürzen: Salz, Pfeffer, Zimt, Petersilie und Oregano und formen aus der Hackteig etwa 8 gleich große Bällchen und geben Sie in jedes der Bällchen ein bisschen von dem Fetakäse.
4. Verschließen Sie nun die Bällchen, sodass der Fetakäse nicht mehr zusehen ist und geben die Frikadellen auf den Optigrill.
5. Grillen Sie nun, bis die Leuchte „Orange“ aufblinkt.
6. Servieren nach Belieben.

Geflügelsalat mit Dressing nach Wahl



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

Für den Salat:

1. Zuerst waschen Sie den Salat und geben diesen in eine geeignete Salatschüssel.
2. Als nächstes Frühlingszwiebeln, Paprika und Gurke ebenfalls waschen und schneiden.
3. Gurke, Frühlingszwiebeln und Paprika zum Salat geben.
4. Nun können Sie auch den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und mit in die Salatschüssel geben.
5. Gut vermengen.

Für die Putenbrust-Streifen:

1. Wählen Sie als erstes das „Geflügel“ Programm beim Optigrill aus und heizen ihn vor.
2. Währenddessen die Putenbrust waschen und vorsichtig trocken tupfen.
3. Das Fleisch dann gut salzen & pfeffern sowie mit etwas Currypulver verfeinern.
4. Wenn der Grill bereit ist legen Sie das Fleisch auf die Grillplatte und schließen den Deckel. Starten Sie den Vorgang.
5. Sobald das Licht „orange“ leuchtet, können Sie das Fleisch vom Grill nehmen.
6. Schneiden Sie die Putenbrust in gleichgroße Streifen.
7. Servieren Sie mit einem Dressing Ihrer Wahl (siehe Rezeptauswahl).

ZUTATEN:

Für den Salat:

- ½ Kopfsalat
- 220 g Putenbrust
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- Ca. 100 g Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 180 g Feta
- Salz und Pfeffer
- Currypulver

Für das Dressing:

- Wählen Sie ein Salatdressing Ihrer Wahl

FISCH & MEERESFRÜCHTE

R E Z E P T E



Garnelen mit Pesto



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

1. Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Die Garnelen 20 Minuten lang im Kühlschrank in dem Pesto marinieren.
3. Nun den Optigrill mit etwas Öl beschichten und das Programm „Fisch“ auswählen.
4. Die Garnelen aufspießen und bei mittlerer Hitze grillen, bis sie gar sind, etwa 2-3 Minuten pro Seite.
5. Servieren nach Belieben.

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Garnelen, geschält und entdarmt
- Ca. 30 g Basilikum, verpackt
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Pinienkerne, geröstet
- 2 Esslöffel Parmigiano-Reggiano (Parmesan), gerieben
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft (1/2 Zitrone)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Teelöffel gehackte Petersilie

Muscheln mit Prosciutto und Pesto Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 500 g Jakobmuscheln, ca. 16 Stück
- 2 Sträuße Basilikum
- 50 g geröstete Pinienkerne
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Olivenöl
- 4 Scheiben Prosciutto

1. Geben Sie das Basilikum, die Pinienkerne, den Zitronensaft, den Knoblauch, das Salz und den Pfeffer in einen Mixer. Pürieren Sie, bis alles fein zerkleinert ist. Gießen Sie bei laufendem Mixer langsam das Öl ein, bis alles geschmeidig ist. Jede Muschelschale mit einem Papiertuch abtupfen.
2. Schneiden Sie jede Scheibe Prosciutto in 4 lange Streifen. Jede Muschelschale mit einer Scheibe Prosciutto umwickeln und mit einem Zahnstocher verschließen.
3. Wählen Sie das Programm „Fisch und Meeresfrüchte“ und drücken Sie „OK“. Ölen Sie die Platten leicht ein. Sobald die „violette“ Leuchtdiode aufhört zu blinken, legen Sie die Muscheln auf den Grill und senken Sie den Deckel. Garen, bis die Kontrollleuchte „Gelb“ leuchtet.
4. Zum Schluss jede Muschelschale mit einem Löffel Pesto und ein paar zusätzlichen Pinienkernen belegen.

Lachs mit Sahne und Dillsauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 4 Lachsfilets à 125 g
- ¼ Bund Dill
- ½ weiße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 TL Zitronensaft
- Schale von einer Zitrone
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Olivenöl
- 125 ml frische Sahne

1. Dill, frische Zwiebel, Zitronensaft, -schale, Knoblauch und die Hälfte von Salz und Pfeffer (je 1/2 TL) in einen Mixer geben. Mixen, bis alles schön geschmeidig ist.
2. Bei laufendem Mixer langsam das Öl einfließen lassen, bis alles glatt ist. Teilen Sie die Mischung in zwei Teile. Die erste Hälfte mit saurer Sahne verrühren, dann beiseite stellen.
3. Den Lachs mit dem restlichen Pfeffer und Salz würzen, dann mit der anderen Hälfte der Dillsauce bestreichen. Wählen Sie das Programm „Fisch und Meeresfrüchte“ und drücken Sie „OK“.
4. Ölen Sie die Grillplatte leicht ein. Sobald die „violette“ LED aufhört zu blinken, legen Sie den Lachs auf den Grill und senken den Deckel.
5. Garen Sie, bis die Kontrollleuchte „Gelb“ leuchtet.
6. Servieren Sie den Lachs als Beilage.

Knoblauch-Garnelen-Spieße



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 10 Garnelen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Teelöffel Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Schälen und pressen Sie die Knoblauchzehe. Zusammen mit Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in einer Schüssel oder Schale vermengen.
2. Die Garnelen vorsichtig waschen, zur Marinade geben und einmal gut durchmischen. Eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen, dann die Garnelen nach 30 Minuten wenden.
3. Schalten Sie den Optigrill ein, wählen Sie das Programm „Fisch oder Meeresfrüchte“ und heizen Sie vor. In der Zwischenzeit die marinierten Garnelen auf Spieße stecken.
4. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, die Garnelenspieße auf den Grill legen, die restliche Marinade vorsichtig mit einem Löffel darauf verteilen und den Deckel schließen.
5. Grillen Sie die Garnelen, bis die Leuchte „Orange“ anzeigt.
6. Am besten servieren Sie die Garnelenspieße direkt vom Grill.

Calamari-Salat mit Kapern Vinaigrette



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 8 Calamari, mit Tentakeln, (ca. 500 g)
- 150 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 75 ml Zitronensaft
- 50 g fein gehackte Kapern
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- Ein paar Rucola-Sprossen
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 250 g bereits gegrillte rote Paprika, fein gehackt
- 125 g frische oder tiefgekühlte Erbsen

ZUBEREITUNG:

1. Ritzen Sie die Calamari mit einem Messer auf der gesamten Länge um drei Viertel ihrer Dicke ein.
2. Schneiden Sie alle Tentakel auf die gleiche Größe. Waschen und trocknen Sie die Calamari.
3. Mischen Sie das Olivenöl mit dem Zitronensaft, den Kapern, der Schalotte, dem Salz und dem Pfeffer, bis Sie eine glatte Mischung erhalten. Mischen Sie dann ¼ dieser Vinaigrette mit den Calamari.
4. Wählen Sie das Programm „Fisch und Meeresfrüchte“ und ölen Sie die Grillplatte mit Druck leicht ein. Sobald die „lila“ Leuchte aufhört zu blinken, legen Sie die Calamari auf den Grill und senken den Deckel. Braten, in Ladungen, bis die Kontrollleuchte „orange“ wird. Mischen Sie die Calamari mit 2 Esslöffeln der Vinaigrette. Mischen Sie dann den Rucola, die roten Zwiebeln, die Paprika, die Erbsen und die restliche Vinaigrette auf der Seite.
5. Servieren Sie das Gericht als Salat mit den Calamari darauf.

Hummerschwänze mit Weißwein Buttersauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Kombinieren Sie Wein, Zitronensaft, Schalotte, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Zum Kochen bringen und auf etwa 2 Esslöffel (30 ml) einkochen lassen.
3. Vom Herd nehmen und 1 Minute abkühlen lassen.
4. Die kalte Butter mit der Weinmischung verquirlen, einige Würfel auf einmal, bis sie gut vermischt ist; beiseite stellen und warmhalten.
5. Legen Sie jeden Hummerschwanz auf die flache Seite; führen Sie die Spitze eines schweren Kochmessers an der Schwanzspitze ein.
6. Fest nach unten drücken, um die Schale zu durchschneiden und drei Viertel der Strecke durch das Fleisch zu schneiden.
7. Die Schwänze wie ein Buch aufspreizen.
8. Das Hummerfleisch mit dem restlichen Salz und Pfeffer würzen.
9. Wählen Sie das Programm "Fisch/Meeresfrüchte" und drücken Sie "OK". Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
10. Wenn die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie den Hummer auf den Grill und schließen den Deckel.
11. Kochen Sie, bis die Kontrollleuchte die Farbe „Gelb“ angenommen hat.
12. Servieren Sie den Hummer mit der warmen Buttersauce und Zitronenspalten auf der Seite.

