
OPTIGRILL

KOCHBUCH **XXL**

300 leckere Rezepte für den Optigrill
Das XXL Optigrill Rezeptbuch für die ganze Familie.

300
REZEPTE

NINA WANNER

DAS WERK EINSCHLIESSLICH ALLER SEINER TEILE IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDE VERWERTUNG IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG. DARUNTER FALLEN AUCH ALLE FORMEN DER ELEKTRONISCHEN VERARBEITUNG. DIE WIEDERGABE VON GEBRAUCHSNAMEN, HANDELSNAMEN, WARENBEZEICHNUNGEN USW. IN DIESEM WERK BERECHTIGT AUCH OHNE BESONDERE KENNZEICHNUNG NICHT ZU DER ANNAHME, DASS SOLCHE NAMEN IM SINNE DER WARENZEICHEN- UND MARKENSCHUTZGESETZGEBUNG ALS FREI ZU BETRACHTEN WÄREN UND DAHER VON JEDERMANN BENUTZT WERDEN DÜRFEN.

© NINA WANNER, 1. AUFLAGE 2024
KONTAKT: PIOK & DOBSLAW GBR, ALTE STR. 3, 56072 KOBLENZ
GESELLSCHAFTER: ANNA PIOK & TATJANA DOBSLAW
ONLYBOOKS@GMX.DE
COVERGESTALTUNG: TATJANA DOBSLAW
MARKETING: ANNA PIOK
BUCHSATZ/LAYOUT: ANNA PIOK
FOTOS/VEKTOREN/GRAFIKEN IM BUCH: LIZENZEN GEKAUFT BEI DEPOSITPHOTOS.COM
SCHRIFT/ELEMENTE: FREE ELEMENTS BY CANVA.COM
DRUCK UND DISTRIBUTION IM AUFTRAG :
TREDITION GMBH, HEINZ-BEUSEN-STIEG 5, 22926 AHRENSBURG, GERMANY

ISBN TASCHENBUCH: 978-3-384-30974-7

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. NACHDRUCK, AUCH AUSZUGSWEISE, VERBOTEN. KEIN TEIL DIESES WERKES DARF OHNE SCHRIFTLICH GENEHMIGUNG DES AUTORS IN IRGEND EINER FORM REPRODUZIERT, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREITET WERDEN. DER AUTOR ÜBERNIMMT KEINERLEI GEWÄHR FÜR DIE AKTUALITÄT, KORREKTHEIT, VOLLSTÄNDIGKEIT ODER QUALITÄT DER BEREITGESTELLTEN INFORMATIONEN UND WEITEREN INFORMATIONEN. HAFTUNGSANSPRÜCHE GEGEN DEN AUTOR, WELCHE SICH AUF SCHADEN MATERIELLER ODER IDEELLER ART BEZIEHEN, DIE DURCH DIE NUTZUNG ODER NICHTNUTZUNG DER DARGEBOTENEN INFORMATIONEN BZW. DURCH DIE NUTZUNG FEHLERHAFTER UND UNVOLLSTÄNDIGER INFORMATIONEN VERURSACHT WURDEN, SIND GRUNDSÄTZLICH AUSGESCHLOSSEN, SOFERN SEITENS DES AUTORS KEIN NACHWEISLICH VORSÄTZLICHES ODER GROB FAHRLÄSSIGES VERSCHULDEN VORLIEGT.



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|------------|---|
| Einleitung | 1 |
|------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Tipps und Tricks | 2 |
|------------------|---|

