

ANTJE
WATERMANN

OPTImal REGIONAL

DAS BESTE
AUS DER
DEUTSCHEN
KÜCHE



32 REZEPTE
FÜR ALLE
OPTIGRILL-MODELLE
ANWENDBAR!

Tefal
HEEL

ANTJE WATERMANN

OPTImal REGIONAL

**DAS BESTE AUS DER
DEUTSCHEN KÜCHE**

ANTJE WATERMANN

OPTImal REGIONAL

**DAS BESTE AUS DER
DEUTSCHEN KÜCHE**



Impressum

HEEL Verlag GmbH

Gut Pottscheidt

53639 Königswinter

Tel.: 02223 9230-0

Fax: 02223 9230-13

E-Mail: info@heel-verlag.de

Internet: www.heel-verlag.de

© 2022 HEEL Verlag GmbH

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.

Autorin: Antje Watermann

Projektleitung: Hannah Kwella

Lektorat/Foodstyling: Christine Birnbaum

Fotos: Sandra Then, www.then-fotografie.de

Satz und Gestaltung: Ralph Handmann

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 Czech Republic

ISBN: 978-3-96664-337-5

eISBN: 978-3-96664-555-3

INHALT

Einleitung

Wie es dazu kam

Für jedes Gericht das perfekte Programm

Die Reinigung

REZEPTE

Baden-Württemberg

Gegrillter Kürbis

Schäufele-Sandwich

Gegrillte Maultaschen

Bayern

Steckerlfisch

Bayerische Leberkäsemmel

Wollwürste mit bayerischem Krautsalat

Berlin & Brandenburg

Kalbsleber „Berliner Art“

Berliner Currywurst mit selbstgemachter Currysauce

Buletten - da kickste wa!

Hessen

Marinierte Wildschweinkoteletts

Lachsfilet mit Frankfurter „Grie Soß“

Mecklenburg-Vorpommern

Pommersche Entenbrust, gegrillt mit Wruken

Rostocker Bratwurst mit Buttermilchkartoffeln

Niedersachsen & Bremen

Bremer Knipp mit Bratkartoffeln

Entenbrust mit Rotkohl und Portwein-Zwiebel-Sauce

Grünkohl mit gegrilltem Pinkel

Nordrhein-Westfalen

Bauchspeck westfälisch mit Suure Kappes

Bergische Waffeln am Spieß mit Früchten

Schweinekoteletts, Schnippelbohnen und Sauce

Rheinland-Pfalz

Hoorische Kartoffelspatzen

Grillbrot mit Spundekäs‘

Saarland

Saarländisches Landbrot mit Eierschmeer

Schwenkbraten-Koteletts mit Kartoffelstampf

Sachsen

Vogtländer Bambes

Schweinerippchen gegrillt, mit Bautzner Senfglasur

Sachsen-Anhalt

Salzwedeler Baumkuchenspieß mit Schokoladensauce

Tote Oma mit Zwiebel-Speck-Sauce und Salat

Schleswig-Holstein & Hamburg

Deichlammfilet mit grünen Bohnen

Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln

Gegrillte grüne Heringe

Thüringen

Thüringer Rostbratwurst mit Schmand-Sauerkraut

Thüringer Rostbrätel

EINLEITUNG

Wer Brandings und Röstaromen liebt, stolpert irgendwann über den OptiGrill und lernt ihn schätzen und lieben. Denn mit ihm wird der Traum vom „immer und - fast - überall grillen“ Realität. Der kompakte Tausendsassa mit den großen inneren Werten ist ein überaus genügsamer Zeitgenosse, denn er braucht eigentlich nur Strom und trotz ansonsten annähernd jeder Herausforderung.

Und wenn sich im Laufe eines Genusslebens die persönlichen Vorlieben etwas verschieben, Altbekanntes etwas zurücktritt, Neues nach vorne drängt, ausprobiert werden will und sich einen festen Platz im Speiseplan erobert, auch dann kommt er ganz groß raus.