ZUTATEN:

- 50 ml Weißwein
- 30 ml Zitronensaft
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 125 g kalte Butter, gewürfelt
- 4 Hummerschwänze, je etwa 90 g
- Zitronenscheiben

Tilapia mit Tomaten



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Die Petersilie mit Zitronensaft, Olivenöl, Essig und Knoblauch verquirlen; in zwei gleiche Portionen teilen.
2. Die Filets von beiden Seiten mit je 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Eine Portion der Petersilienmischung über die Filets streichen.
4. Die restliche Portion mit der Tomate, den Oliven, der Zitronenschale und dem restlichen Salz und Pfeffer verrühren; beiseite stellen.
5. Wählen Sie das Programm "Fisch/Meeresfrüchte" und drücken Sie "OK". Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
6. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Filets auf den Grill und schließen den Deckel.
7. Kochen Sie, bis die Anzeigeleuchte die Farbe „Orange“ angenommen hat.
8. Servieren Sie die Filets mit der Tomatenmischung auf der Seite.

Tipp:

Servieren Sie die Tilapia-Filets mit grünen Bohnen und gekochtem Langkornreis.

ZUTATEN:

- 50 g fein gehackte frische Petersilienblätter
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 3/4 Teelöffel Salz und Pfeffer, geteilt
- 4 Tilapia-Filets, je etwa 150 g
- 250 g entkernte und fein gehackte Tomate
- 50 g fein gehackte grüne Oliven
- 1 Teelöffel fein geriebene Zitronenschale

Krabbenkühle



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
20 Min



Portionen:
2

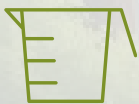
ZUBEREITUNG:

1. Den Sellerie mit dem roten Pfeffer, der Petersilie, 50 ml Mayonnaise, den Frühlingszwiebeln, Senf, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Krabben und 125 ml Semmelbrösel unterrühren, bis sie gut vermischt sind.
3. Die Mischung zu 12 Kugeln formen. Die restlichen Paniermehlbrösel in eine flache Schüssel geben.
4. Jede Kugel in den Paniermehlbröseln rollen, bis sie gleichmäßig bedeckt ist; auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 1 Stunde einfrieren.
5. In der Zwischenzeit die restliche Mayonnaise, geröstete rote Paprika, Sauerrahm und Zitronensaft in eine Küchenmaschine geben.
6. Mixen, bis die Mischung geschmeidig ist.
7. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen; beiseite stellen.
8. Wählen Sie das Programm "Manueller Modus" und drücken Sie "OK".
9. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Wenn die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Krabbenkuchen auf den Grill und schließen den Deckel.
10. Garen Sie die Krabbenkuchen portionsweise 3 Minuten lang oder bis sie durchgehitzt und gut markiert sind.
11. Servieren Sie die Krabbenkuchlein mit der gerösteten Paprikasauce auf der Seite.

ZUTATEN:

- 125 g sehr fein gehackter Sellerie und roter Pfeffer
- 125 g sehr fein gehackte frische Petersilienblätter
- 125 ml Mayonnaise
- 2 Frühlingszwiebeln, sehr fein gehackt
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- je 1/4 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 2 Dosen (je 120 g) Stück Krebsfleisch, abgetropft
- 300 g Panko-Paniermehl
- 2 geröstete rote Paprika
- 50 ml Sauerrahm
- 4 Teelöffel (20 ml) Zitronensaft

Seebarschfilet mit leckerer Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Vermengen Sie die Petersilie mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, dem Essig und dem Knoblauch, aufgeteilt in zwei gleiche Portionen.
2. Salzen und pfeffern Sie die Filets auf beiden Seiten und verwenden Sie dabei die halbe Menge Salz (d.h. ½ Teelöffel).
3. Bestreichen Sie die Filets mit der ersten Portion der Petersiliensauce.
4. Geben Sie nun zur zweiten Portion der Sauce die Tomaten, die Oliven, die Schale und das restliche Salz und den Pfeffer hinzu und stellen Sie sie beiseite.
5. Wählen Sie das Programm „Fisch & Meeresfrüchte“ und fetten Sie die Teller leicht ein. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, die Filets auf den Grill legen und den Deckel senken. Garen, bis die Kontrollleuchte „Gelb“ leuchtet.
6. Servieren Sie die Filets mit der vorbereiteten Sauce.

ZUTATEN:

- 4 Seebarschfilet à 150 g
- 4 Esslöffel fein gehackte Petersilie
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 240 ml Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer
- 4 Tomaten, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 50 g fein gehackte grüne Oliven
- Schale einer viertel Zitrone

SANDWICH & PANINI

R E Z E P T E



Speck-Sandwich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-3

ZUBEREITUNG:

1. Beginnen Sie mit den Toastscheiben und bestreichen Sie diese mit dem Frischkäse. Den dritten Toast mit einem Glas ein Loch ausstechen, um es später zu befüllen.
2. Danach einen der zwei Toaste mit dem Grillgewürz bestreuen und mit dem Emmentaler belegen.
3. Danach den Toast mit dem Loch in der Mitte von beiden Seiten mit Ketchup beschmieren und auf die Scheibe mit dem Emmentaler legen.
4. Anschließend mittig das Ei hinzugeben und dabei aufpassen das das Eigelb nicht beschädigt wird.
5. Die letzte Scheibe genauso mit dem Grillgewürz würzen und das Sandwich zuklappen.
6. Dabei den Speck beisammen überdeckend auf ein Schneidebrett legen.
7. Nun das Sandwich wieder auf einen gesonderten Teller legen und die zweite Reihe Speck wieder auf das Schneidebrett geben.
8. Das Sandwich wieder auf die Speckscheiben legen, damit alle Seiten bedeckt sind.
9. Jetzt kommt der Optigrill zum Einsatz und wird auf die Stufe „Sandwich“ vorgeheizt.
10. Danach 2- bis 3-mal wenden und warten bis die Leuchte „Orange“ erreicht hat.
11. Servieren.

ZUTATEN:

- 400 g Speck
- 2 Eier
- 100 g Frischkäse
- ½ TL Paprika Gewürz
- 1 TL Grillgewürz nach Wahl
- 6 Scheiben Gouda
- 6 Scheiben Brot (Toast)
- 6 Scheiben Emmentaler

Italienisches Gemüse Panini



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer und Knoblauch verquirlen.
2. Zucchini, Paprika und Zwiebel dazugeben und unterheben.
3. Wählen Sie das Programm "Manueller Modus" und drücken Sie "OK".
4. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie das Gemüse auf den Grill und schließen den Deckel.
5. Garen Sie das Gemüse portionsweise für 3 bis 5 Minuten oder bis es gut markiert und zart ist.
6. Verteilen Sie das Pesto auf 4 Brotscheiben.
7. Mit Gemüse, eingelegtem Paprika und Käse belegen.
8. Die Sandwiches mit den restlichen Brotscheiben belegen.

Tipp:

Erhöhen Sie die Hitze, indem Sie weitere Peperoni oder einige Scheiben scharfe italienische Salami hinzufügen oder lassen Sie die Peperoni für ein milderer Sandwich weg. Machen Sie dieses Sandwich jedes Mal zu einem neuen Geschmackserlebnis, indem Sie den Käse wechseln. Probieren Sie in Scheiben geschnittene Bocconcini (Mozzarella), geriebenen Parmesan, Emmentaler, Ziegenkäse oder sogar Gorgonzola.