Rezepte mit Fleisch

| | |
|---|----|
| Hähnchenbrustfilet | 3 |
| Rindersteaks | 3 |
| Schweinefilets | 4 |
| Lammkoteletts | 4 |
| Putenbrustfilets | 5 |
| Schweinekoteletts | 5 |
| Entenbrust | 6 |
| Hähnchenspieße | 6 |
| Spareribs | 7 |
| Hähnchenschenkel | 7 |
| Rinderfilets mit Thymian | 8 |
| Kalbskoteletts mit Rosmarin | 8 |
| Hackfleischspieße | 9 |
| Hähnchenflügel mit Knoblauch | 9 |
| Schweinerippchen BBQ | 10 |
| Hähnchenbrust in Zitronenmarinade | 10 |
| Lammspieße | 11 |
| Hähnchenbrust in Honig-Senf-Marinade | 11 |
| Schweinebauchstreifen | 12 |
| Rinderfiletstreifen asiatisch | 12 |
| Schweinelende mit Kräutern | 13 |
| Hähnchenbrust in Teriyaki-Marinade | 13 |
| Schweinefilets in Balsamico-Marinade | 14 |
| Hähnchenbrust in Joghurt-Marinade | 14 |
| Schweinefilets in Senf-Marinade | 15 |
| Hähnchenbrust in Curry-Marinade | 15 |
| Rindersteaks in Pfeffermarinade | 16 |
| Hähnchenbrust in Barbecue-Marinade | 16 |
| Rindersteaks in Kräutermarinade | 17 |
| Hähnchenbrust in Tandoori-Marinade | 17 |
| Schweinerippchen in Honig-Senf-Marinade | 18 |
| Hähnchenschenkel in Kräutermarinade | 18 |
| Lammkoteletts in Knoblauch-Rosmarin-Marinade | 19 |
| Rinderfiletspitzen in Rotweinsteinmarinade | 19 |
| Putensteaks in Honig-Senf-Marinade | 20 |
| Hähnchenbrust in Sojasaucen-Marinade | 20 |
| Schweinefilets in Apfelwein-Marinade | 21 |
| Hähnchenbrust in Knoblauch-Joghurt-Marinade | 21 |
| Lammfilets in Minz-Joghurt-Marinade | 22 |
| Hähnchenbrust in Limetten-Marinade | 22 |
| Schweinefilets in Knoblauch-Rosmarin-Marinade | 23 |
| Hähnchenbrust in Basilikum-Marinade | 23 |
| Rinderfilets in Chimichurri-Marinade | 24 |
| Hähnchenbrust in Teriyaki-Marinade | 24 |
| Schweinefilets in Balsamico-Marinade | 25 |
| Hähnchenbrust in Joghurt-Marinade | 25 |
| Schweinefilets in Senf-Marinade | 26 |
| Hähnchenbrust in Curry-Marinade | 26 |
| Rindersteaks in Pfeffermarinade | 27 |
| Lammkeule in Knoblauch-Rosmarin-Marinade | 27 |
| Schweinerippchen in BBQ-Marinade | 28 |
| Hähnchenschenkel in Curry-Joghurt-Marinade | 28 |
| Schweinesteaks in Honig-Senf-Marinade | 29 |
| Hähnchenbrust in Tandoori-Marinade | 29 |
| Rinderfilets in Zitronen-Pfeffer-Marinade | 30 |
| Schweinerippchen in Knoblauch-Marinade | 30 |

| | |
|---|----|
| Hähnchenbrust in Zitronen-Kräuter-Marinade | 31 |
| Schweinefilets in Zitronen-Rosmarin-Marinade | 31 |
| Lammfilets in Minz-Joghurt-Marinade | 32 |
| Hähnchenbrust in Limetten-Marinade | 32 |
| Schweinefilets in Knoblauch-Thymian-Marinade | 33 |
| Hähnchenbrust in Basilikum-Marinade | 33 |
| Rinderfilets in Chimichurri-Marinade | 34 |
| Hähnchenbrust in Teriyaki-Marinade | 34 |
| Lammkoteletts in Knoblauch-Oregano-Marinade | 35 |
| Rindersteaks mit Thymian und Zwiebeln | 35 |
| Schweinefilets mit Salbei und Zitronensauce | 36 |
| Hähnchenschenkel mit Paprika und Honig | 36 |
| Hähnchenspieße mit Zitronen-Oregano-Marinade | 37 |
| Gegrillte Schweinesteaks mit Apfel-Zimt-Sauce | 37 |
| Hähnchenschenkel mit Knoblauch und Petersilie | 38 |
| Schweinerippchen mit Rosmarin-Honig-Glasur | 38 |

Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten

| | |
|---|----|
| Lachsfilets mit Zitronen-Dill-Sauce | 39 |
| Thunfischsteaks mit Soja-Ingwer-Marinade | 39 |
| Garnelen mit Knoblauch-Zitronen-Marinade | 40 |
| Forelle mit Kräuterbutter | 40 |
| Wolfsbarsch mit Tomaten-Oliven-Salsa | 41 |
| Dorade mit Kräutermarinade | 41 |
| Makrele mit Zitronen-Knoblauch-Sauce | 42 |
| Schwertfischsteaks mit Mango-Salsa | 42 |
| Sardinen mit Knoblauch und Petersilie | 43 |
| Kabeljau mit Zitronen-Basilikum-Marinade | 43 |
| Garnelen mit Ananas-Marinade | 44 |
| Heilbutt mit Zitronen-Kapern-Sauce | 44 |
| Schollenfilets mit Kräutermarinade | 45 |
| Scampi mit Knoblauch-Chili-Marinade | 45 |
| Zanderfilets mit Zitronen-Butter-Sauce | 46 |
| Garnelen mit Zitronen-Minz-Marinade | 46 |
| Heilbutt mit Mango-Salsa | 47 |
| Sardinen mit Zitronen-Dill-Marinade | 47 |
| Schollenfilets mit Zitronen-Kapern-Butter | 48 |
| Lachs mit Orangen-Rosmarin-Marinade | 48 |
| Makrele mit Zitronen-Knoblauch-Marinade | 49 |
| Schwertfischsteaks mit Tomaten-Basilikum- | 49 |
| Thunfischsteaks mit Soja-Sesam-Marinade | 50 |
| Lachsfilets mit Honig-Senf-Marinade | 50 |
| Garnelen mit Limetten-Chili-Marinade | 51 |
| Schollenfilets mit Tomaten-Basilikum-Sauce | 51 |
| Thunfischsteaks mit Knoblauch-Rosmarin-Marinade | 52 |
| Lachsfilets mit Limetten-Dill-Marinade | 52 |
| Garnelen mit Orangenschalen-Marinade | 53 |
| Schwertfischsteaks m. Knoblauch-Zitr.-Marinade | 53 |
| Thunfischsteaks mit Mango-Chutney | 54 |
| Kabeljau mit Kräuter-Knoblauch-Marinade | 54 |
| Garnelen mit Zitronen-Knoblauch-Butter | 55 |
| Heilbutt mit Kapern-Tomaten-Salsa | 55 |
| Sardinen mit Zitronen-Marinade | 56 |
| Lachs mit Avocado-Mango-Salsa | 56 |
| Thunfischsteaks mit Zitronen-Pfeffer-Marinade | 57 |
| Heilbutt mit Tomaten-Oliven-Salsa | 57 |
| Sardinen mit Zitronen-Thymian-Marinade | 58 |
| Lachs mit Zitronen-Basilikum-Sauce | 58 |
| Garnelen mit Zitronen-Petersilien-Marinade | 59 |
| Heilbutt mit Basilikum-Pesto | 59 |

| | |
|---|----|
| Thunfisch mit Avocado-Salsa | 60 |
| Garnelen mit Knoblauch-Limetten-Butter | 60 |
| Heilbutt mit Zitronen-Petersilien-Sauce | 61 |
| Thunfischsteaks mit Basilikum-Zitronen-Marinade | 61 |
| Garnelen mit Ingwer-Soja-Marinade | 62 |
| Heilbutt mit Limetten-Koriander-Marinade | 62 |
| Thunfischsteaks mit Honig-Senf-Marinade | 63 |
| Garnelen mit Zitronen-Olivenöl-Marinade | 63 |

Gemüse

| | |
|---|----|
| Thunfischsteaks mit Honig-Senf-Marinade | 64 |
| Garnelen mit Zitronen-Olivenöl-Marinade | 64 |
| Paprika mit Halloumi | 65 |
| Portobello-Pilze mit Ziegenkäse | 65 |
| Süßkartoffelscheiben mit Avocado-Dip | 66 |
| Champignons mit Kräuterbutter | 66 |
| Kartoffelspalten mit Käse | 67 |
| Spargel mit Parmesan | 67 |
| Zwiebeln mit Balsamico-Glasur | 68 |
| Pilze mit Gorgonzola-Füllung | 68 |
| Kartoffelspieße mit Kräuterquark | 69 |
| Auberginenröllchen mit Ricotta | 69 |
| Paprika mit Ziegenkäse und Honig | 70 |
| Champignons mit Pesto-Füllung | 70 |
| Kartoffeln mit Rosmarin und Knoblauch | 71 |
| Süßkartoffelscheiben mit Zimt und Honig | 71 |
| Auberginen mit Tahini-Sauce | 72 |
| Kräutersaitling mit Zitronenbutter | 72 |
| Paprika mit Feta und Oliven | 73 |
| Zucchini mit Parmesankäse | 73 |
| Pfifferlinge mit Balsamico-Glasur | 74 |
| Kartoffeln mit Schnittlauch-Butter | 74 |
| Auberginen mit Ricotta-Füllung | 75 |
| Süßkartoffeln mit Joghurt-Dip | 75 |
| Zucchini mit Tomaten und Mozzarella | 76 |
| Champignons mit Feta und Oliven | 76 |
| Kartoffeln mit Tomaten und Basilikum | 77 |
| Auberginen mit Knoblauch und Joghurt | 77 |
| Zucchini mit Ricotta und Zitronenschale | 78 |
| Champignons mit Blauschimmelkäse | 78 |
| Süßkartoffeln mit Zimt und Ahornsirup | 79 |
| Zucchini mit Pesto und Parmesan | 79 |
| Pilze mit Knoblauch-Kräuter-Butter | 80 |
| Kartoffeln mit Paprika und Zwiebeln | 80 |
| Auberginen mit Hummus | 81 |
| Zucchini mit Tomaten und Feta | 81 |
| Champignons mit Schafskäse | 82 |
| Kartoffeln mit Zitronen-Kräuter-Butter | 82 |
| Zucchini mit Avocado-Creme | 83 |
| Champignons mit Frischkäse und Kräutern | 83 |
| Süßkartoffeln mit Petersilienpesto | 84 |
| Champignons mit Käse und Rosmarin | 84 |
| Zucchini mit Basilikum-Tomaten-Salsa | 85 |
| Süßkartoffeln mit Honig und Zimt | 85 |
| Zucchini mit Minz-Joghurt | 86 |
| Pfifferlinge mit Thymian und Knoblauch | 86 |
| Süßkartoffeln mit Avocado-Dip | 87 |
| Zucchini mit Ricotta und Walnüssen | 87 |
| Champignons mit Gorgonzola | 88 |
| Süßkartoffeln mit Ziegenkäse | 88 |

