

Michael Gerhardy

# REZEPTTE für den OPTIGRILL

Kreative und leckere Rezeptideen  
für den Kontaktgrill

© 2023 des Titels »Rezepte für den Optigrill« von Michael Gerhardy (ISBN 978-3-7423-2244-9) by riva Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

riva



# Vorwort

Das Grillen im Freien ist meine große Leidenschaft und wenn es die Zeit zulässt, nimmt dieses Hobby auch viel Platz ein. Warum dann also ein Buch über den OptiGrill?

Es gibt Momente, in denen das Wetter nicht zum Grillen im Garten einlädt oder es muss schnell und einfach gehen. Gerade in der letzten Zeit, in der wie bei vielen vermehrt das Homeoffice eine Option ist, wurde der OptiGrill für mich zu einem souveränen Partner. Schnell aufgebaut und aufgeheizt, brät er innerhalb der Mittagspause das Essen auf den Punkt.

Und auch wenn man bei dem Begriff »OptiGrill« erst mal an Spieße, Burger und Steaks denkt, ist das Gerät überaus vielseitig – und so kommt der Grill durchaus auch zum Frühstück oder beim Zubereiten von Desserts zum Einsatz.

Die Rezepte in diesem Buch sind von den Zutaten her einfach gehalten, damit man den OptiGrill schnell und unkompliziert nutzen kann. Wie aber meiner Meinung nach generell beim Umgang mit Lebensmitteln, sollte man qualitativ gute Produkte verwenden. Denn aus schlechten Grundprodukten kann selbst das beste Equipment keine Delikatessen zaubern. Also achtet schon beim Einkauf auf die Qualität, dann steht einem leckeren Grillvergnügen nichts mehr im Weg.

## Wie funktioniert der OptiGrill und was kann er?

Von der Funktionsweise her ist der Grill relativ einfach aufgebaut: Das System besteht aus zwei Grillplatten, die durch jeweils eine Heizwendel elektrisch erhitzt werden. Da das Gericht bei dieser Bauart – im Gegensatz zum Grillgut auf einem »klassischen« Grill – von beiden Seiten geröstet wird, reduziert sich in der Regel die Zubereitungszeit. Zudem verhindert der geschlossene Deckel beim Grillen die Fettspritzer, die man sonst vom Braten her kennt.

Die große Stärke des OptiGrills aber ist mit Sicherheit die automatische Temperaturregelung für unterschiedliche Lebensmittel. Das bedeutet, dass man aus den vorgegebenen Programmen das passende Grundprodukt auswählt – und der OptiGrill regelt die benötigte optimale Temperatur.

Je nach OptiGrill-Variante kann man zwischen sechs bis neun Grillprogrammen für z. B. Hähnchen, Fisch, Steaks, Burger oder Sandwiches auswählen.

Zudem passt der Grill entsprechend der Dicke der Lebensmittel auch automatisch die Garzeit an. So kann man die eigenen Vorlieben perfekt treffen.

Bei den Plus-Geräten gibt es eine Erweiterung: Sollte mal kein passendes Programm zur Verfügung stehen, kann man auch ganz »klassisch« manuell über vier vorgegebene Temperaturstufen die gewünschte Grilltemperatur einstellen. Allerdings gibt es hier keine Garstufenanzeige, sodass man sich langsam herantasten muss.

Mit seinen 2000 Watt hat der Grill genügend Power, um sich schnell auf die gewünschte Temperatur vorzuheizen und dann das typische Grillmuster zu erzeugen. Trotz der hohen Leistung verhindern die antihaftbeschichteten Platten ein Festbrennen der Lebensmittel.

Weiterer positiver Nebeneffekt: Durch die Beschichtung benötigt man nur eine geringe Menge Öl und grillt so gesünder. Überschüssiges Fett oder sonstige Flüssigkeiten fließen zudem durch die leichte Neigung des Gerätes sauber in eine separate Auffangschale.

## Tipps zum Gebrauch

Wenn das Gericht im OptiGrill gewendet oder gedreht werden muss, sollten auf jeden Fall Zangen oder Wender aus hitzebeständigem Kunststoff oder Holz zum Einsatz kommen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass man die Antihaftbeschichtung der Platten beschädigt.

Bei einigen Rezepten erfüllt ein Holzlöffel aus Holz als Hilfsmittel noch einen weiteren Zweck: Normalerweise liegt die obere Grillplatte direkt auf dem Grillgut. Wenn man aber z. B. Käse für einen Cheeseburger auf dem Hackfleischpatty etwas anschmelzen möchte, würde der Käse dabei an der Platte kleben bleiben. Stellt man den Holzlöffel mit dem Ende hochkant zwischen die untere und die obere Grillplatte, hat man einen einfachen Abstandshalter.

Bei einer Grill-Variante mit manueller Temperatúrauswahl muss man, wie bereits erwähnt, etwas herumexperimentieren oder ab und zu beim Grillen einen Blick auf das Essen werfen. Empfehlenswert ist hier ein Kerntemperatur-Thermometer, um das Übergaren der Produkte sicher zu verhindern – diese Thermometer sind mittlerweile kostengünstig erhältlich.

Im Allgemeinen brät der OptiGrill das Gericht schnell und mit hoher Temperatur, sodass man auch für eine größere Personenzahl die erforderlichen Mengen in mehreren Runden zubereiten kann. Hier sollte man aber zwischen den Runden darauf achten, dass der Grill unter Umständen wieder etwas Zeit zum Aufheizen braucht. Also immer abwarten, bis das Temperatursignal ertönt, bevor das

## ☰ Tipps zum Gebrauch ☰

Grillgut aufgelegt wird – diese 5 Minuten sollte man auf jeden Fall beachten. Wichtig ist hier noch zu erwähnen, dass das Gerät mit geschlossenem Deckel aufgeheizt wird.