ZUTATEN:

- 50 ml Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig, je 3/4 Teelöffel
- Salz und Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1/2 kleine rote Zwiebel, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 50 ml Pesto wie Artischocke oder Basilikum
- 8 Scheiben frisches Weißbrot, etwa 1 cm dick
- 50 g eingelegte Peperoni
- 1 Packung (250 g) geriebener Käse wie Provolone, Asiago oder Mozzarella

Club Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Speck, etwa 5 mm dick
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Apfelbutter
- 4 Scheiben Sauerteigbrot, etwa 1 cm dick
- 4 Scheiben gebratenes Putenfleisch
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 kleine Tomate, in Scheiben geschnitten
- Ca. 250 g Baby-Spinatblätter

1. Wählen Sie das Programm "Wurst/Schwein/Lamm" und drücken Sie "OK". Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Wenn die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie den Speck auf den Grill und schließen den Deckel.
2. Kochen, bis die Anzeigeleuchte auf die Farbe „Rot“ gewechselt hat.
3. Auf eine Platte und ein Zelt mit Folie übertragen. Die Teller vorsichtig mit einem Papiertuch abwischen.
4. Die Mayonnaise mit der Apfelbutter verrühren und gleichmäßig auf zwei Brotscheiben verteilen; mit Speck, Pute und Käse belegen.
5. Die Sandwiches mit den restlichen Brotscheiben belegen.
6. Wählen Sie das Programm "Sandwich" und drücken Sie "OK". Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
7. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Sandwiches auf den Grill und schließen den Deckel.
8. Kochen Sie, bis die Anzeigelampe die Farbe „Rot“ angenommen hat. Die Sandwiches auf eine Platte legen.
9. Öffnen Sie die Sandwiches vorsichtig und fügen Sie vor dem Servieren die Tomaten- und Spinatblätter hinzu.

Hackfleisch Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 100 g Tomatenmark
- 300 g Hackfleisch
- 8 Scheiben Toastbrot
- 4 Scheiben Käse
- Etwas Butter
- Etwas Oregano
- Salz und Pfeffer
- Etwas Butter

1. Geben Zunächst das Hack in etwas Öl saftig braten, zudem mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Sollte das Hack nun gar sein, können Sie das Tomatenmark und ganz wenig Wasser hinzufügen.
3. Schalten Sie nun den Optigrill ein und wählen das Programm „Sandwich“.
4. Die Toastbrotscheiben mit Butter bestreichen, die Hackmasse auf 4 Scheiben verteilen, den Käse darauflegen und mit den anderen 4 Scheiben bedecken.
5. Jetzt die Sandwiches in den Optigrill legen, Deckel schließen und leicht andrücken.
6. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad so lange grillen, bis die Lampe „gelb“, „orange“ oder „rot“ ist.

Käse Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 Tomaten
- 8 Scheiben Toast
- 8 Scheiben Käse (nach Wahl)
- Ein paar Salatblätter
- Senf oder Soße nach Wahl

1. Schalten Sie zunächst den Optigrill ein und heizen diesen im Programm "Sandwich" auf.
2. Danach die Salatblätter und Tomaten gründlich waschen, die Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Den Senf oder eine andere beliebige Soße auf die unteren Toast-Scheiben verteilen, Salat und Tomate darauflegen. Pro Toast eine Scheibe Käse.
4. Zweite Toast-Scheibe obenauf legen je nach Wunsch die äußeren Seiten noch mit Butter oder Margarine bestreichen, erst danach wird der Toast so richtig knackig.
5. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, gibt er ein kleines Zeichen von sich (Piepton). Danach die Toasts nur noch auf den Grill legen und den Deckel schließen.
6. Grillen Sie die Sandwiches für ca. 3-4 Minuten.
7. Wenn die Sandwiches fertig sind, diagonal durchschneiden und servieren.

Schinken Paprika Panini



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 80 g Parmesan
- 8 Scheiben Sandwichtoast
- 1 große rote Paprika
- Rucola
- 4 EL Remoulade (Glas)
- 8 dünne Scheiben gekochter Schinken

1. Schalten Sie den Optigrill ein und wählen das Programm „Sandwich“ und lassen Sie den Grill langsam aufheizen.
2. Danach waschen Sie den Paprika, entkernen diesen und schneiden diesen in breite Streifen. Den Rucola waschen, gut abtropfen lassen und den Parmesan dünn hobeln.
3. Die Sandwich Scheiben dünn mit einer Schicht Remoulade bestreichen. Nun die Scheiben mit Schinken belegen, dabei den Rand frei lassen.
4. Paprika, Rucola und Parmesan auf den Schinkentoasts verteilen und mit übrigen Brotscheiben bedecken. Nun die Sandwiches in den Optigrill legen. Klappen Sie nun den Deckel zu und drücken ihn leicht an.
5. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad so lange grillen, bis die Lampe „gelb“, „orange“ oder „rot“ ist.

Zucchini Sandwich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 kleine Zucchini
- 8 Scheiben Sandwich-Toast
- 4 Scheiben Käse
- Senf (z.B. Bärlauch-Senf)

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst schalten Sie den Optigrill ein und wählen das Programm "Manueller Modus" und drücken die Taste, bis die Lampe "rot" leuchtet und bestätigen mit „OK“.
2. Nun beginnt der Vorwärmprozess des Grills und wenn er vorgeheizt ist, gibt er einen kurzen Piepton von sich.
3. Währenddessen die Zucchini gründlich waschen und längs in Scheiben schneiden.
4. Danach die Zucchini Scheiben auf den Grill legen, den Deckel zuklappen und für ca. 6-8 Minuten grillen.
5. Während des Grillprozesses der Zucchini, die Sandwich-Toasts mit Senf gut bestreichen und mit Käse belegen. Gegrillte Zucchini-Scheiben vom Grill nehmen und auf die Sandwich-Toasts legen.
6. Starten Sie den Optigrill neu und wählen das Programm "Sandwich". Sandwiches auf den Grill legen, Deckel zuklappen und je nach gewünschtem Bräunungsgrad die Toasts für ca. 5-10 Minuten grillen.
7. Sandwich mit gegrillten Zucchini vom Grill nehmen, diagonal durchschneiden und servieren.

Tomate Feta Panini



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 Tomaten
- Eine Handvoll Rucola
- 8 Scheiben Panini
- 160 g Fetakäse
- 2 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst sollten Sie den Frischkäse mit etwa 1 TL Olivenöl beträufeln sowie mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.
2. Im Anschluss schneiden Sie die Tomaten und würfeln diese.
3. Das gleiche machen Sie mit dem Fetakäse.
4. Den Optigrill im Programm „Sandwich“ vorheizen und nebenbei bestreichen Sie die eine Hälfte des Brotes mit der Frischkäse Mischung.
5. Nun belegen Sie die andere Hälfte mit Tomaten, Rucola und Feta.
6. Zuletzt können Sie die Panini auf den vorgeheizten Optigrill legen und bis zur gewünschten Bräune grillen lassen.

Avocado & Speck auf Toast



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

1-2

ZUBEREITUNG:

1. Schalten Sie Ihren Optigrill ein und wählen Sie den manuellen Modus. Während der Grill aufheizt, schälen und entsteinen Sie Ihre Avocado. Sie können die Avocado entweder in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken oder Sie verwenden einen Stabmixer, der eine glattere Textur erzeugt.
2. Legen Sie Ihr Brot auf die Grillplatte und schließen den Deckel. Stellen Sie einen Timer für zwei Minuten ein. In dieser Zeit sollte das Brot auf beiden Seiten goldbraun und knusprig sein, und die Grillspuren sollten sichtbar sein. Sobald die zwei Minuten um sind, können Sie den Toast auf einen Teller legen und mit dem Belag belegen.
3. Schalten Sie den Grill aus und wieder ein und wählen Sie diesmal das voreingestellte Programm für „Speck“. Legen Sie den Speck unter den Grill, bis der Farbsensor den gewünschten Gargrad anzeigt.
4. Während der Speck gart, würzen Sie Ihre zerdrückte Avocado mit dem Saft einer halben Limette, einem Spritzer Olivenöl und einer Prise schwarzem Pfeffer.
5. Verteilen Sie die zerdrückte Avocado auf dem Toast und streuen Sie Chiliflocken darüber. Speck auf jede Scheibe Toast geben.
6. Servieren.

ZUTATEN:

- 2 Scheiben proteinreicher Toast
- 1/2 reife Avocado
- 2 Scheiben Speck
- 1/2 Limette
- 1/2 Teelöffel Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer
- Getrocknete Chiliflocken

Club Sandwich mit Speck



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Wählen Sie das Programm "Wurst/Schwein/Lamm" und drücken Sie "OK".
2. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Wenn die violette Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie den Speck auf den Grill und schließen den Deckel.
3. Kochen Sie, bis die Anzeigeleuchte auf die Farbe „Rot“ gewechselt hat.
4. Auf eine Platte übertragen. Die Grillplatte vorsichtig mit einem Papiertuch abwischen.
5. Die Mayonnaise mit der Apfelbutter verrühren und gleichmäßig auf zwei Brotscheiben verteilen; mit Speck, Pute und Käse belegen.
6. Die Sandwiches mit den restlichen Brotscheiben belegen.
7. Wählen Sie das Programm "Sandwich" und drücken Sie "OK".
8. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Sandwiches auf den Grill und schließen den Deckel.
9. Kochen Sie, bis die Anzeigelampe die Farbe „Rot“ angenommen hat.
10. Die Sandwiches auf eine Platte legen.
11. Öffnen Sie die Sandwiches vorsichtig und fügen Sie vor dem Servieren die Tomaten- und Spinatblätter hinzu.

