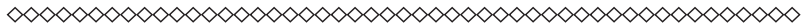


Oliver Quaas

OPTImal GRILLEN



REZEPTE FÜR DEN OPTIGRILL



Tefal
HEEL

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Gut zu wissen	8



BURGER

Kräuterseitling-Burger mit Feldsalat	15
Guacamole-Burger	17
Burger Greekstyle.....	19
Burger BLT Burger – Bacon Lettuce Tomato.....	21
Burger mit Gurken-Raita	23
Stuffed Nacho Bacon Burger	25
Tomato Chili Burger.....	27



FISCH & MEERESFRÜCHTE

Zanderfilet in Schinken mit Tomaten-Basilikum-Butter.....	31
Dorade mit Kräutern vom Grill.....	33
Schwertfischsteak mit Kräutermarinade und Grünspargel.....	35
Lachsfilet mit Rucola-Pesto	37
Thunfisch Steak mit Mango-Salsa.....	39
Zander mit Gnocchi und Basilikum-Pesto	41
Garnelen-Spieße mit Chimichurri	43



HÄHNCHEN

Orangen-Oregano-Huhn mit Tomatensalat	47
Curry-Hähnchenspieße (Fingerfood)	49
Ananas-Hähnchen-Spieße.....	51
Gewickeltes Bacon-Hähnchen	53
Hähnchen mediterran	55
Yaktori Spieße	57



MANUELL

Bruschette mit Birne und Frischkäse.....	61
Köfte im Fladenbrot	63
Ananas-Spieße mit Joghurt und Pistazien	65
Birne mit Ricotta und Schokolade.....	67
Gegrillter Wassermelonen-Salat.....	69
Bergpfirsich mit Kürbiskrokant und Vanillejoghurt.....	71

**PANINI**

Kochschinken-Provolone-Sandwich	75
Panini mit Geflügel, Brie und Preiselbeer-Senfsauce	77
Thunfisch-Panini	79
Sandwich mit grünem Spargel	81
Serrano-Rucola-Sandwich	83
Bacon-Brie-Sandwich mit Portweinzwiebeln	85
Räucherlachs-Sandwich	87
Hawaii Panini	89
Avocado-Sandwich	91

**SCHWEIN**

Souvlaki mit Pitabrot und Tzatziki	95
Balsamico-Schweinefilet mit Rosmarinkartoffeln	97

**STEAK**

Flank Steak mit Nussbutter und karamellisierten Tomaten	101
Filet Mignon mit Kräuterbutter auf geröstetem Baguette	103
Hot Ribeye mit Blue Cheese Jalapeño Topping	105
Rumpsteak auf Rucola-Parmesan-Salat	107
Flank Steak Pinwheels mit Nusskruste	109
Flat Iron auf Tagliatelle und Kräuterseitlingen	111
Tri Tip mit Pico de Gallo	113
Hanging Tender mit Gremolata	115
Spider Steak vom Rind mit Bruschetta	117

**WURST**

Hot Dog mit Bier-Bratwurst und Zwiebeln	121
Spieße mit Crunch (Fingerfood)	123
Chorizo-Haloumi-Spieße	125
Sucuk-Cheddar-Panini	127



Ein paar Worte vorweg

Was treibt einen bekennenden Griller an den Kontaktgrill? Zunächst natürlich die Neugierde. Ich probiere gerne aus, sowohl was die Grillgeräte angeht als auch bei dem, was auf den Rost kommt. Nach den ersten Versuchen waren es dann natürlich auch die Ergebnisse, die mich (an)getrieben haben.

Nicht alle haben die Möglichkeit „klassisch“ zu grillen, sei es, weil es weder Garten noch Terrasse gibt oder weil in der Mietwohnung auf dem Balkon das Grillen verboten ist. Wieder anderen ist der Aufwand, mit Kohle oder Gas zu grillen, einfach zu groß.

Für all diejenigen habe ich mich etwas eingehender mit dem OptiGrill beschäftigt und zeige in diesem Buch, welche Möglichkeiten der Kontaktgrill bietet. Wer schnell, unkompliziert und ohne Vorkenntnisse mit garantiertem Erfolg Leckeres auf dem Kontaktgrill zubereiten will, dem ist der OptiGrill wärmstens zu empfehlen. Und auch, wenn einige Gäste anfangs vielleicht lächeln werden, spätestens, wenn die Teller angerichtet sind, wird es still am Tisch und das Staunen ist groß, denn niemand hat damit gerechnet, dass ein solch kleines Gerät so leckere Sachen hervorbringt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und guten Appetit bei diesem wunderbaren Grillerlebnis

Oliver Quaas