Rezepte für Backschale

| | |
|--|-----|
| Zucchini-Schiffchen mit Hackfleischfüllung | 89 |
| Kartoffelspalten mit Rosmarin und Knoblauch | 89 |
| Auberginen mit Tomaten und Mozzarella | 90 |
| Gebackener Kabeljau mit Zitronen-Kapern-Sauce | 90 |
| Blumenkohl mit Käse und Kräutern | 91 |
| Hähnchenschenkel mit BBQ-Sauce | 91 |
| Gebackene Tomaten mit Feta und Kräutern | 92 |
| Lammkoteletts mit Rosmarin-Knoblauch-Kruste | 92 |
| Paprika mit Quinoa-Füllung | 93 |
| Champignons mit Ricotta und Spinat | 93 |
| Auberginen mit Hackfleisch und Tomaten | 94 |
| Lachs mit Kräuterkruste | 94 |
| Zucchini-Schiffchen mit Couscous-Füllung | 95 |
| Champignons mit Tomaten und Mozzarella | 95 |
| Kabeljau mit Tomaten und Kräutern | 96 |
| Auberginen mit Ricotta und Parmesan | 96 |
| Gebackene Pilze mit Speck und Käse | 97 |
| Hähnchenbrustfilets mit Tomaten und Mozzarella | 97 |
| Kartoffelgratin mit Käse und Kräutern | 98 |
| Champignons mit Schinken und Käse | 98 |
| Lachsfilets mit Spinat und Käse überbacken | 99 |
| Kartoffelgratin mit Lachs und Dill | 99 |
| Überbackene Paprika mit Reis und Käse | 100 |
| Kartoffelgratin mit Speck und Zwiebeln | 100 |
| Tomaten mit Kräuter-Ricotta | 101 |
| Paprika mit Linsen und Feta | 101 |
| Zucchini mit Thunfisch und Käse | 102 |
| Auberginen mit Quinoa und Käse | 102 |
| Garnelen mit Knoblauch-Kräuter-Butter | 103 |
| Champignons mit Ziegenkäse und Honig | 103 |
| Hähnchenschenkel mit Kräuter-Käse-Kruste | 104 |
| Kräutersaitlinge mit Feta und Spinat | 104 |
| Paprika mit Hähnchen und Käse | 105 |
| Zucchini mit Tomaten und Kräuterquark | 105 |
| Hähnchenbrust mit Spinat und Parmesan | 106 |
| Tomaten mit Kräuter-Ricotta und Pinienkernen | 106 |
| Zucchini mit Linsen und Käse | 107 |
| Schweinekoteletts mit Senf-Kräuter-Kruste | 107 |
| Tomaten mit Ziegenkäse und Walnüssen | 108 |
| Hähnchenbrust mit Spinat und Feta | 108 |
| Paprika mit Couscous und Feta | 109 |
| Champignons mit Krabben und Käse | 109 |
| Hähnchenbrust mit Pesto und Mozzarella | 110 |
| Tomaten mit Spinat und Feta | 110 |
| Gebackener Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce | 111 |
| Zucchini mit Tomaten und Mozzarella | 111 |
| Schweinekoteletts mit Kräuterbutter | 112 |
| Kabeljaufilets mit Kräuterkruste | 112 |
| Garnelen mit Basilikum-Pesto | 113 |
| Champignons mit Thymian und Käse | 113 |