ZUTATEN:

- Ein paar Scheiben Speck, etwa 5 mm dick
- 2 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Apfelbutter
- 4 Scheiben Sauerteigbrot, etwa 1 cm dick
- 4 Scheiben gebratenes Putenfleisch
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 kleine Tomate, in Scheiben geschnitten
- Ca. 250 g Baby-Spinatblätter

Schinken-Apfel-Sandwich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 8 Scheiben Zimt-Rosinenbrot (oder anderes Brot)
- 4 Scheiben Schinken
- 1 Apfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Scheiben, Cheddar-Käse
- 3 Eier, geschlagen
- 80 ml Milch
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG:

1. Halbieren Sie 4 Brotscheiben mit Schinken, Apfel und Käse schichten; die Sandwiches mit dem restlichen Brot belegen.
2. Die Eier mit Milch, Ahornsirup und Salz verquirlen. Jedes Sandwich 5 Sekunden lang oder bis zur leichten Sättigung in die Milchmischung eintauchen.
3. Schalten Sie den Grill ein, wählen Sie das Programm für die „Sandwiches“ und drücken Sie „OK“.
4. Sobald die violette Anzeigeleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Sandwiches auf den Grill und schließen den Deckel.
5. Kochen Sie die Sandwiches portionsweise, bis die Anzeigeleuchte auf „Rot“ gewechselt hat.
6. Schneiden Sie die Sandwiches in zwei Hälften und servieren Sie sie mit zusätzlichem Ahornsirup.

Omelette Sandwich



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 6 Eier
- 4 EL fettarme Milch
- 2 EL Olivenöl
- Eine ganze Paprika
- 4 Scheiben Mozzarella
- 8 Sandwich Toastscheiben
- Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst schalten sie den Optigrill ein, wählen das Programm „Sandwich“.
2. Den Optigrill vorheizen.
3. Erhitzen Sie ebenfalls eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze.
4. Danach geben Sie 1 EL Olivenöl in die Pfanne und schneiden Paprika sowie Zwiebeln klein.
5. Geben Sie diese in die Pfanne und braten Sie ca. 6 Minuten glasig an. Nun die Eier aufschlagen, verrühren und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Geben Sie die Eiermischung in die Pfanne und braten das Omelette leicht an, bis es gebräunt ist.
6. Schneiden Sie nun das Omelette in 4 Quadrate und verteilen die Scheiben auf den Toasten.
7. Jeweils 1 Scheibe Mozzarella auf 2 Omelette Scheiben legen und je 1 Brotscheibe darauflegen.
8. Nun die Sandwiches in den Optigrill legen, Deckel schließen und leicht andrücken. Der Grillvorgang startet dann von allein. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad so lange grillen, bis die Lampe „gelb“, „orange“ oder „rot“ ist.

Erdnussbutter Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 2 Bananen
- 8 Scheiben Toastbrot
- 8 Teelöffel Erdnussbutter

1. Schalten Sie zuerst den Optigrill ein und wählen das Programm „Sandwich“.
2. Danach den Optigrill aufheizen. Schmieren Sie die Erdnussbutter auf die unteren Toastbrot-Scheiben.
3. Die Banane in gleich dicke Scheiben schneiden und schön auf dem Toastbrot verteilen.
4. Im Anschluss die oberen Brotscheiben drauflegen.
5. Sandwiches in den Optigrill legen, Deckel schließen, leicht andrücken und brutzeln lassen, bis es die gewünschte Knusprigkeit hat.

2-Cheesy-Sandwich



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 50 g Grana Padano (oder Cheddar)
- 50 g Mozzarella
- 4-5 EL Tomatensauce
- Basilikum frisch
- 4 Scheiben Toastbrot groß

1. Schalten Sie zuerst den Optigrill ein und wählen das „Sandwich-Programm“. Warten Sie bis der Grill vorgeheizt ist.
2. Nun beide Käsesorten in Scheiben schneiden sowie Basilikum-Blätter waschen und klein schneiden.
3. Jetzt können Sie zwei Scheiben Toast mit 2-3 Esslöffeln Tomatensauce bestreichen.
4. Die Käsescheiben und das Basilikum darauf verteilen und mit den anderen beiden Toastscheiben zuklappen.
5. Nun sollte der Grill betriebsbereit sein, d.h. Sie können die Sandwiches drauf geben und bis Farbe „Gelb“ grillen.
6. Zum Schluss die Sandwiches diagonal schneiden und nach Belieben servieren.

Einfaches Panini Brot



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
35 Min



Portionen:
2-3

ZUBEREITUNG:

1. Rühren Sie die Trockenhefe in lauwarmem Wasser an, bis sie sich aufgelöst hat.
2. Das Hefe-Wasser-Gemisch mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten.
3. Schirmen Sie den Teig ab und lassen Sie ihn an einem temperierten Ort eine Stunde lang gehen.
4. Heizen Sie den Optigrill im „manuellen Modus“ auf „Orange“ (220°C) vor.
5. Nehmen Sie den Teig für das Panini-Brot aus der Schüssel, legen Sie ihn auf die bemehlte Arbeitsfläche und kneten Sie ihn nochmals kurz durch.
6. Schneiden Sie den Teig in sechs gleich große Stücke und ziehen Sie diese zu flachen Rechtecken.
7. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, drei Teigstücke mit etwas Abstand zueinander auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen.
8. Wenden Sie das Panini-Brot nach 10 Minuten.
9. Wiederholen Sie die Backschritte mit der zweiten Teighälfte.
10. Das Paninibrot kurz abkühlen lassen, aufschneiden und nach Belieben belegen.

ZUTATEN:

- 3 g Trockenhefe
- lauwarmes Wasser
- 500 g Mehl
- 2 Teelöffel Salz

VEGETARISCHE

R E Z E P T E



Gegrillter Nudelsalat mit Gemüse



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

2

ZUBEREITUNG:

1. Den Essig mit dem Zitronensaft, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Ständig verquirlen, langsam in das Olivenöl träufeln, bis es gut vermischt ist.
3. Von der Dressingmischung mit Zucchini, Auberginen, rotem Pfeffer und Zwiebeln gerade so viel verrühren, dass sie bedeckt ist; das restliche Dressing für den Salat beiseite stellen.
4. Wählen Sie das Programm "Manueller Modus" und drücken Sie "OK".
5. Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
6. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie das Gemüse auf den Grill und schließen den Deckel.
7. Garen Sie das Gemüse portionsweise für 3 bis 5 Minuten oder bis es weich und gut markiert ist.
8. Das Gemüse grob hacken und mit den gekochten Nudeln, dem restlichen Dressing, dem zerbröckelten Feta, dem Basilikum und den Oliven vermischen.
9. Kurz vor dem Servieren mit Pinienkernen bestreuen (falls verwendet).

ZUTATEN:

- 125 ml Rotweinessig
- 50 ml Zitronensaft
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt,
- je 1 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 125 ml Olivenöl
- je 1 Zucchini und Baby-Aubergine, in 1-cm-Runden geschnitten
- 1 rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten
- 1/2 rote Zwiebel, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1,5 kg gekochte Kurznudeln wie Rotini oder Penne
- 125 g zerbröselter Feta-Käse
- 50 g gehackte frische Basilikumblätter
- 50 g gehackte Kalamata-Oliven
- 50 g geröstete Pinienkerne (optional)

Kartoffelfladen



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 2 EL Pflanzenöl
- 800 g Kartoffeln
- 80 g Mehl
- 2 Ei
- Salz Pfeffer
- 1 weiße Zwiebel

1. Als erstes schälen Sie die Kartoffeln, schneiden diese in feine Stücke und schneiden danach die Zwiebeln in Scheiben.
2. Als nächstes die Zwiebeln und Kartoffeln mit dem Ei und Mehl zusammenmischen. Außerdem mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schalten Sie nun den Optigrill auf „manuellen Modus“ (220°C) und lassen ihn aufheizen.
4. Davor die Kontaktflächen mit etwas Öl bepinseln bevor Sie die Teigmasse darauf geben.
5. Zuletzt den Fladen für 10-15 Minuten braten bzw. grillen.
6. Servieren nach Belieben.