Denn so manches, was die Tradition, die deutsche Küche und unser kulinarisches Gedächtnis uns mitgegeben haben, bekommt mit dem OptiGrill noch einmal einen ganz anderen Reiz und kann neu entdeckt werden.

Dieses Buch ist eine Einladung, altbewährte Klassiker der regionalen deutschen Küche wieder einmal auszuprobieren. Sie wurden dafür auf den OptiGrill angepasst, also ganz behutsam neu interpretiert. Sämtliche Rezepte sind dabei für jede OptiGrill-Variante geeignet, ganz egal, ob Sie mit dem Standard, dem XL oder dem Elite grillen.*

Lassen Sie sich inspirieren und spielen Sie selbst ein bisschen mit Ihren ganz persönlichen regionalen Klassikern, Sie werden es nicht bereuen!

Guten Appetit!

* Auf die Programm-Wahl der verschiedenen Modelle wird, sofern sie nicht einheitlich ist, an entsprechender Stelle hingewiesen.



WIE ES DAZU KAM

Essen hält ja bekanntlich Leib und Seele zusammen, aber nicht nur das. Die Küche eines jeden Landes hat einen großen Anteil an der kulturellen Identität und verrät oftmals mehr über eine Region als akribisch zusammengetragene Statistiken. Und gerade in Zeiten, in denen Nachhaltigkeit und Regionalität eine immer größere Rolle spielen, erscheint die facettenreiche Küche der deutschen Regionen wieder in einem ganz anderen Licht.

Ob norddeutscher Pannfisch, Hoorische Kartoffelspatzen aus der Pfalz oder Schäufele aus dem Süden, die deutsche Küche bietet landauf, landab einen besonderen Zauber und verweist auf ihre traditionellen Wurzeln.

Aus diesem Grund hat sich Tefal dazu entschlossen, eine Brücke zu schlagen vom ikonischen Longseller OptiGrill zur kulinarischen Vielfalt der Regionen Deutschlands. Die OptiGrill-Community wurde dazu aufgerufen, aus einer großen Auswahl an Rezeptklassikern ihre Favoriten auszuwählen. Das Voting fand Ende 2021 online auf der Firmenwebsite (

www.tefal.de) statt und die Ergebnisse wurden dann für den OptiGrill angepasst. In diesem Buch sind nun die 32 Top-Rezepte der Deutschen Küche aus 16 Bundesländern vereint - ausgewählt von der OptiGrill-Community höchstselbst. Lassen Sie sich überraschen, es gibt einiges zu entdecken, neben altbekannten Klassikern in ganz authentischer Zubereitung auch leckere Varianten, die mit dem OptiGrill perfekt gelingen.





FÜR JEDES GERICHT DAS PERFEKTE PROGRAMM

Ganz gleich, welches Grillgut Sie den antihaftbeschichteten Platten des OptiGrills anvertrauen, es gibt für jede Option das passende Programm.

Alle Rezepte in diesem Buch sind auf sämtlichen Modellen anwendbar, dabei ist es vollkommen irrelevant, ob Sie mit 6, 9, 12 oder 16 Programmen grillen. Sobald ein Programm verwendet wird, das nicht alle Modelle anbieten, finden Sie im Text einen entsprechenden Vermerk zu der passenden Alternative. Ein Paradebeispiel dafür, sind Bratwürste.

Wer schon einmal Würstchen mit dem **Programm Wurst**  auf dem OptiGrill zubereitet hat, kennt das Phänomen: Es dauert sehr lange. Insbesondere dann, wenn man vorgegarte Würstchen verwendet.

Beim Modell OptiGrill Elite gibt es in der Gebrauchsanweisung den Hinweis, dass vorgegarte Würstchen im Programm Manuell bis zur Stufe „Orange“ gegrillt werden sollten. Für alle Nutzerinnen