





---

---

# OPTIGRILL

## KOCHBUCH XXL

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



NINA WANNER

DAS WERK EINSCHLIESSLICH ALLER SEINER TEILE IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEDOCH VERWERTUNG IST OHNE SCHRIFTLICHE ZUSTIMMUNG DES AUTORS UNZULÄSSIG. DARUNTER FALLEN AUCH ALLE FORMEN DER ELEKTRONISCHEN VERARBEITUNG, DIE WIEDERGABE VON GEBAUCHSNAMEN, 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 BETRACHEN 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@GMAIL.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 IRGENDEINER FORM REPRODUZIERT, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREIET 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 SCHÄDEN 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	Hähnchenbrust in Zitronen-Kräuter-Marinade	31
Tipps und Tricks	2	Schweinefilets in Zitronen-Rosmarin-Marinade	31
Rezepte mit Fleisch		Lammfilets in Minz-Joghurt-Marinade	32
<i>Hähnchenbrustfilet</i>		Hähnchenbrust in Limetten-Marinade	32
<i>Rindersteaks</i>	3	Schweinefilets in Knoblauch-Thymian-Marinade	33
<i>Schweinefilets</i>	4	Hähnchenbrust in Basilikum-Marinade	33
<i>Lammkoteletts</i>	4	Rinderfilets in Chimichurri-Marinade	34
<i>Putenbrustfilets</i>	5	Hähnchenbrust in Teriyaki-Marinade	34
<i>Schweinekoteletts</i>	5	Lammkoteletts in Knoblauch-Oregano-Marinade	35
<i>Entenbrust</i>	6	Rindersteaks mit Thymian und Zwiebeln	35
<i>Hähnchenspieße</i>	6	Schweinefilets mit Salbei und Zitronensauce	36
<i>Spareribs</i>	7	Hähnchenschenkel mit Paprika und Honig	36
<i>Hähnchenschenkel</i>	7	Hähnchenspieße mit Zitronen-Oregano-Marinade	37
<i>Rinderfilets mit Thymian</i>	8	Gebrillte Schweinesteaks mit Apfel-Zimt-Sauce	37
<i>Kalbskoteletts mit Rosmarin</i>	8	Hähnchenschenkel mit Knoblauch und Petersilie	38
<i>Hackfleischspieße</i>	9	Schweinerippchen mit Rosmarin-Honig-Glasur	38
<i>Hähnchenflügel mit Knoblauch</i>	9		
<i>Schweinerippchen BBQ</i>	10		
<i>Hähnchenbrust in Zitronenmarinade</i>	10		
<i>Lammspieße</i>	11		
<i>Hähnchenbrust in Honig-Senf-Marinade</i>	11		
<i>Schweinebauchstreifen</i>	12		
<i>Rinderfiletstreifen asiatisch</i>	12		
<i>Schweinelende mit Kräutern</i>	13		
<i>Hähnchenbrust in Teriyaki-Marinade</i>	13		
<i>Schweinefilets in Balsamico-Marinade</i>	14		
<i>Hähnchenbrust in Joghurt-Marinade</i>	14		
<i>Schweinefilets in Senf-Marinade</i>	15		
<i>Hähnchenbrust in Curry-Marinade</i>	15		
<i>Rindersteaks in Pfeffermarinade</i>	16		
<i>Hähnchenbrust in Barbecue-Marinade</i>	16		
<i>Rindersteaks in Kräutermarinade</i>	17		
<i>Hähnchenbrust in Tandoori-Marinade</i>	17		
<i>Schweinerippchen in Honig-Senf-Marinade</i>	18		
<i>Hähnchenschenkel in Kräutermarinade</i>	18		
<i>Lammkoteletts in Knoblauch-Rosmarin-Marinade</i>	19		
<i>Rinderfiletspitzen in Rotweinmarinade</i>	19		
<i>Putensteaks in Honig-Senf-Marinade</i>	20		
<i>Hähnchenbrust in Sojasaucen-Marinade</i>	20		
<i>Schweinefilets in Apfelfarne-Marinade</i>	21		
<i>Hähnchenbrust in Knoblauch-Joghurt-Marinade</i>	21		
<i>Lammfilets in Minz-Joghurt-Marinade</i>	22		
<i>Hähnchenbrust in Limetten-Marinade</i>	22		
<i>Schweinefilets in Knoblauch-Rosmarin-Marinade</i>	23		
<i>Hähnchenbrust in Basilikum-Marinade</i>	23		
<i>Rinderfilets in Chimichurri-Marinade</i>	24		
<i>Hähnchenbrust in Teriyaki-Marinade</i>	24		
<i>Schweinefilets in Balsamico-Marinade</i>	25		
<i>Hähnchenbrust in Joghurt-Marinade</i>	25		
<i>Schweinefilets in Senf-Marinade</i>	26		
<i>Hähnchenbrust in Curry-Marinade</i>	26		
<i>Rindersteaks in Pfeffermarinade</i>	27		
<i>Lammkeule in Knoblauch-Rosmarin-Marinade</i>	27		
<i>Schweinerippchen in BBQ-Marinade</i>	28		
<i>Hähnchenschenkel in Curry-Joghurt-Marinade</i>	28		
<i>Schweinesteaks in Honig-Senf-Marinade</i>	29		
<i>Hähnchenbrust in Tandoori-Marinade</i>	29		
<i>Rinderfilets in Zitronen-Pfeffer-Marinade</i>	30		
<i>Schweinerippchen in Knoblauch-Marinade</i>	30		

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
Kartoffelpalten 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 Zint 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
Kartoffelpalten 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	Erdbeer-Quark-Taschen	149
Paprika mit Linsenfüllung	118	Pfirsiche mit Joghurt und Nüssen	149
Brokkoli-Bulgur-Salat	119	Bananen mit Erdnussbutter	150
Auberginen mit Tahini-Sauce	119	Apfeleringe mit Ahornsirup	150
Zucchini mit Hummus-Füllung	120	Erdbeer-Joghurt-Törtchen	151
Brokkoli-Steaks mit Avocado-Sauce	120	Pflaumen mit Vanillequark	152
Blumenkohl-Couscous-Bowl	121	Erdbeer-Schoko-Küchlein	152
Zucchini mit Linsenfüllung	121	Kirschen mit Vanillejoghurt	152
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		

## Desserts

Gebackene Apfeleringe 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

## Impressum

153



# 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
- 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) | • 1 TL Zitronenschale             |
| • 2 EL Olivenöl                        | • 1 TL Thymian                    |
| • Saft einer Zitrone                   | • 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 Joghurtdip.

# 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.