

# **Das Große Optigrill Rezeptbuch für Anfänger**

---

**Einfache und schmackhafte Rezeptideen für das perfekte Grillerlebnis,  
Kochbuch zum optigrillen mit dem smarten Kontaktgrill für  
Fleischesser, Vegetarier**

**Maximilian Furst**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Einführung in den OptiGrill**

Der OptiGrill, entwickelt von Tefal, ist ein elektrischer Kontaktgrill, der durch seine intelligente Technologie und seine Vielseitigkeit besticht. Er verspricht eine präzise und einfache Zubereitung von Grillgerichten und ist damit ein beliebtes Küchengerät für viele Grillenthusiasten und Hobbyköche. Durch seine verschiedenen Automatikprogramme und die patentierte Technologie zur Anpassung der Grillzeit an die Dicke des Grillguts, bietet der OptiGrill eine einfache Möglichkeit, perfekt gegrillte Speisen zu genießen.

## **Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Grills**

Der OptiGrill unterscheidet sich von herkömmlichen Kontaktgrills und klassischen Grills in mehrfacher Hinsicht:

1. **Automatische Programme:** Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Grills verfügt der OptiGrill über voreingestellte Programme für verschiedene Lebensmittel wie Burger, Steaks, Fisch und Geflügel. Diese Programme passen die Grillzeit und -temperatur automatisch an.
2. **Grillzyklus-Anzeige:** Der OptiGrill verfügt über eine Leuchtanzeige, die den Fortschritt des Grillvorgangs in verschiedenen Stufen anzeigt, von "Rare" bis "Well Done". Dies erleichtert die Überwachung des Gargrads.



3. **Automatische Anpassung an die Dicke:** Der OptiGrill misst die Dicke des Grillguts automatisch und passt die Grillzeit entsprechend an. Dadurch wird ein gleichmäßiges Garen gewährleistet.

4. **Elektrische Heizplatten:** Im Gegensatz zu klassischen Holzkohle- oder Gasgrills ist der OptiGrill mit elektrisch beheizten Platten ausgestattet, die eine präzise Temperatursteuerung ermöglichen.

### **Vorteile des OptiGrill**

1. **Benutzerfreundlichkeit:** Die voreingestellten Programme und die Grillzyklus-Anzeige machen den Grillprozess einfach und intuitiv.

2. **Vielseitigkeit:** Der OptiGrill kann eine Vielzahl von Lebensmitteln grillen, darunter Fleisch, Fisch, Gemüse und sogar Sandwiches.

3. **Gesundes Grillen:** Durch die geneigten Platten und die Abtropfschale wird überschüssiges Fett abgeleitet, was zu einer gesünderen Zubereitung beiträgt.

4. **Konsistentes Ergebnis:** Die automatische Anpassung der Grillzeit sorgt für ein konsistentes Grillergebnis unabhängig von der Dicke des Grillguts.

5. **Kompaktheit:** Der OptiGrill ist relativ kompakt und eignet sich auch für kleinere Küchen oder Outdoor-Grillpartys.



## **Merkmale des OptiGrill**

1. **Automatikprogramme:** Mehrere voreingestellte Programme für verschiedene Arten von Lebensmitteln.
2. **Grillzyklus-Anzeige:** Leuchtet in verschiedenen Farben, um den Fortschritt des Grillvorgangs anzuzeigen.
3. **Manuelle Steuerung:** Ermöglicht die Einstellung von Temperatur und Grillzeit für individuelle Zubereitungen.
4. **Antihaftbeschichtete Grillplatten:** Die abnehmbaren Platten sind spülmaschinenfest und erleichtern die Reinigung.
5. **Abtropfschale:** Fängt Fett und Flüssigkeiten auf, um eine saubere Zubereitung zu gewährleisten.

## **Tipps für die Verwendung des OptiGrill**

1. **Vorheizen:** Vor dem Grillen sollte der OptiGrill immer vorgeheizt werden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu gewährleisten.
2. **Lebensmittel gleichmäßig verteilen:** Um ein gleichmäßiges Grillen zu erreichen, sollten Lebensmittel gleichmäßig auf der Grillfläche verteilt werden.



