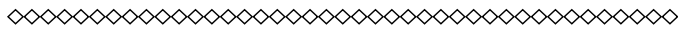
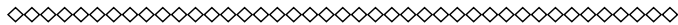


Benjamin Hetterich

OPTImal GRILLEN



SO LEICHT GEHT LECKER



Tefal
HEEL

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
OPTImale Ergebnisse.....	8
Die Programme.....	10
In Sekunden blitzsauber.....	11



BURGER

Hähnchen-Burger mit Pesto-Mayonnaise und Tomate.....	15
Leberkäse-Burger mit Sauerkraut und Laugenbrot.....	17
Kidneybohnen-Burger.....	19
Tofu-BBQ-Burger mit glasierten Zwiebeln	21
Pulled Lachs Burger mit Mango-Mayonnaise.....	23
Pina Colada Burger.....	25



GEFLÜGEL

Hoisin Hähnchen mit asiatischen Nudeln	29
Hähnchenbrustfilet mit Feta gefüllt.....	31
Chicken-Drumsticks mit BBQ-Cornflakes-Kruste	33
Putensteak mit Naan-Brot	35
Pollo Fino mit Feldsalat.....	37
Hähnchenbrustfiletstreifen im Salat.....	39
Hähnchenfrikadelle mit Gurkensalat.....	41
Entenbrustfilet auf Feldsalat mit einer Honig-Senf-Sauce.....	43



FISCH & MEERESFRÜCHTE

Lachs-Zucchini-Spieße Asia Style	47
Wolfsbarsch mit Ofenbrokkoli.....	49
Surf & Turf Spieße mit Grillbaguette.....	51
Garnelen mit Spaghetti und einer Weißweinsauce.....	53



SANDWICH

Avocado-Frischkäse-Vollkorntoasty.....	57
Hähnchen-Guacamole-Wraps	59
Hähnchengyros Fladenbrot mit Tsatsiki.....	61
Tofu-Erdnuss-Wrap.....	63

**STEAK**

Flanksteak mit Mojo Verde	67
Iberico Pluma mit Spätzle und Champignonsauce	69
Lammlachse mit Pistazienpesto und angeröstetem Bauernbrot	71
Marinierte Lammkoteletts mit Zucchiniemus.....	73
Schweinelachs mit Gorgonzolasauce	75

**WURST**

Wildbratwurst-Birne-Spieße.....	79
Merguez mit Joghurt-Senf-Dip	81
Geflügelbratwurst mit selbstgemachter Currysauce	83
Salsiccia mit Süßkartoffel-Pommes.....	85

**MANUELL**

Brokkoli in Teig mit Cashew-Chili-Dip	89
Kartoffel-Halloumi-Spieße	91
Zucchinischeiben mit Kichererbsennudeln und Tomatensauce.....	93
Crunchy Aubergine mit Panade-Knoblauch-Kruste	95
Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Kräuterquark	97
Chaffles.....	99
Champignon-Spieße mit Knoblauchdip.....	101

**GEMÜSE**

Süßkartoffeln mit Kräuterdip	105
Kartoffelscheiben mit Tomatendip	107
Kürbisspalten.....	109
Tomate Mozzarella Bruschetta	111
Knuspriger Cheese-Oregano Wrap	113
Juicy-Datteln im Speckmantel.....	115

**SÜSSES**

Honigbanane	119
OptiGrill-Waffel mit Vanille- und Erdbeersauce	121
Gegrillte Apfelscheiben mit Vanille-Joghurt.....	123
Arme Ritter Erdbeere.....	125
Himbeer-Banane-Sandwich	127



OptiGrill Elite

Tefal

1
Fish

OK

Vorwort

Der OptiGrill vereint zwei Begriffe in seinem Namen, die den sprichwörtlichen Nagel genau auf den Kopf treffen: Optimal und Grillen. Rücken diese beiden Themen in den Fokus, wird ein Gerät wie der OptiGrill zur Wunderwaffe gegen den Hunger und für den Wunsch nach einem saftig gegrillten Stück Fleisch oder Gemüse.

Egal bei welchem Wetter, egal zu welcher Jahreszeit, ob man einen Garten, einen Balkon oder keines von beiden hat, der OptiGrill ist einfach jederzeit einsatzbereit und wartet nur darauf, Ihre Gerichte mit köstlichen Röstaromen zu versehen. Ich habe mich für Sie auf die Suche nach den ultimativen Grillrezepten für diesen eleganten Kontaktgrill gemacht und meine 50 besten Kreationen aufgeschrieben – denn seit der Tefal-Allrounder bei mir Einzug gehalten hat, vergeht kaum ein Tag, an dem ich ihn nicht in den kulinarischen Tagesablauf meiner Familie integriere. Alle Gerichte sind sowohl für den OptiGrill Standard als auch für den OptiGrill Elite ausgelegt.

Auf den folgenden Seiten ist für jeden etwas dabei. Rezepte für saftige Fleischgerichte, leichte Gemüsekreationen oder süße Dessertideen.

