

# REZEPTE für den OPTIGRILL

Kreative und leckere Rezeptideen  
für den Kontaktgrill



riva

Michael Gerhardy



# Inhalt

Vorwort	5
Wie funktioniert der OptiGrill und was kann er?	5
Tipps zum Gebrauch	6

## FRÜHSTÜCK 8

Granola	10
Bananen-Schoko-Croissants	12
Croffle	14
Erdnuss-Marmelade-Sandwich	16
Gegrillte Avocado	18
Gefüllte Champignons	20

## HAUPTGERICHTE 22

Asiatisches Flanksteak	24
Blitz-Pizza	26
Mit Teriyaki-Soße glasierter Lachs	28
Gefüllte Bratwurst im Speckmantel	30
Hähnchen-Quesadillas	32
Lammkoteletts vom Grill	34
Rouladen-Lollipop	36

## SANDWICHES UND BURGER 38

Caesar-Salad-Sandwich	40
Grilled Cheese-Tomato-Sandwich	42
Grilled Chili-Cheese-Sandwich	44
Burger Hawaii	46

Classic Burger	48
Asia-Burger	50
Burger-Sandwich	52
Schweinebauch im Rohkost-Burger	54
Vegetarischer Burger	56
Vegetarisches Pulled Pork	58

## **SPIESSE 60**

Würzige Hackfleischspieße	62
Hähnchenspieße	64
Bratwurstspieße	66
Gemüsespieße	68
Steakspieße	70
Garnelenspieße	72
Schaschlikspieße	74

## **SNACKS UND BEILAGEN 76**

Gegrillter Römersalat	78
Gegrillte Zwiebeln	80
Feta im Yufkateig	82
Fladenbrot	83
Smashed Potatoes	84
Süßkartoffel-Türmchen	86

## **NACHTISCH 88**

Ananasspieße	90
Gegrillte Pfirsiche	91
French Toast	92
Apfelringe	94





## Vorwort

Das Grillen im Freien ist meine große Leidenschaft und wenn es die Zeit zulässt, nimmt dieses Hobby auch viel Platz ein. Warum dann also ein Buch über den OptiGrill?

Es gibt Momente, in denen das Wetter nicht zum Grillen im Garten einlädt oder es muss schnell und einfach gehen. Gerade in der letzten Zeit, in der wie bei vielen vermehrt das Homeoffice eine Option ist, wurde der OptiGrill für mich zu einem souveränen Partner. Schnell aufgebaut und aufgeheizt, brät er innerhalb der Mittagspause das Essen auf den Punkt.

Und auch wenn man bei dem Begriff »OptiGrill« erst mal an Spieße, Burger und Steaks denkt, ist das Gerät überaus vielseitig – und so kommt der Grill durchaus auch zum Frühstück oder beim Zubereiten von Desserts zum Einsatz.

Die Rezepte in diesem Buch sind von den Zutaten her einfach gehalten, damit man den OptiGrill schnell und unkompliziert nutzen kann. Wie aber meiner Meinung nach generell beim Umgang mit Lebensmitteln, sollte man qualitativ gute Produkte verwenden. Denn aus schlechten Grundprodukten kann selbst das beste Equipment keine Delikatessen zaubern. Also achtet schon beim Einkauf auf die Qualität, dann steht einem leckeren Grillvergnügen nichts mehr im Weg.

## Wie funktioniert der OptiGrill und was kann er?

Von der Funktionsweise her ist der Grill relativ einfach aufgebaut: Das System besteht aus zwei Grillplatten, die durch jeweils eine Heizwendel elektrisch erhitzt werden. Da das Gericht bei dieser Bauart – im Gegensatz zum Grillgut auf einem »klassischen« Grill – von beiden Seiten geröstet wird, reduziert sich in der Regel die Zubereitungszeit. Zudem verhindert der geschlossene Deckel beim Grillen die Fettspritzer, die man sonst vom Braten her kennt.

Die große Stärke des OptiGrills aber ist mit Sicherheit die automatische Temperaturregelung für unterschiedliche Lebensmittel. Das bedeutet, dass man aus den vorgegebenen Programmen das passende Grundprodukt auswählt – und der OptiGrill regelt die benötigte optimale Temperatur.

Je nach OptiGrill-Variante kann man zwischen sechs bis neun Grillprogrammen für z. B. Hähnchen, Fisch, Steaks, Burger oder Sandwiches auswählen.