3. **Verwendung der Automatikprogramme:** Die voreingestellten Programme liefern oft die besten Ergebnisse für gängige Lebensmittel. Bei ungewöhnlichen Lebensmitteln ist die manuelle

Einstellung sinnvoll.

4. **Nicht überladen:** Um ein optimales Grillergebnis zu erzielen, sollte der Grill nicht überladen werden.
5. **Fettarmes Grillen:** Überschüssiges Fett kann vor dem Grillen entfernt werden, um ein gesünderes Ergebnis zu erzielen.

## **Reinigung und Wartung des OptiGrill**

1. **Abnehmbare Platten:** Die Grillplatten können einfach entfernt und in der Spülmaschine gereinigt werden.
2. **Abtropfschale leeren:** Nach jedem Gebrauch sollte die Abtropfschale geleert und gereinigt werden.
3. **Gehäuse reinigen:** Das Gehäuse kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
4. **Regelmäßige Überprüfung:** Regelmäßig auf Beschädigungen prüfen, insbesondere an den Heizplatten und den Stromkabeln.
5. **Lagerung:** An einem trockenen Ort lagern, um Schäden durch Feuchtigkeit zu vermeiden.

Der OptiGrill ist eine praktische und vielseitige Ergänzung für jede Küche und ermöglicht es, köstliche Grillgerichte mit minimalem Aufwand zuzubereiten. Durch die richtige Pflege und Anwendung kann man lange Freude an diesem Gerät haben.



**Kapitel 2: Beilagen Und Snacks**  
**Rezepte**



## Grillbrötchen

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

### Zutaten:

- 500 g Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl)
- 250 ml Wasser
- 40 g Hefe
- 1 Stängel Rosmarin
- Etwas Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Mehl mit Wasser und Hefe verrühren
2. Anschließend salzen und pfeffern, und den Teig für einige Minuten gut verkneten
3. Den Brötchenteig mindestens 30 Minuten rasten lassen, am besten bei Raumtemperatur
4. Den Rosmarinstängel von den Blättern befreien und die Blätter in einer kleinen Schüssel zur Seite stellen
5. Den Optigrill einschalten und vorheizen
6. Den gerasteten Teig in ca. 15 Teile teilen und zu kleinen, eher flachen Brötchen formen und weiter 20 Minuten ausgehen lassen
7. Den Optigrill auf das Programm „Sandwiches“ in der Farbe Rot stellen und mit „OK“ bestätigen
8. Nun die vorgeformten Brötchen in den vollständig geöffneten Optigrill einlegen und mit den Rosmarinblättern oberflächlich bestreuen. Das Gerät schließen
9. Nach Ablauf des Programms die Brötchen auf einer Platte oder einem großen Teller für ca. 5 Minuten abkühlen lassen
10. Die Brötchen warm servieren und dazu Kräuterbutter reichen

## Pikante Blumenkohlspieße

Portion: 4

Zubereitungszeit: 8 Minuten

### Zutaten:

- 4 Tassen Blumenkohlröschen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ¼ Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- ¼ Teelöffel getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel Zucker
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Paprika
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

1. Geben Sie die Blumenkohlröschen und die restlichen Zutaten in eine Rührschüssel und schwenken Sie sie, bis sie gut überzogen sind.
2. Blumenkohlröschen auf die Spieße stecken.
3. Drücken Sie auf den manuellen Modus und dann auf ok.

4. Sobald das violette Licht nicht mehr blinkt, legen Sie die Spieße auf den Grill und decken Sie ihn mit dem Deckel ab.
5. Kochen Sie Blumenkohlspeieße 8 Minuten lang oder bis sie weich sind.
6. Servieren und genießen.

