

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