## ≡ Wie funktioniert der OptiGrill und was kann er? ≡

Zudem passt der Grill entsprechend der Dicke der Lebensmittel auch automatisch die Garzeit an. So kann man die eigenen Vorlieben perfekt treffen.

Bei den Plus-Geräten gibt es eine Erweiterung: Sollte mal kein passendes Programm zur Verfügung stehen, kann man auch ganz »klassisch« manuell über vier vorgegebene Temperaturstufen die gewünschte Grilltemperatur einstellen. Allerdings gibt es hier keine Garstufenanzeige, sodass man sich langsam herantasten muss.

Mit seinen 2000 Watt hat der Grill genügend Power, um sich schnell auf die gewünschte Temperatur vorzuheizen und dann das typische Grillmuster zu erzeugen. Trotz der hohen Leistung verhindern die antihaftbeschichteten Platten ein Festbrennen der Lebensmittel.

Weiterer positiver Nebeneffekt: Durch die Beschichtung benötigt man nur eine geringe Menge Öl und grillt so gesünder. Überschüssiges Fett oder sonstige Flüssigkeiten fließen zudem durch die leichte Neigung des Gerätes sauber in eine separate Auffangschale.

## Tipps zum Gebrauch

Wenn das Gericht im OptiGrill gewendet oder gedreht werden muss, sollten auf jeden Fall Zangen oder Wender aus hitzebeständigem Kunststoff oder Holz zum Einsatz kommen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass man die Antihaftbeschichtung der Platten beschädigt.

Bei einigen Rezepten erfüllt ein Kochlöffel aus Holz als Hilfsmittel noch einen weiteren Zweck: Normalerweise liegt die obere Grillplatte direkt auf dem Grillgut. Wenn man aber z. B. Käse für einen Cheeseburger auf dem Hackfleischpatty etwas anschmelzen möchte, würde der Käse dabei an der Platte kleben bleiben. Stellt man den Holzlöffel mit dem Ende hochkant zwischen die untere und die obere Grillplatte, hat man einen einfachen Abstandshalter.

Bei einer Grill-Variante mit manueller Temperatúrauswahl muss man, wie bereits erwähnt, etwas herumexperimentieren oder ab und zu beim Grillen einen Blick auf das Essen werfen. Empfehlenswert ist hier ein Kerntemperatur-Thermometer, um das Übergaren der Produkte sicher zu verhindern – diese Thermometer sind mittlerweile kostengünstig erhältlich.

Im Allgemeinen brät der OptiGrill das Gericht schnell und mit hoher Temperatur, sodass man auch für eine größere Personenzahl die erforderlichen Mengen in mehreren Runden zubereiten kann. Hier sollte man aber zwischen den Runden darauf achten, dass der Grill unter Umständen wieder etwas Zeit zum Aufheizen braucht. Also immer abwarten, bis das Temperatursignal ertönt, bevor das

## ≡ Tipps zum Gebrauch ≡

Grillgut aufgelegt wird – diese 5 Minuten sollte man auf jeden Fall beachten. Wichtig ist hier noch zu erwähnen, dass das Gerät mit geschlossenem Deckel aufgeheizt wird.

Bei mehreren Grillvorgängen hintereinander ist es zudem sinnvoll, die Grillplatten zwischendurch zu säubern, da sich trotz der Antihafbeschichtung Essensreste festbrennen können. Hier bietet sich eine hitzebeständige Silikonbürste an, da durch die flexiblen Borsten die Oberfläche nicht beschädigt wird.

Die einfache Reinigung am Ende ist ein weiterer Pluspunkt. Die Grillplatten lassen sich auf Knopfdruck entriegeln und können so mit der Auffangschale

einfach in der Spülmaschine gereinigt werden. Aber hier ist Vorsicht geboten – die Platten sollten zuvor abkühlen – da sie sich während des Grillens auf über 275 °C erhitzen können und dadurch extreme Verbrennungsgefahr besteht.

Wenn die Platten nur leicht verschmutzt sind, reicht auch etwas warmes Wasser mit einem Tropfen Geschirrspülmittel. Anschließend mit klarem Wasser abspülen und gut abtrocknen.

Das Gerät lässt sich von außen bei gezogenem Netzstecker mit einem Schwamm oder Lappen und etwas warmem Wasser leicht reinigen. Wenn man den OptiGrill sauber und trocken gut verstaut, hat man viele Jahre Freude an dem Gerät!

# FRÜHSTÜCK