## **Blumenkohlsteaks Grillen**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 Blumenkohlkopf, in 1 ½-Zoll dicke Scheiben geschnitten
- ½ Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel brauner Zucker
- ¼ Tasse Olivenöl
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zitrone Saft
- Pfeffer
- Salz

### **Zubereitung:**

1. Mischen Sie in einer kleinen Schüssel Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Paprika, braunen Zucker, Chilipulver, Pfeffer und Salz.
2. Blumenkohlscheiben mit Ölmischung bepinseln.
3. Drücken Sie auf den manuellen Modus und dann auf ok.
4. Sobald das violette Licht nicht mehr blinkt, legen Sie die Blumenkohlscheiben auf den Grill und decken Sie ihn mit dem Deckel ab.
5. Kochen Sie die Blumenkohlscheiben 10 Minuten lang oder bis sie weich sind.
6. Servieren und genießen.

## **Salat Mit Gegrillten Champignons**

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 500 g Champignons (frisch)
- 250 g Eisbergsalat
- 3 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- 2 EL Essig (z.B. Balsamico)
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Den Optigrill einschalten und vorheizen
2. Die Champignons waschen und eventuell mit einer Gemüsebürste reinigen
3. Anschließend die Champignons in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und in eine mittelgroße Schüssel geben
4. 2 EL Olivenöl mit den Champignons vermengen, salzen und pfeffern

5. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit den Champignons verrühren
6. Petersilie waschen und feinhaken. Zur Seite stellen
7. Den Optigrill auf das Programm „manueller Betrieb“ in der Farbe Orange stellen und mit „OK“ bestätigen
8. Das Gerät vollständig öffnen, die marinierten Champignons einlegen und das Gerät wieder schließen
9. Während die Champignons braten, den Eisbergsalat waschen und in die Blätter mundgerecht rupfen
10. Den fertigen Salat in eine große Salatschüssel geben
11. Nach Ablauf des Programmes die Champignons in den Salat einmischen
12. Mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Essig anrühren
13. Zum Abschluss etwas Salz und Pfeffer in den Salat einrühren und die feingehakte Petersilie einstreuen

## **Auberginen „italian Style“**

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 500 g Auberginen
- 30 g Tomatenmark
- Oregano
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Mozzarella
- Etwas Wasser (lauwarm)
- 1 TL Öl (z.B. Olivenöl)
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- Etwas Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Den Optigrill einschalten und vorheizen
2. Auberginen waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden
3. In einer kleinen Schüssel das Tomatenmark mit etwas lauwarmen Wasser anrühren
4. Die Knoblauchzehe schälen in mit Hilfe einer Knoblauchpresse in das angerührte Tomatenmark pressen
5. Die Zwiebel schälen und mit der feinen Seite einer Küchenreibe in das Tomatenmark reiben.
6. Alle Zutaten gut verrühren und einen Teelöffel Öl einmengen
7. Mozzarella aus der Verpackung nehmen und über dem Waschbecken abtropfen lassen. Anschließend den Mozzarella in einem Küchenpapier ausdrücken, sodass wenig bis keine Flüssigkeit mehr aus dem Käse kommt
8. Den abgetropften Mozzarella in feine Stückchen rupfen und zur Seite stellen
9. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Anschließend die Blätter feinhaken und in das Tomatenmark einrühren
10. Das angerührte Tomatenmark mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken
11. Die Auberginenscheiben mit dem angerührten Tomatenmark bestreichen und mit einigen Stückchen Mozzarella garnieren
12. Den Optigrill vollständig öffnen und die vorbereiteten Auberginenscheiben einlegen
13. Das Gerät wieder schließen.