Vegane Rezepte

| | |
|---|-----|
| Gegrillte Gemüse-Spieße mit Kräutermarinade | 114 |
| Auberginen mit Tomaten-Linsen-Füllung | 114 |
| Blumenkohl mit Kurkuma und Kreuzkümmel | 115 |
| Zucchini mit Balsamico-Reduktion | 115 |
| Paprika mit Kichererbsen-Füllung | 116 |
| Brokkoli-Steaks mit Zitronen-Tahini-Sauce | 116 |
| Blumenkohl-Couscous-Salat | 117 |
| Auberginen mit Tomaten-Basilikum-Sauce | 117 |

| | |
|--|-----|
| Zucchini mit Dill-Tofu-Füllung | 118 |
| Paprika mit Linsenfüllung | 118 |
| Brokkoli-Bulgur-Salat | 119 |
| Auberginen mit Tahini-Sauce | 119 |
| Zucchini mit Hummus-Füllung | 120 |
| Brokkoli-Steaks mit Avocado-Sauce | 120 |
| Blumenkohl-Couscous-Bowl | 121 |
| Zucchini mit Linsenfüllung | 121 |
| Paprika mit Couscous-Füllung | 122 |
| Brokkoli-Steaks mit Mandelsauce | 122 |
| Blumenkohl mit Soja-Tahini-Sauce | 123 |
| Auberginen mit Tomaten-Soja-Sauce | 123 |
| Zucchini mit Soja-Sesam-Sauce | 124 |
| Brokkoli-Sesam-Bowl | 124 |
| Blumenkohl mit Zitronen-Dill-Sauce | 125 |
| Auberginen mit Knoblauch-Tomaten-Sauce | 125 |
| Zucchini mit Avocado-Dressing | 126 |
| Paprika mit Bohnen-Quinoa-Füllung | 126 |
| Brokkoli-Linsen-Bowl | 127 |
| Blumenkohl mit Soja-Knoblauch-Sauce | 127 |
| Zucchini mit Bohnen-Tomaten-Sauce | 128 |
| Paprika mit Avocado-Tomaten-Salat | 128 |
| Brokkoli-Quinoa-Bowl | 129 |
| Zucchini mit Sesam-Sauce | 129 |
| Paprika mit Avocado-Tahini-Dressing | 130 |
| Brokkoli mit Zitronen-Sesam-Sauce | 130 |
| Blumenkohl-Bulgur-Bowl | 131 |
| Auberginen mit Zitronen-Tahini-Sauce | 131 |
| Auberginen mit Bohnen-Tomaten-Sauce | 132 |
| Zucchini mit Avocado-Soja-Sauce | 132 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Erdbeer-Quark-Taschen | 149 |
| Pfirsiche mit Joghurt und Nüssen | 149 |
| Bananen mit Erdnussbutter | 150 |
| Apfelringe mit Ahornsirup | 150 |
| Erdbeer-Joghurt-Törtchen | 151 |
| Pflaumen mit Vanillequark | 152 |
| Erdbeer-Schoko-Küchlein | 152 |
| Kirschen mit Vanillejoghurt | 152 |

Impressum

153

Desserts

| | |
|--|-----|
| Gebackene Apfelringe mit Zimt und Zucker | 133 |
| Bananen mit Honig und Walnüssen | 133 |
| Schokoladen-Erdbeeren | 134 |
| Pfirsiche mit Amaretti | 134 |
| Ananas mit Kokosjoghurt | 135 |
| Schokoladen-Birnen | 135 |
| Erdbeer-Kokos-Muffins | 136 |
| Nektarinen mit Mandeln | 136 |
| Ananas mit Schokoladensauce | 137 |
| Feigen mit Honig und Walnüssen | 137 |
| Pfirsiche mit Vanilleeis | 138 |
| Birnen mit Schokoladensauce | 138 |
| Ananas mit Ahornsirup und Nüssen | 139 |
| Erdbeeren mit Vanillecreme | 139 |
| Pflaumen mit Zimt und Zucker | 140 |
| Bananen mit Schokoladensauce | 140 |
| Erdbeer-Muffins | 141 |
| Feigen mit Joghurt und Honig | 141 |
| Nektarinen mit Vanilleeis | 142 |
| Ananas mit Kokoseis | 142 |
| Erdbeer-Kokos-Küchlein | 143 |
| Äpfel mit Mandeln und Honig | 143 |
| Bananen-Schoko-Muffins | 144 |
| Kirschen mit Joghurt und Honig | 144 |
| Pfirsich-Teigtaschen | 145 |
| Ananas mit Limettensirup | 145 |
| Pflaumen mit Mandelsplittern | 146 |
| Äpfel mit Rosinen und Walnüssen | 146 |
| Nektarinen mit Mandelsplittern | 147 |
| Erdbeeren mit Kokoscreme | 147 |
| Ananas mit Vanillesauce | 148 |
| Birnen mit Joghurt und Honig | 148 |