Gegrillte Champignons



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-3

ZUTATEN:

- 220 g Champignons
- Salz und Pfeffer
- Etwas Oregano und Petersilie zum verfeinern
- Butter (optional)

1. Zuerst schalten Sie den Optigrill ein.
2. Wählen Sie nun den „Manuellen“ Modus auf der „roten“ Stufe (250°C).
3. Während der Grill vorheizt können Sie die Champignons waschen und den Strunk entfernen.
4. Wenn der Grill aufgeheizt ist, können Sie die Pilze auf die Grillplatte legen und den Deckel schließen.
5. Bestätigen Sie die Auswahl mit "OK".
6. Nach ca. 10 Minuten sollten die Champignons gut gegrillt sein.
7. Nun mit etwas Oregano, Petersilie sowie Salz und Pfeffer würzen.
8. Wahlweise die Champignons mit etwas Butter darüber servieren.

Einfache Maultaschen



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 1 Teelöffel Gemüsebrühe-Pulver
- 250 ml Wasser
- 2 Maultaschen

ZUBEREITUNG:

1. Wasser mit dem Gemüsebrühe-Pulver in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die Maultaschen in den Topf geben und auf der niedrigsten Stufe 8 Minuten ziehen lassen.
3. Nun den Optigrill einschalten und im „manuellen Modus“ auf „Gelb“ vorheizen. Die gar gekochten Maultaschen abgießen, auf den vorgeheizten Grill legen und 10 Minuten lang grillen.
4. Prüfen Sie gelegentlich, den Garzustand.
5. Servieren ganz nach Belieben.

Bratkartoffeln mit Parmesan



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln
- 30 ml Olivenöl
- 50 g Parmesan
- 4 Zweige Rosmarin
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst kochen Sie die Kartoffeln für ca. 5-10 Minuten vor und können anschließend die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Nun geben Sie Salz, Pfeffer und Olivenöl auf die Kartoffelscheibchen und vermischen alles gut.
3. Geben Sie die Kartoffeln auf den Grill und lassen braten diese etwa 5 Minuten, bis Sie knusprig sind
4. Zuletzt können Sie auf die noch heißen Kartoffeln den Parmesan reiben.
5. Servieren nach Belieben.

Wurzelgemüse mit Honig



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
4

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie die Karotten und Pastinaken schräg in 2,5 cm große Stücke.
2. Schneiden Sie die Süßkartoffeln in 1 cm dicke Scheiben; halbieren Sie jede Scheibe.
3. Geben Sie das Gemüse in eine große mikrowellengeeignete Schüssel.
4. Kochen Sie das Gemüse in der Mikrowelle auf höchster Stufe für 6 Minuten oder bis es gabelhart, aber noch fest ist.
5. Verquirlen Sie den Honig mit der geschmolzenen Butter, Thymian, Orangenschale, Salz und Pfeffer. Schwenken Sie das Gemüse mit der Honigmischung.
6. Schalten Sie den Optigrill ein.
7. Wählen Sie das Programm „Gemüse“ und drücken Sie „OK“. Sobald die „lila“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie das Gemüse auf den Grill und schließen den Deckel.
8. Garen Sie das Gemüse schubweise für 5 Minuten oder bis es zart und gut durchgebraten ist; decken Sie das gekochte Gemüse mit Folie ab.
9. Rühren Sie in der Zwischenzeit den Essig in die in der Schüssel verbliebene Honigmischung.
10. Sobald das Gemüse gar ist, geben Sie es zurück in die Schüssel und schwenken es vorsichtig in der Honig-Essig-Mischung, um es zu überziehen.

ZUTATEN:

- 4 Möhren, geschält
- 4 Pastinaken, geschält
- 2 Süßkartoffeln
- 125 g Honig
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter
- 1 Esslöffel fein gehackter frischer Thymian
- 1 Teelöffel fein geriebene Orangenschale
- 1 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 4 Teelöffel Apfelessig

Gegrilltes Gemüse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 100 ml Olivenöl
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Zweige Majoran
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- 2 TL gehackter Ingwer
- 2 TL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Als erstes das Gemüse waschen und schneiden.
2. Nun die Kräuter zerkleinern.
3. Vermengen Sie für die Marinade die Kräuter, das Öl, den Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Essig.
4. Als nächstes legen Sie das Gemüse mindestens für 4 Stunden in der Marinade ein.
5. Zuletzt den Optigrill auf den „manuellen Modus“ (220°C) vorheizen und das Gemüse für ca. 5 Minuten grillen, bis es fertig ist.

Antipasti



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
25 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 EL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 1 Zitrone
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 4 Stangen Spargel
- 200 g Aubergine
- 160 g Parmesan
- 2 TL Oregano
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 2 EL dunkler Balsamico Essig

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst das Gemüse zerkleinern/würfeln und in gleichgroße Stücke schneiden sowie mit Öl, Essig Oregano Salz und Pfeffer vermengen.
2. Nun das Gemüse für 20 Minuten in die Marinade einlegen und den Optigrill auf das Programm „manuell“ (180°C) vorheizen/vorbereiten.
3. Anschließend das Gemüse für ca. 5 Minuten grillen und mit Parmesan und Basilikum verfeinern.

Mediterraner Nudelsalat



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUBEREITUNG:

1. Mischen Sie den Essig mit der Zitrone, dem Honig, dem Knoblauch, dem Salz und dem Pfeffer. Rühren Sie das Olivenöl kontinuierlich ein.
2. Mischen Sie die Sauce mit Zucchini, Auberginen, Paprika und Zwiebeln.
3. Bewahren Sie die Vinaigrette zum Würzen der Nudeln auf.
4. Wählen Sie den „manuellen Modus“ und drücken Sie „OK“. Ölen Sie die Grillplatte leicht ein.
5. Sobald die „violette“ LED aufhört zu blinken, legen Sie das Gemüse auf den Grill und senken Sie den Deckel.
6. Garen Sie das Gemüse schubweise ca. 5 Minuten lang, bis es zart ist.
7. Schneiden Sie das Gemüse grob und mischen Sie es mit den gekochten Nudeln, der restlichen Vinaigrette, dem Feta, dem Basilikum und den Oliven.
8. Bestreuen Sie das Gericht kurz vor dem Servieren mit Pinienkernen (falls gewünscht).

ZUTATEN:

- 500 g gekochte Nudeln, (Typ Penne)
- 125 ml Weinessig
- 50 ml Zitronensaft
- Ca. 335 g Honig
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 125 ml Olivenöl
- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in dicke Scheiben geschnitten
- ½ rote Zwiebel, in 1 cm große Scheiben geschnitten
- 125 g Feta in Stücken
- 4 Esslöffel gehacktes Basilikum
- 50 g gehackte schwarze Oliven
- 50 g geröstete Pinienkerne (optional)

Tofu Spieße mit Tomaten mit Vinaigrette



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 450 g extra fester Tofu, abgetropft und getrocknet, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 125 g getrocknetes Tomatenpesto
- 75 ml Balsamico-Essig
- 4 Esslöffel fein gehackte Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer
- 1 Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 kleine gelbe Paprika, in kleine Stücke geschnitten

1. Mischen Sie das Pesto mit Essig, Basilikum, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel.
2. Fügen Sie den Tofu, die Zucchini, die Paprika und die Tomaten hinzu.
3. Rühren Sie, bis sie gut bedeckt sind.
4. Fädeln Sie den Tofu und das Gemüse abwechselnd auf 20 cm lange Holzspieße.
5. Wählen Sie den „manuellen Modus“ und drücken Sie „OK“.
6. Sobald das „lila“ Licht aufhört zu blinken, legen Sie die Spieße auf den Grill und senken Sie den Deckel.
7. Backen Sie die Spieße schubweise 6-8 Minuten lang, bis sie zart und gut durchgebraten sind.
8. Bestreichen Sie die Spieße vor dem Servieren mit der restlichen Marinade.

Geröstete Paprika



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2

- Paprika (Menge nach Wahl)

1. Zuerst schalten Sie den Optigrill ein und wählen das Programm "Manueller Modus" aus und drücken dabei so oft die Taste, bis die Lampe "Orange" leuchtet.
2. Während sich der Grill aufheizt, die Paprika gründlich waschen und je nach Belieben in Stücke schneiden.
3. Die Paprika Stücke auf den heißen Grill legen und den Deckel schließen. Je nachdem, wie stark durchgegart du die Paprika möchtest (ca. 5-10 Minuten).
4. Schließlich können die gerösteten Paprika vom Grill genommen und serviert werden.