Bei mehreren Grillvorgängen hintereinander ist es zudem sinnvoll, die Grillplatten zwischendurch zu säubern, da sich trotz der Antihafbeschichtung Essensreste festbrennen können. Hier bietet sich eine hitzebeständige Silikonbürste an, da durch die flexiblen Borsten die Oberfläche nicht beschädigt wird.

Die einfache Reinigung am Ende ist ein weiterer Pluspunkt. Die Grillplatten lassen sich auf Knopfdruck entriegeln und können so mit der Auffangschale

einfach in der Spülmaschine gereinigt werden. Aber hier ist Vorsicht geboten – die Platten sollten zuvor abkühlen – da sie sich während des Grillens auf über 275 °C erhitzen können und dadurch extreme Verbrennungsgefahr besteht.

Wenn die Platten nur leicht verschmutzt sind, reicht auch etwas warmes Wasser mit einem Tropfen Geschirrspülmittel. Anschließend mit klarem Wasser abspülen und gut abtrocknen.

Das Gerät lässt sich von außen bei gezogenem Netzstecker mit einem Schwamm oder Lappen und etwas warmem Wasser leicht reinigen. Wenn man den OptiGrill sauber und trocken gut verstaut, hat man viele Jahre Freude an dem Gerät!

© 2023 des Titels »Rezepte für den Optigrill« von Michael Gerhardy (ISBN 978-3-7423-2244-9) by riva Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# FRÜHSTÜCK





© 2023 des Titels »Rezepte für den Optigrill« von Michael Gerhardy (ISBN 978-3-7423-2244-9) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# GRANOLA

ZEITBEDARF: 10 MINUTEN VORBEREITEN • 25 MINUTEN GRILLEN

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

150 g Haferflocken  
50 g gehackte Nüsse  
(Walnüsse, Haselnüsse  
oder Mandeln nach  
Belieben)  
3 EL Kokosöl  
2 EL Honig  
1 Prise Salz  
1 Prise Zimt  
2 TL Vanilleextrakt

### Hilfsmittel:

Backpapier

1. Alle Zutaten gut miteinander verrühren.
2. Den Grill auf manueller Stufe »gelb« vorheizen.
3. Die Mischung auf eine Hälfte eines Backpapiers geben und mit der freien Hälfte zudecken.
4. Wenn der Grill heiß ist, die Mischung mit dem Backpapier auf den Grill legen.
5. Nach 15 Minuten den Grill öffnen, Backpapier aufklappen und das Ganze mit einer Gabel etwas auflockern. Danach weitere 10 Minuten grillen.
6. Das fertige Granola mit dem Papier herunternehmen und auskühlen lassen.



© 2023 des Titels »Rezepte für den Optiprill« von Michael Gerhardt (ISBN 978-3-7423-2244-9) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# BANANEN-SCHOKO-CROISSANTS

ZEITBEDARF: 15 MINUTEN VORBEREITEN • 10 MINUTEN GRILLEN

## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 1 Packung fertiger Croissantteig aus der Kühltheke (6 Stück)
- 6 TL Nuss-Nougat-Creme
- 1 Banane

1. Die einzelnen Croissant-Teigstücke ausrollen, die Dreiecke trennen und mit der Nuss-Nougat-Creme bestreichen.
2. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
3. Jeweils 2 Bananenscheiben auf ein Croissant legen und zusammenrollen. An den Rändern sollte darauf geachtet werden, dass diese gut verschlossen sind. Am besten vor dem Grillen nochmals leicht andrücken.
4. Die Croissants auf der »Sandwich«-Stufe »goldbraun« grillen.



© 2023 des Titels »Rezepte für den Optiprill« von Michael Gerhardt (ISBN 978-3-7423-2244-9) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# CROFFLE

ZEITBEDARF: 15 MINUTEN VORBEREITEN • 10 MINUTEN GRILLEN

## ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

1 Rolle Blätterteig aus dem  
Kühlregal (275 g)  
50 g Schokodrops  
50 g gehackte Nüsse

### Schokosoße:

8 EL Milch  
40 g zartbittere  
Schokodrops  
30 g Zucker (oder weniger)  
1 Prise Salz  
etwas Vanilleextrakt

1. Blätterteig ausrollen und in 10 gleich große Rechtecke schneiden.
2. Die Hälfte der Rechtecke mit Schokodrops und den gehackten Nüssen bestreuen und die übrigen 5 Rechtecke jeweils darauflegen.
3. Im OptiGrill auf der »Sandwich«-Stufe für ca. 7–10 Minuten grillen.
4. Für die Schokosoße alle Zutaten unter Rühren erwärmen, bis sie sich miteinander verbunden haben.
5. Die fertigen Blätterteigrechtecke diagonal durchschneiden und zusammen mit der Schokosoße servieren.



# ERDNUSS-MARMELADE-SANDWICH

ZEITBEDARF: 5 MINUTEN VORBEREITEN • 5-10 MINUTEN GRILLEN

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

4 Toastbrotsscheiben  
4 EL Erdnussbutter  
2 EL Erdbeermarmelade

1. Die Toastbrotsscheiben mit jeweils 1 EL der Erdnussbutter bestreichen.
2. Auf 2 Scheiben jeweils 1 EL Erdbeermarmelade geben und etwas verstreichen.
3. Darauf jeweils 1 Toastscheibe mit Erdnussbutter legen und im OptiGrill auf der »Sandwich«-Stufe 5–10 Minuten grillen.



© 2023 des Titels »Rezepte für den Optiprill« von Michael Gerhardt (ISBN 978-3-7423-2244-9) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)