Einleitung

Der Optigrill und der Optigrill mit Backschale sind tolle Küchengeräte, die das Grillen und Backen zuhause ganz einfach machen. Damit können Sie viele verschiedene Speisen perfekt zubereiten. Egal, ob Sie ein Profi-Koch oder ein Anfänger sind, diese Geräte machen das Kochen von leckeren Mahlzeiten und Desserts ganz leicht. Der Optigrill hat eine besondere Grill-Technologie. Er misst die Dicke der Zutaten und passt die Garzeit automatisch an. So wird das Essen immer genau richtig – egal, ob rare, medium oder well-done. Sie müssen nicht ständig auf den Grill achten. Der Optigrill ist super für Fleisch, Fisch, Gemüse und vieles mehr. Mit voreingestellten Programmen und einem manuellen Modus ist er sehr flexibel und einfach zu bedienen. Der Optigrill mit Backschale bietet noch mehr Möglichkeiten. Mit der Backschale kann man backen und überbacken. Die Hitze wird gleichmäßig verteilt, sodass alles perfekt gebacken wird. Das ist besonders praktisch, wenn man wenig Platz in der Küche hat oder keinen separaten Backofen.

Vorteile und Einsatzmöglichkeiten

- Vielseitigkeit: Der Optigrill eignet sich perfekt für Fleisch, Fisch und Gemüse. Mit der Backschale kann man zusätzlich backen und überbacken.
- Benutzerfreundlichkeit: Voreingestellte Programme und automatische Anpassung der Grillzeit machen die Geräte sehr einfach zu bedienen. Auch Anfänger können tolle Ergebnisse erzielen.
- Gesunde Zubereitung: Die fettarme Grillmethode lässt überschüssiges Fett abtropfen, sodass gesunde und leckere Mahlzeiten entstehen.
- Schnelle Reinigung: Dank der Antihaftbeschichtung und abnehmbaren Platten ist die Reinigung nach dem Kochen ein Kinderspiel.

Bedienung des Optigrills:

- Einschalten: Drücken Sie die Ein-/Ausschalttaste.
- Programmwahl: Wählen Sie das gewünschte Garprogramm (z.B. Fleisch, Fisch, Gemüse) durch Drücken der entsprechenden Taste auf dem Bedienfeld.
- Vorheizen: Warten Sie, bis das Gerät vorgeheizt ist. Ein Signalton und ein Licht zeigen an, dass das Vorheizen abgeschlossen ist.
- Grillgut auflegen: Legen Sie das vorbereitete Grillgut auf die untere Grillplatte und schließen Sie den Deckel.
- Automatisches Garen: Der Optigrill passt die Garzeit automatisch an die Dicke des Grillguts an. Die Farbanzeige zeigt den Fortschritt an (z.B. Rare, Medium, Well Done).
- Ende des Garvorgangs: Ein Signalton informiert Sie, wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist. Öffnen Sie den Deckel und entnehmen Sie das Grillgut.

Tipps und Tricks

- Marinieren: Marinieren Sie Fleisch und Gemüse vor dem Grillen für extra Geschmack.
- Vorheizen: Lassen Sie das Gerät immer vollständig vorheizen, bevor Sie das Grillgut auflegen.
- Fettarm grillen: Verwenden Sie mageres Fleisch und entfernen Sie sichtbares Fett, um gesündere Ergebnisse zu erzielen.
- Variationen: Nutzen Sie die verschiedenen Garprogramme für unterschiedliche Lebensmittel, um immer perfekte Ergebnisse zu erzielen.
- Backschale verwenden: Nutzen Sie die Backschale für spezielle Rezepte wie Gratins, Kuchen oder überbackene Gerichte.

Fazit

Dieses Kochbuch ist ein Muss für alle Besitzer eines Optigrills. Es bietet viele Ideen für leckere, gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Bereiten Sie mit Leichtigkeit und Freude Gerichte zu, die Ihre Familie und Freunde begeistern werden. Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit und den Möglichkeiten dieser innovativen Küchengeräte überraschen und genießen Sie die besten 300 Grillrezepte!