Wie bei jedem Rezept gilt auch bei mir: Lassen Sie sich inspirieren! Rezepte sind keine exakten Bauanleitungen, sondern Zubereitungsvorschläge, an denen nach Herzenslust herumgebastelt werden darf. Sie mögen keine Zucchini oder vertragen ein bestimmtes Gewürz nicht? Ersetzen Sie die Zutaten einfach mit den Dingen, die Ihnen am besten schmecken. Tauschen Sie die herkömmliche Mayonnaise gegen eine kalorienärmere oder selbstgemachte Variante aus, wenn Sie es etwas leichter mögen.

Probieren Sie sich aus, der OptiGrill macht es einem dabei so einfach wie nur möglich!

Viel Freude beim Nachgrillen

Ihr „OptiGriller“ Benni



OPTImale Ergebnisse

Der OptiGrill überzeugt als intelligenter Kontaktgrill vor allem durch seine kinderleichte Handhabung, sein edles Design und seine hervorragenden Ergebnisse. Es gibt kaum etwas, das man nicht zwischen die beiden antihafbeschichteten Platten packen und in leckeres Grillgut verwandeln kann.

Ob man dabei das Ursprungsmodell, den OptiGrill Standard, oder den neuesten Streich aus dem Hause Tefal, den 2020 erschienenen OptiGrill Elite, verwendet, spielt für die meisten Rezepte eine untergeordnete Rolle.

Neben dem modernen und ausgefeilten Design, bietet das neue, digitale Display des OptiGrill Elite allerdings deutlich mehr Informationen gegenüber seinem Vorgänger. Die Phase des Vorheizens wird mit einem sich vorwärts bewegenden Pfeil angezeigt, so dass man im Blick hat, wie lange es noch dauert, bis das Grillgut aufgelegt werden kann. Auch der Countdown bis zur gewünschten Garstufe ist neu und verschafft einem die Möglichkeit einer punktgenauen Zubereitung aller weiteren Speisen. Die Grillboost-Funktion liefert einem die perfekten Grillstreifen was mir persönlich von allen Neuerungen am besten gefällt!



Die Programme

Die sechs Programme des Standardmodells (Burger, Steak, Geflügel, Sandwich, Wurst, Fisch) sind selbstverständlich auch beim Elite vertreten, wurden allerdings um die Modi Bacon, Meeresfrüchte, Kartoffeln, Paprika, Tomaten und Auberginen erweitert. In den Rezepten in diesem Buch biete ich Ihnen, wenn notwendig, bei den neuen Programmen des Elite immer auch die Alternative des Standardmodells an, damit auch wirklich jedes Gericht auf jedem Modell perfekt funktioniert.

Was die unterschiedlichen Programme alles leisten können, erfahren Sie nach und nach im Laufe des Buches.

Das **Burgerprogramm** beispielsweise garantiert saftige Patties, ohne das Fleisch dabei auszutrocknen. Spielend leicht wird das Hackfleisch durch die Sensortechnologie des OptiGrills auf den Punkt gebraten – außen schön knusprig, innen saftig lecker. Dabei unbedingt auf die Displayanzeige achten und das Patty rechtzeitig herausnehmen! Und wenn es mal etwas anderes als der klassische Cheese Burger sein soll, probieren Sie doch mal den köstlichen Pina Colada Burger auf Seite 25.

Das Burger Programm ist für Rindfleisch unübertroffen, aber manchmal darf es auch ein Kidney-, Leberkäse- oder Tofuburger sein. Hier kommt der praktische **Manuelle Modus** ins Spiel. Einfach das Grillgut auflegen und den Deckel schließen. Jetzt muss man nur noch die Lampe beobachten bis sie die im Rezept angegebene Farbe annimmt, bzw. das Display mit der Zeitanzeige im Blick haben – fertig!

Das **Wurstprogramm** wiederum liefert nicht nur eine 1a Wurst, sondern präsentiert sich auch beispielsweise bei unseren „Wurstspießen mit Birne“ von seiner besten Seite.

Stöbern Sie in Ruhe in den Rezepten und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die der OptiGrill Ihnen bietet.

In Sekunden blitzsauber

Wem das ewige Schrubben der Roste bei herkömmlichen Grills bisher ein Dorn im Auge war, der wird am OptiGrill seine wahre Freude haben. Die antihaftbeschichteten Grillplatten lassen sich mit einem Klick aus der Verankerung heben und kinderleicht reinigen. Dafür einfach mit einem herkömmlichen Schwamm oder einer Silikonbürste arbeiten. Durch die Beschichtung lösen sich die Reste des Grillguts selbst aus den Rillen ohne Probleme.

Wer es sich ganz einfach machen möchte, kann die Platten sogar in die Spülmaschine stellen! Dabei darauf achten, dass keine spitzen Gegenstände die Beschichtung zerkratzen können und genug Abstand zwischen den Platten herrscht. Selbstverständlich kann auch das Zubehör, wie die Backschale oder der Waffeleinsatz, sowie die Fettauffangschale auf direktem Wege in die Spülmaschine wandern.

Für das Zwischenreinigen bei längeren Grillsessions reicht oft schon ein Küchentuch mit dem man, vor allem, wenn man eine Grillzange benutzt, prima durch die Rillen wischen kann. Alternativ gibt es aber auch hitzebeständige Reinigungsbürsten, die sich optimal an die Form der Grillplatten anpassen.



