

Benjamin Hetterich

# OPTImal GRILLEN

SO LEICHT GEHT LECKER



**50**  
REZEPTE  
FÜR JEDEN  
OPTIGRILL!

**Tefal**  
**HEEL**

# **OPTImal GRILLEN**

Benjamin Hetterich

# **OPTimal GRILLEN**

.....  
**SO LEICHT GEHT LECKER**  
.....

**Tefal**  
**HEEL**

## Impressum

HEEL Verlag GmbH

Gut Pottscheidt

53639 Königswinter

Tel.: 02223 9230-0

Fax: 02223 9230-13

info@heel-verlag.de

www.heel-verlag.de

© 2021 HEEL Verlag GmbH, Königswinter

In Zusammenarbeit mit **Tefal**

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten.

**Fotos:** Volker Debus, mit Ausnahme von S. 6, 8, 9,11: © Tefal

S. 128 oben: © Sabine Thyges Fotografie, [www.s-thyges-fotografie.com](http://www.s-thyges-fotografie.com)

**Foodstyling:** Christine Birnbaum

**Projektleitung:** Hannah Kwella

**Satz:** Sabine Vonderstein

**Icons:** Designed by Vectorpocket; myriammira/ Freepik

Dieses Buch und die darin enthaltenen Rezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen.

Klimaneutral und unter Verwendung FSC®-zertifizierten Materials gedruckt



- Alle Rechte vorbehalten -
- Alle Angaben ohne Gewähr -

Printed in Slovakia

ISBN: 978-3-96664-191-3

eISBN: 978-3-96664-329-0

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

OPTImale Ergebnisse

Die Programme

In Sekunden blitzsauber

## **BURGER**

Hähnchen-Burger mit Pesto-Mayonnaise und Tomate

Leberkäse-Burger mit Sauerkraut und Laugenbrot

Kidneybohnen-Burger

Tofu-BBQ-Burger mit glasierten Zwiebeln

Pulled Lachs Burger mit Mango-Mayonnaise

Pina Colada Burger

## **GEFLÜGEL**

Hoisin Hähnchen mit asiatischen Nudeln

Hähnchenbrustfilet mit Feta gefüllt

Chicken-Drumsticks mit BBQ-Cornflakes-Kruste

Putensteak mit Naan-Brot

Pollo Fino mit Feldsalat

Hähnchenbrustfiletstreifen im Salat

Hähnchenfrikadelle mit Gurkensalat

Entenbrustfilet auf Feldsalat mit einer Honig-Senf-Sauce

## **FISCH & MEERESFRÜCHTE**

Lachs-Zucchini-Spieße Asia Style

Wolfsbarsch mit Ofenbrokkoli

Surf & Turf Spieße mit Grillbaguette

Garnelen mit Spaghetti und einer Weißweinsauce

## **SANDWICH**

Avocado-Frischkäse-Vollkorntoasty

Hähnchen-Guacamole-Wraps

Hähnchengyros Fladenbrot mit Tsatsiki

Tofu-Erdnuss-Wrap

## **STEAK**

Flanksteak mit Mojo Verde

Iberico Pluma mit Spätzle und Champignonsauce

Lammlachse mit Pistazienpesto und angeröstetem Bauernbrot

Marinierte Lammkoteletts mit Zucchinimus

Schweinelachs mit Gorgonzolasauce

## **WURST**

Wildbratwurst-Birne-Spieße

Merguez mit Joghurt-Senf-Dip

Geflügelbratwurst mit selbstgemachter Currysauce

Salsiccia mit Süßkartoffel-Pommes

## **MANUELL**

Brokkoli in Teig mit Cashew-Chili-Dip

Kartoffel-Halloumi-Spieße

Zucchinischeiben mit Kichererbsennudeln und  
Tomatensauce

Crunchy Aubergine mit Panade-Knoblauch-Kruste

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Chaffles

Champignon-Spieße mit Knoblauchdip

## **GEMÜSE**

Süßkartoffeln mit Kräuterdip

Kartoffelscheiben mit Tomatendip

Kürbisspalten

Tomate Mozzarella Bruschetta

Knuspriger Cheese-Oregano Wrap

Juicy-Datteln im Speckmantel

## **SÜSSES**

Honigbanane

OptiGrill-Waffel mit Vanille- und Erdbeersauce

Gegrillte Apfelscheiben mit Vanille-Joghurt

Arme Ritter Erdbeere

Himbeer-Banane-Sandwich

# 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 antihafbeschichteten 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