REZEPTE MIT FLEISCH

Hähnchenbrustfilet

Nährwerte pro Portion: 210 kcal | 36g Eiweiß | 8g Fett | 0g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 12 Minuten

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Hähnchenbrustfilets auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 12 Minuten für gut durchgegart).

Tipps: Für extra saftige Hähnchenbrustfilets, lassen Sie sie 30 Minuten vor dem Grillen in der Marinade ziehen.

Rindersteaks

Nährwerte pro Portion: 310 kcal | 32g Eiweiß | 20g Fett | 1g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Rindersteaks (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Rindersteaks abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Steaks mit der Mischung einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Steaks auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 10 Minuten für medium).

Tipp: Lassen Sie die Steaks nach dem Grillen einige Minuten ruhen, damit sich die Säfte verteilen.

Schweinefilets

Nährwerte pro Portion: 290 kcal | 32g Eiweiß | 16g Fett | 2g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Schweinefilets (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 12 Minuten

Zubereitung:

1. Schweinefilets abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Filets mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Filets auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis die Filets durchgegart sind (ca. 12 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Filets mit gegrilltem Gemüse oder Kartoffeln.

Lammkoteletts

Nährwerte pro Portion: 350 kcal | 28g Eiweiß | 25g Fett | 0g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Lammkoteletts (je ca. 100 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Lammkoteletts abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Koteletts mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Lammkoteletts auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 10 Minuten für medium).

Tipp: Servieren Sie die Koteletts mit einer Minzsauce oder gegrilltem Gemüse.

Putenbrustfilets

Nährwerte pro Portion: 220 kcal | 35g Eiweiß | 6g Fett | 1g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Putenbrustfilets (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 12 Minuten

Zubereitung:

1. Putenbrustfilets abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Putenbrustfilets mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Putenbrustfilets auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 12 Minuten für gut durchgegart).

Tipp: Servieren Sie die Putenbrust mit einem frischen Salat oder gegrilltem Gemüse.

Schweinekoteletts

Nährwerte pro Portion: 280 kcal | 32g Eiweiß | 16g Fett | 2g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Schweinekoteletts (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 12 Minuten

Zubereitung:

1. Schweinekoteletts abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Koteletts mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Schweinekoteletts auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 12 Minuten für gut durchgegart).

Tipp: Servieren Sie die Koteletts mit einer Apfelsauce.

Entenbrust

Nährwerte pro Portion: 395 kcal / 28g Eiweiß / 30g Fett / 0g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Entenbrustfilets (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 15 Minuten

Zubereitung:

1. Entenbrustfilets abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Entenbrustfilets mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Entenbrustfilets auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 15 Minuten für medium).

Tipp: Servieren Sie die Entenbrust mit einer Orangensauce oder Rotkohl.

Hähnchenspieße

Nährwerte pro Portion: 280 kcal / 38g Eiweiß / 10g Fett / 4g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- | | |
|---|------------------------------------|
| • 300 g Hähnchenbrustfilet, in Würfel geschnitten | • 1 Paprika, in Stücke geschnitten |
| • 2 EL Olivenöl | • 1 Zwiebel, in Stücke geschnitten |
| • 1 TL Paprikapulver | • Salz und Pfeffer nach Geschmack |
| • 1 TL Knoblauchpulver | |

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustwürfel, Paprika und Zwiebel abwechselnd auf Spieße stecken.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Spieße mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Spieße auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis das Hähnchen durchgegart ist (ca. 10 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Spieße mit einem Joghurtdip.

Spareribs

Nährwerte pro Portion: 485 kcal | 38g Eiweiß | 34g Fett | 10g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Spareribs
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL BBQ-Sauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Ketchup
- Salz und Pfeffer

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Spareribs abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, BBQ-Sauce, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Spareribs mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Spareribs auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis die Spareribs durchgegart und knusprig sind (ca. 20 Minuten).

Tipp: Für extra zarte Spareribs, marinieren Sie diese über Nacht.

Hähnchenschenkel

Nährwerte pro Portion: 380 kcal | 35g Eiweiß | 25g Fett | 2g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 25 Minuten

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenschenkel mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Hähnchenschenkel auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis die Hähnchenschenkel durchgegart und knusprig sind (ca. 25 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Hähnchenschenkel mit Kartoffelsalat oder gegrilltem Gemüse.

Rinderfilets mit Thymian

Nährwerte pro Portion: 320 kcal | 35g Eiweiß | 22g Fett | 0g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Rinderfilets (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Rinderfilets abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Filets mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Filets auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 10 Minuten für medium).

