

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