14. Das Programm „manueller Betrieb“ in der Farbe Orange auswählen und mit „OK“ bestätigen
15. Nach Ablauf des Programms die Auberginen „Italian Style“ auf einer großen Platte anrichten
16. Warm und mit Salz und Pfeffer servieren
17. Kleiner Tipp: Ein paar Tropfen Balsamico Essig geben den Auberginen noch einen zusätzlichen italienischen Geschmack

## **Gegrillte Maiskolben**

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 4 Maiskolben
- 30 g Butter
- Etwas Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Den Optigrill einschalten und vorheizen
2. Die Maiskolben schälen und waschen
3. Die Butter auf die vier Maiskolben aufteilen und verstreichen
4. Mit Salz und Pfeffer würzen
5. Den Optigrill vollständig öffnen und die Maiskolben einlegen. Das Gerät schließen
6. Das Programm „manueller Betrieb“ in der Farbe Orange auswählen und mit „OK“ bestätigen
7. Nach Ablauf des Programms die Maiskolben auf einer Platte oder einem größeren Teller anrichten
8. Beim Servieren Salz und Pfeffer dazu reichen
9. Kleiner Tipp: Für etwas mehr Geschmack kann zu den frischen Maiskolben auch Kräuterbutter gereicht werden

## **Folienkartoffeln**

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 800 g Kartoffeln (mehlig oder speckig)
- 24 ml Öl ODER 30 g Butter
- ½ Bund Schnittlauch
- Alufolie
- Etwas Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Den Optigrill einschalten und vorheizen
2. Die Kartoffeln waschen und anschließend der Länge nach, ca. das obere 1/3 der Kartoffel, einschneiden (Achtung nicht durchschneiden)
3. Nun die Alufolie in einzelne kleinere Bögen schneiden oder reißen. Pro Kartoffel ein Stück Alufolie, mit dem sich die Kartoffel vollständig einwickeln lässt
4. Wenn Butter verwendet wird, diese in der Mikrowelle oder einem kleinen Kochtopf schmelzen und anschließend in eine kleine Schüssel geben
5. Wenn Öl verwendet wird, dieses einfach in eine kleine Schüssel geben
6. Den Schnittlauch waschen und feinhaken, anschließend in das Öl bzw. die Butter einrühren
7. Butter bzw. Öl salzen und pfeffern und gleichmäßig in die Einschnitte der Kartoffeln träufeln

8. Die Kartoffeln nun vollständig in der Alufolie einwickeln, in den vollständig geöffneten Optigrill einlegen und das Gerät schließen
9. Den Optigrill auf das Programm „manueller Betrieb“ in der Farbe Rot stellen und mit „OK“ bestätigen
10. Nach etwa 5-6 Minuten die Kartoffeln wenden
11. Wenn das Programm abgelaufen ist, die Folienkartoffeln vorsichtig öffnen (Achtung: Die Kartoffeln sind sehr heiß und dampfen) und mit dem feingehakten Schnittlauch bestreuen
12. Beim Servieren Salz und Pfeffer dazu reichen
13. Kleiner Tipp: Frische Kräuterbutter passt hervorragend zu frischen Folienkartoffeln

## **Shrimp & Ananas-spieße**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 Pfund Garnelen, geschält und entdarmt
- ¼ Teelöffel rote Pfefferflocken
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Limettensaft
- 3 Esslöffel Ananassaft
- 1 Tasse Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Ananasstücke
- Pfeffer
- Salz

### **Zubereitung:**

1. Geben Sie Garnelen, Ananasstücke, Paprikastücke und die restlichen Zutaten in den Zip-Lock-Beutel. Verschließen Sie den Beutel und legen Sie ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank.
2. Fädeln Sie Garnelen, Paprikastücke und Ananasstücke auf die Spieße.
3. Drücken Sie auf den manuellen Modus und dann auf ok.
4. Sobald das violette Licht nicht mehr blinkt, legen Sie die Spieße auf den Grill und decken Sie ihn mit dem Deckel ab.
5. Garen Sie die Garnelenspieße 5 Minuten lang.
6. Servieren und genießen.

## **Leckere Hähnchenspieße**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### **Zutaten:**

- 2 Pfund Hähnchenbrüste, ohne Knochen und in Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Knoblauch, gehackt
- 1 Jalapeno-Pfeffer, gehackt
- ¼ Tasse Olivenöl
- 2 Teelöffel Limettenschale
- ½ Tasse Limettensaft
- 1 Esslöffel Chilipulver