Grillkäse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Grillkäse

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst schalten Sie den Optigrill ein und wählen das Programm "Manueller Modus" aus und drücken dabei so oft die Taste, bis die Lampe "Orange" leuchtet
2. Bestätigen Sie nun den Vorgang mit Druck auf die „OK“ Taste.
3. Nun den Grillkäse aus der Packung nehmen und auf den Grill legen.
4. Den Käse für ca. 2-3 Minuten grillen, bis er außen schön kross ist.
5. Vom Grill nehmen und servieren.

Falafel-Süßkartoffel-Kugeln



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 110 g Süßkartoffel
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kichererbsen
- ½ Zwiebel
- 20 g Hafermehl
- 1 EL Tomatenmark
- 60 g Dosenmais
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Chilipulver
- 1 Handvoll Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Süßkartoffel mit einer Gabel etwas einstechen und die Kartoffel danach für ca. 10 Minuten in die Mikrowelle geben um diese ein wenig vorzugaren.
2. Nun die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
3. Daraufhin den gehackten Knoblauch hinzugeben und beides für ein bis zwei Minuten anbraten. Jetzt können Sie das Hafermehl, Zwiebeln, Knoblauch und die zerdrückten Kichererbsen miteinander vermischen.
4. Würzen Sie die Mischung mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kreuzkümmel.
5. Nun das Innere der Süßkartoffel entfernen und ebenfalls zu der Hafermehl-Mischung geben sowie anständig mit dem Mais vermengen.
6. Den Teig nun für ca. 30 Minuten ziehen lassen und nebenbei den Optigrill auf den „manuellen Modus“ (220°C) vorheizen.
7. Bestreichen Sie davor die Kontaktflächen mit Öl und formen Sie gleichgroße Kugeln aus der Masse.
8. Zuletzt auf den Grill legen und für 5-10 Minuten grillen lassen.

China Tofu



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 14 EL Maisstärke
- 600 g Tofu
- 2 TL Sriracha-Sauce
- 4 EL Pflanzenöl
- 240 ml Wasser
- 2 EL Reisessig
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Sojasauce
- 8 EL Ahornsirup
- 2 TL Chilipulver
- 2 TL Ingwerpulver
- 4 EL Tomatenmark

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst vermengen Sie 13 EL Maisstärke und Wasser und braten danach den gehackten Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl kurz an. Geben Sie 5 EL Sojasauce und die Maisstärke, Reisessig, Ahornsirup, Sriracha-Sauce, Ingwerpulver, Chilipulver und Tomatenmark hinzu. Nun die Mischung kurz aufkochen lassen.
2. Danach drücken Sie den Tofu gut aus und schneiden ihn in kleine Würfelchen.
3. Vermengen Sie den Tofu mit 1 EL Sojasauce, 2 EL Maisstärke und 1 EL Öl.
4. In der Zwischenzeit den Optigrill im „manuellen Modus“ (220°C) aufheizen und die Kontaktflächen mit Öl bestreichen.
5. Zuletzt die Tofu-Würfel für ca. 5-10 Minuten grillen und den fertig gegrillten Tofu in die Soße geben.
6. Servieren.

Gegrillter Gourmet-Käse



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 4-5 Scheiben Cheddar-Käse
- 60 g geriebener Mozzarella Käse
- 60 g geriebener Gruyere-Käse
- 1 Esslöffel fein gehackte frische Petersilienblätter
- 1 Esslöffel fein geriebener Parmesankäse
- 1 Esslöffel geschmolzene Butter
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- eine Prise schwarzer Pfeffer
- 4-5 Scheiben frisches, knuspriges Brot

ZUBEREITUNG:

1. Die Butter mit der Petersilie, dem Parmesan, dem Knoblauch und dem Pfeffer verrühren, bis sie gut vermischt sind.
2. Die Buttermischung gleichmäßig auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Auf die ungebutterte Seite von 2 Brotscheiben eine Scheibe Cheddar legen. Den Mozzarella mit dem Gruyere vermengen und über den Cheddar streuen. Belegen Sie die Sandwiches mit dem restlichen Brot, mit der gebutterten Seite nach außen.
3. Wählen Sie das Programm "Sandwich" und drücken Sie "OK". Sobald die violette Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, die Sandwiches auf den Grill legen und den Deckel schließen.
4. Garen Sie die Sandwiches, bis die Kontrollleuchte auf „rot“ umgeschaltet hat oder bis der Käse geschmolzen und das Brot getoastet ist.
5. Servieren.

Gegrillte Aubergine



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 Min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 3-4 Frische Auberginen, mit Schale gereinigt
- Olivenöl
- Frisches Pesto
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG:

1. Schalten Sie den Grill ein.
2. Wählen Sie das „manuelle Programm“, wählen Sie die „orangefarbene“ Einstellung und drücken Sie „OK“.
3. Die Aubergine putzen und in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Seite der Scheiben mit etwas Olivenöl bestreichen (ca. ½ Esslöffel). Jede Seite mit etwas Pesto, Salz und Pfeffer bestreichen.
4. Wenn der Grill vorgeheizt ist, öffnen Sie ihn und legen Sie die Auberginen auf den Grill, schließen Sie den Grill. Garen Sie sie 3 bis 5 Minuten.
5. Heiß oder kalt servieren.

Camembert



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
50 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 4 Back-Camemberts (paniert)
- 2 Esslöffel Preiselbeeren

ZUBEREITUNG:

- 1.1. Zuerst schalten Sie den Optigrill ein und wählen den „Manuellen Modus“ in der Stufe „Gelb“ aus.
- 2.2. Nachdem der Grill aufgeheizt ist, die Camembert-Taler auf den Grill legen, Deckel schließen und den Back-Camembert grillen.
- 3.3. Nach den 3-4 Minuten sollte der Back-Camembert schön weich sein.
- 4.4. Den Camembert direkt vom Grill servieren und mit den Preiselbeeren garnieren.

Käsige Quesadillas



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- 8 Tortillas
- 16 Scheiben Käse

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Tortillas jeweils zur Hälfte mit dem Käse belegen, dann zuklappen.
2. Schalten Sie nun den Optigrill ein und wählen das „Sandwich-Programm“ aus. Den Optigrill vorheizen lassen.
3. Tortillas auf die Grillplatte legen, Deckel zuklappen und die Quesadillas grillen lassen. Ganz nach Belieben.
4. Beenden Sie den Grillvorgang nach 3-5 Minuten und nehmen Sie die Tortillas vom Grill.
5. Mit einer Beilage nach Wahl servieren.

Gegrilltes Ahorn Wurzelgemüse



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Je 4 Möhren/Karotten und Pastinaken, geschält
- 2 Süßkartoffeln
- 50 ml reiner Ahornsirup
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter
- 1 Esslöffel fein gehackte frische Thymianblätter
- 1 Teelöffel fein geriebene Orangenschale
- 1 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 4 Teelöffel Apfelessig

ZUBEREITUNG:

1. Schneiden Sie jede Möhre und jede Pastinake schräg in 2,5 cm große Stücke. Schneiden Sie die Süßkartoffeln in 1 cm dicke Scheiben; halbieren Sie jede Scheibe.
2. Das Gemüse in eine große mikrowellengeeignete Schüssel geben. Das Gemüse in der Mikrowelle auf hoher Stufe 5-6 Minuten lang kochen, bis es gabelweich, aber noch fest ist.
3. Den Ahornsirup mit der zerlassenen Butter, Thymian, Orangenschale, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Gemüse mit der Sirupmischung verrühren.
4. Wählen Sie das Programm "Manueller Modus" und drücken Sie "OK".
5. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Spieße auf den Grill und schließen den Deckel.
6. Garen Sie das Gemüse portionsweise für 5 Minuten oder bis es zart und gut markiert ist.
7. In der Zwischenzeit den Essig in die in der Schüssel verbleibende Sirupmischung einrühren.
8. Sobald das gesamte Gemüse gekocht ist, beschichten Sie dieses vorsichtig mit bzw. in der Sirup-Essig-Mischung.

Tipp:

Mit Schweins- oder Hähnchenbraten servieren. Ersetzen Sie den frischen Thymian auch gerne durch 2 Teelöffel (10 ml) getrocknete Thymianblätter.

Einfach gewürzter Tofu



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
5 Min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 220 g Tofu
- 1 EL Öl
- 5-Gewürze-Pulver (optional) oder andere pikante Gewürze

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst den Tofu aus der Verpackung nehmen und die Flüssigkeit ausdrücken.
2. Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Tofu-Stücke auf beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen und mit den Gewürzen verfeinern.
4. Nun können Sie Ihren Optigrill im „Manuellen“ Modus, Farbe Orange (220°C) vorheizen.
5. Grillen Sie den Tofu bis sich Streifen bilden (ca. 5 Minuten).
6. Servieren Sie den Tofu mit einer leckeren Sauce oder ganz nach Belieben.