Tipp: Servieren Sie die Filets mit einer Rotweinsauce.

Kalbskoteletts mit Rosmarin

Nährwerte pro Portion: 340 kcal | 29g Eiweiß | 24g Fett | 0g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kalbskoteletts (je ca. 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 12 Minuten

Zubereitung:

1. Kalbskoteletts abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Koteletts mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Kalbskoteletts auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 12 Minuten für medium).

Tipp: Servieren Sie die Koteletts mit einer Zitronenbutter.

Hackfleischspieße

Nährwerte pro Portion: 350 kcal | 30g Eiweiß | 22g Fett | 4g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Hackfleisch, gehackte Zwiebel, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen.
2. Die Masse in längliche Formen bringen und auf Spieße stecken.
3. Die Spieße mit Olivenöl bestreichen.
4. Optigrill vorheizen und die Hackfleischspieße auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis das Hackfleisch durchgegart ist (ca. 10 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Hackfleischspieße mit Fladenbrot und Tzatziki.

Hähnchenflügel mit Knoblauch

Nährwerte pro Portion: 385 kcal | 30g Eiweiß | 28g Fett | 2g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Hähnchenflügel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Hähnchenflügel abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenflügel mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Hähnchenflügel auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis die Hähnchenflügel durchgegart und knusprig sind (ca. 20 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Hähnchenflügel mit einer scharfen Sauce oder einem Kräuterdip.

Schweinerippchen BBQ

Nährwerte pro Portion: 450 kcal | 35g Eiweiß | 30g Fett | 5g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Schweinerippchen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL BBQ-Sauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 25 Minuten

Zubereitung:

1. Schweinerippchen abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, BBQ-Sauce, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Rippchen mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Rippchen auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis die Rippchen durchgegart und knusprig sind (ca. 25 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Rippchen mit einer zusätzlichen Portion BBQ-Sauce und Cole Slaw.

Hähnchenbrust in Zitronenmarinade

Nährwerte pro Portion: 220 kcal | 36g Eiweiß | 8g Fett | 0g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Zitronenschale
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Hähnchenbrustfilets auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 10 Minuten für gut durchgegart).

Tipp: Lassen Sie die Hähnchenbrustfilets 30 Minuten in der Marinade ziehen, um den Zitronengeschmack zu intensivieren.

Lammspieße

Nährwerte pro Portion: 320 kcal | 28g Eiweiß | 20g Fett | 5g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Lammfleisch, in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 1 Paprika, in Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Lammfleischwürfel, Zwiebel und Paprika abwechselnd auf Spieße stecken.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Spieße mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Spieße auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis das Lammfleisch durchgegart ist (ca. 10 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Lammspieße mit einem Joghurt dip.

Hähnchenbrust in Honig-Senf-Marinade

Nährwerte pro Portion: 220 kcal | 28g Eiweiß | 19g Fett | 10g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: mittel

Grillzeit: 10 Minuten

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Honig, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Hähnchenbrustfilets mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Hähnchenbrustfilets auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist (ca. 10 Minuten für gut durchgegart).

Tipp: Servieren Sie die Hähnchenbrust mit gegrilltem Gemüse oder einem frischen Salat.

Schweinebauchstreifen

Nährwerte pro Portion: 450 kcal | 25g Eiweiß | 35g Fett | 0g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Schweinebauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Schweinebauch in Streifen schneiden und abspülen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Schweinebauchstreifen mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Schweinebauchstreifen auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis der Schweinebauch durchgegart und knusprig ist (ca. 20 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Schweinebauchstreifen mit einer süßen Chilisauce.

Rinderfiletstreifen asiatisch

Nährwerte pro Portion: 320 kcal | 35g Eiweiß | 18g Fett | 4g Kohlenhydrate

Zutaten für 2 Portionen:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • 300 g Rinderfilet, in Streifen geschnitten | • 1 TL Sesamöl |
| • 2 EL Olivenöl | • 1 TL Honig |
| • 1 TL Sojasauce | • Salz und Pfeffer nach Geschmack |

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Temperatur: hoch

Grillzeit: 8 Minuten

Zubereitung:

1. Rinderfiletstreifen abspülen und trocken tupfen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Sojasauce, Sesamöl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Rinderfiletstreifen mit der Marinade einreiben.
4. Optigrill vorheizen und die Rinderfiletstreifen auf die Grillfläche legen.
5. Grillen, bis das Fleisch durchgegart ist (ca. 8 Minuten).

Tipp: Servieren Sie die Rinderfiletstreifen mit gebratenem Reis.