Gegrillte Zucchini



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
1-2

ZUTATEN:

- 2 Zucchini

1. Zuerst den Optigrill einschalten, das Programm "Manueller Modus" so oft anwählen bis die Lampe "Rot" leuchtet und mit "OK" bestätigen.
2. Nun wärmt sich ihr Optigrill von allein auf und sollte binnen der nächsten Sekunden betriebsbereit sein.
3. Danach die Zucchini gründlich waschen und in Scheiben schneiden.
4. Sobald der Grill bereit ist, die Zucchini-Scheiben auf den Grill legen und den Deckel schließen.
5. Nach 7-9 Minuten Grillzeit sind die Zucchini-Scheiben durch und können vom Grill genommen werden.

Kräuter-Parmesan-Kartoffeln



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
2

ZUTATEN:

- 4 mittlere Kartoffeln, etwa 1 kg
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz
- 1 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesankäse

1. Die Kartoffeln in der Mikrowelle 6 Minuten oder gabelschonend, aber noch fest kochen; abkühlen lassen, bis sie leicht zu handhaben sind. Jede Kartoffel in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl mit dem italienischen Gewürz, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Die Ölmischung über beide Seiten jeder Scheibe streichen.
4. Wählen Sie das Programm "Manueller Modus" und drücken Sie "OK". Fetten Sie die Kochplatten leicht mit Kochspray ein.
5. Sobald die „violette“ Kontrollleuchte nicht mehr blinkt, legen Sie die Kartoffeln auf den Grill und schließen den Deckel.
6. Lassen Sie die Kartoffeln 5 Minuten kochen oder bis sie weich und gut markiert sind. Die Kartoffeln auf eine flache Servierplatte legen und mit Parmesankäse bestreuen.

Tipp:

Diese einfache, aber schmackhafte Beilage ist ein super Gericht für gegrilltes Hähnchen, Steak, Schweinefleisch oder Fisch. Experimentieren Sie mit der Verwendung anderer Gewürze oder Mischungen wie Taco Gewürz, getrocknetem Dill oder anderen grillfreundlichen Aromen.

Jalapeño Snacks



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- 24 Scheiben Speck
- 12 Jalapeños
- 120 g Frischkäse

1. Zuerst Jalapeños waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen.
2. Danach in jede Hälfte etwas Frischkäse geben, sodass die Jalapeños fast bis oben hin gefüllt sind.
3. Jeweils eine Scheibe Bacon nehmen, eine Jalapeño-Hälfte schräg darauflegen und aufrollen.
4. Beim Einwickeln darauf achten, dass der Speck beide Enden der Jalapeños vollständig verschließt.
5. Heizen Sie den Optigrill im „manuellen Modus“ auf „Orange“ (200°C) vor. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, die Jalapeño-Poppers auf den Grill legen und den Deckel vorsichtig schließen.
6. Grillen Sie die Jalapeños für 5 Minuten.
7. Die gegrillten Jalapeño-Poppers können heiß vom Grill oder gekühlt serviert werden.

Erbseburger



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
4

ZUTATEN:

- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 40 g Kichererbsen
- 8 Champignons
- 2 Hände voll Baby-Spinat
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Tahini
- 1 Peperoni
- Salz und Pfeffer

1. Zuerst den Spinat waschen und anschließend in Würfelchen schneiden. Ebenso die Pilze, Peperoni und Zwiebeln schneiden bzw. würfeln.
2. Lassen Sie nun die Kichererbsen abtropfen und pürieren Sie die Erbsen mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab.
3. Vermengen Sie die Kichererbse-Masse nun mit dem Spinat, der Zwiebel, der Peperoni, den Pilzen, Haferflocken und Tahini.
4. Jetzt können Sie alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Danach kneten Sie die Masse gut durch und lassen Sie den Teig anschließend für ungefähr 10-15 Minuten ziehen.
6. Nun den Optigrill im „manuellen Modus“ (220°C) vorheizen und die Kontaktflächen mit Öl bestreichen. Jetzt können Sie 4 Burgerpatties aus dem Kichererbsenteig formen.
7. Die Patties etwa für 3-5 Minuten grillen und zusammen mit Burgerbrötchen und Gemüse oder Salat servieren.



DESSERTS & SÜSSE LECKEREIEN

Blaubeerwaffeln (mit Waffelplatte)



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Verrühren Sie zunächst die Butter und den Zucker zu einer schaumigen Masse und geben Sie danach die Eier, Mehl, Backpulver und Vanillezucker hinzu.
2. Nun vermengen Sie alles für ein bis zwei Minuten und geben dann die Buttermilch hinzu.
3. Als nächstes die Blaubeeren vorsichtig unter den Teig heben und danach den Optigrill auf den „manuellen Modus“ (220°C) vorheizen.
4. Setzen Sie anschließend die „Waffelplatte“ ein.
5. Den Teig vorsichtig auf die Waffelplatte geben, den Deckel schließen und den Optigrill den Rest der Arbeit für 3–5 Minuten erledigen lassen.
6. Servieren.

ZUTATEN:

- 100 g Blaubeeren
- 4 Eier
- 250 ml Milch
- 120 g Butter
- 100 g Zucker
- 250 g Weizenmehl
- 4 TL Backpulver
- 250 ml Buttermilch
- 6 TL Vanillezucker

Süße Apfelscheiben mit Joghurt



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
15 Min



Portionen:
2-4

ZUBEREITUNG:

Für den Zimt-Joghurt:

1. Joghurt mit Zimt vermengen.
2. Gegrillte Apfelringe mit Joghurt und karamellisierten Walnusskernen servieren.

Für die Walnusskerne:

1. Eine Edelstahlpfanne auf mittlerer Hitze aufheizen.
2. Bedecken Sie nun den Pfannenboden mit dem Zucker bedecken und warten bis er das karamellisieren anfängt.
3. Nun können Sie die Walnusskerne unterrühren und mit anbraten.
4. Mit einem Glas Orangensaft ablöschen und reduzieren lassen.
5. Karamellisierte Walnüsse rausnehmen und auf einem Backpapier trocknen lassen.

Für die Apfelringe:

1. Äpfel in gleichdicke Scheiben schneiden und kreisförmig entkernen, sodass Ringe entstehen.
2. Den Optigrill auf manuellem Modus bei 240°C vorheizen.
3. Apfelringe im vorgeheizten Optigrill für 5 Minuten grillen.
4. Servieren.

ZUTATEN:

- 3 Äpfel
- 40 g Walnusskerne
- 30 g Zucker
- 1 Glas Orangensaft

Für den Joghurt:

- 500 g Joghurt griechischer Art
- 1/2 TL Zimt

Rösti Waffeln (mit Waffelplatte)



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

15 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst waschen Sie das Gemüse gründlich und schälen Kartoffeln sowie die Möhren. Am besten mit einer Gemüsereibe (Möhren, Kartoffeln, Zucchini und Zwiebeln fein reiben.)
2. Danach die Knoblauchzehen schälen und pressen, die Petersilie gründlich waschen und schneiden.
3. Anschließend Petersilie, Knoblauch, Käse, Eier, Mehl, Salz und Pfeffer zum anderen Gemüse geben und alles gut miteinander vermischen.
4. Die „Waffelplatte“ für den Optigrill einlegen und den dazugehörigen Ständer ausklappen.
5. Schalten Sie nun den Optigrill ein und betätigen bzw. drücken den Knopf „Manueller Modus“ so lange, bis das Lämpchen "Orange" leuchtet.
6. Mit Druck auf "OK" heizen Sie den Optigrill vor und sobald dieser aufgeheizt ist, jeweils etwa eine halbe Schöpfkelle Teig auf die untere „Waffelplatte“ geben.
7. Schließen Sie nun den Deckel und braten die Waffeln für ca. 10 -12 Minuten.
8. Die Waffeln am besten frisch aus dem Optigrill servieren.
9. Für den Dip einfach Schnittlauch & Petersilie gründlich waschen und fein schneiden.
10. Danach alle Zutaten miteinander verrühren und die Waffeln mit dem frisch zubereiteten Dip servieren.

ZUTATEN:

- 500 g Möhren
- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 500 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 20 g Frische Petersilie (glatt)
- 500 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 2 Eier
- 200 g Mehl (Type 405)
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Pfeffer

Zutaten für den Dip:

- 150 g Quark
- 100 g Frischkäse
- 2 Spritzer Zitronensaft
- Frischer Schnittlauch
- Frische Petersilie (glatt)
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer

Lachs-Kartoffel-Küchle (mit Waffelplatte)



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

5 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Als erstes den Zucker, die weiche Butter und die Eier in eine Rührschüssel oder in die Küchenmaschine geben und gut verrühren.
2. Nun das Mehl, die gemahlene Haselnüsse, Backpulver und Zimt vermischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren.
3. Jetzt können Sie die „Waffelplatte“ in Ihren Optigrill einlegen und den Ständer dafür ausklappen sowie den Optigrill einschalten.
4. Halten Sie den Knopf für den „Manuellen Modus“ so lange gedrückt, bis das Lämpchen "Orange" leuchtet. Anschließend mit Druck auf "OK" den Vorgang bestätigen.
5. Wenn der Grill betriebsbereit ist, nehmen Sie etwa eine halbe Schöpfkelle Teig und gießen sie auf die untere Grillplatte. Den Optigrill Deckel gut verschließen und die Haselnuss Waffeln für ca. 3 Minuten backen.
6. Servieren nach Belieben.

ZUTATEN:

- 700 ml Milch
- 400 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 500 g Mehl (Type 405)
- 2 Eier
- 200 g Gemahlene Haselnüsse
- 1 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel Zimt
- Ein wenig Puderzucker

Käsekuchen Waffeln (mit Waffelplatte)



Vorbereitung

10 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

4

ZUBEREITUNG:

1. Als erstes den Frischkäse, Eier und Zitronensaft in der Küchenmaschine oder mit einem Handrührgerät gut verrühren.
2. Den Vanillin-Zucker, Mehl, Zucker und Salz dazugeben und alles gut verrühren. Die „Waffelplatte“ für den Optigrill vorbereiten und einlegen und dabei den Ständer ausklappen.
3. Schalten Sie nun den Optigrill ein und drücken den Kopf für den „Manuellen Modus“ so lange, bis das Lämpchen "Orange" leuchtet. Bestätigen Sie die Auswahl mit "OK".
4. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, jeweils etwa eine ganze Schöpfkelle Teig auf die untere Waffelplatte gießen. Der Grill sollte möglichst komplett bedeckt sein, da der Teig nur wenig aufgeht.
5. Optigrill schließen und die Waffeln für ca. 4–5 Minuten schön backen lassen.
6. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

ZUTATEN:

- 8 Eier
- 2 Prisen Salz
- 900 g Frischkäse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 200 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 100 g Mehl (Type 405)

Zimt Quark Waffeln (mit Waffelplatte)



Vorbereitung

15 Min



Kochzeit:

10 Min



Portionen:

6-8

ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Butter zusammen mit dem Zitronensaft, Zucker und Vanillin-Zucker cremig rühren. Dabei die Eier einzeln unterrühren.
2. Im Anschluss den Quark ebenfalls unterrühren sowie Mehl mit Backpulver, Zimt und Salz mischen. Jetzt abwechselnd mit dem Mineralwasser unter den Teig rühren.
3. Nun können Sie die „Waffelplatte“ des Optigrills einlegen und den Ständer ausklappen.
4. Schalten Sie jetzt den Optigrill ein und drücken den Knopf für den „Manuellen Modus“ so lange, bis das Lämpchen "Orange" leuchtet.
5. Bestätigen Sie mit "OK" und der Optigrill wird vorgeheizt.
6. Sobald der Optigrill aufgeheizt ist, jeweils etwa eine halbe Schöpfkelle Teig auf die untere Grillplatte gießen.
7. Den Grill schließen und die Waffeln für ca. 3 bis 4 Minuten schön backen lassen.
8. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

ZUTATEN:

- 200 g Weiche Butter
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 120 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- Ca. 2-3 Eier
- 500 g Quark
- 460 g Mehl (Type 405)
- 1 Päckchen Backpulver
- Teelöffel Zimt
- 2 Prisen Salz
- 150 ml Mineralwasser
- Puderzucker



BONUS: SAUCEN

R E Z E P T E

Rauchige Guacamole



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 1 Avocado
- 2 TL Pflanzenöl
- 3 EL frischer Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, zerkleinert
- 1/2 TL gemahlene Chipotle-Chili
- 12 g fein gehackte rote Zwiebel
- 5 g fein gehackter frischer Koriander
- Tortilla Chips zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Einen Herd auf mittlere Stufe erhitzen.
2. Die geschnittenen Seiten der Avocados mit Öl bestreichen. 2 bis 4 Minuten braten.
3. Avocados auf Schneidebrett geben; leicht abkühlen lassen.
4. Avocados aus der Schale nehmen.
5. Mit Limettensaft, Knoblauch, Chipotle und 1/2 Teelöffel Salz pürieren, bis sie geschmeidig sind.
6. Rote Zwiebel und Koriander einrühren.
7. In eine Schüssel geben. Bedeckt ca. 1 Stunde kaltstellen.
8. Mit Tortillachips servieren.

Hausgemachte BBQ Sauce



Vorbereitung
10 Min



Kochzeit:
10 min



Portionen:
4-6

ZUTATEN:

- Ca. 450 g Ketchup
- 120 ml Apfelessig
- Ca. 55 g brauner Zucker
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Worcestershire-Sauce oder Kokos-Aminosäuren
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/4 Teelöffel scharfe Sauce optional

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Temperatur verquirlen.
2. Lassen Sie es etwas stehen und reduzieren Sie dann die Hitze auf niedrig.
3. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es eingedickt ist.
4. Sofort servieren oder etwas abkühlen lassen und bis zu einer Woche in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Texas BBQ-Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Esslöffel Butter
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Ca. 235 g Ketchup
- Ca. 45 g verpackter brauner Zucker
- 60 ml Zitronensaft
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel gelber Senf
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 2 Teelöffel Chilipulver

1. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zwiebel hinzufügen; unter Rühren 2-3 Minuten kochen oder bis sie weich sind.
3. Knoblauch hinzufügen; 1 Minute länger kochen.
4. Die restlichen Zutaten einrühren; zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren; 15-20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen vermischen können.
6. Servieren nach Belieben.

Zuckerarme Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
15 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- Ca. 240 g Heinz Ketchup mit reduziertem Zucker
- Ca. 60 g brauner Zucker
- 2 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel Liquid Smoke (Flüssiger Rauch)
- 2 Teelöffel Zwiebelpulver
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- Prise gemahlene Nelken

1. Alle Zutaten vermischen und in der Mikrowelle sehr heiß werden lassen. Gut umrühren.
2. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Essig Honig Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 300 ml Balsamico-Essig
- 120 ml Wasser
- Ca. 85 g Honig
- 60 ml Speiseöl
- 1 Esslöffel italienische Gewürze
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel weißer Pfeffer

1. Geben Sie die Zutaten in eine mittelgroße Schüssel und verquirlen Sie sie.
2. Sofort verwenden oder im Kühlschrank bis zu 10 Tage aufbewahren.

Zitronen Thymian Sauce



ZUBEREITUNG:



Vorbereitung
5 Min



Kochzeit:
-



Portionen:
2-4

ZUTATEN:

- 240 ml natriumarme Hühnerbrühe
- 120 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 60 ml Speiseöl
- 60 ml Wasser
- 1 Esslöffel fein gehackter frischer Schnittlauch
- 1 Esslöffel frischer Thymian
- 1 Esslöffel fein gehackter Knoblauch

1. Geben Sie die Zutaten in eine mittelgroße Schüssel und verquirlen Sie sie, bis sie sich vermischt haben.
2. Sofort verwenden oder gekühlt bis zu 10 Tage aufbewahren.



Abschließende Worte

Es gibt viele Gründe, warum ich den Optigrill in meiner Küche als unverzichtbar bezeichnen würde. Sie können alle gegrillten Delikatessen zu jeder Jahreszeit zubereiten und er ist klein genug, um ihn überall aufzubewahren, sodass Sie keinen großen Grill zum Grillen benötigen. Der überzeugendste Grund für den Kauf des Optigrill ist jedoch, dass Sie Ihr Essen einfach auf den Grill legen und nicht ständig danach sehen müssen. Die Optigrill-Sensortaste ist mit Abstand eine der besten Funktionen, die ich je bei so einem kleinen Gerät gefunden habe. Dieser Grill gibt Ihnen die Freiheit, andere Dinge zu tun, ohne sich Gedanken darüber zu machen, ob Ihr Essen gerade anbrennt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der vielen Rezepte

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)