

Meine Optigrill-Rezepte



Die Rezepte sind alle auf unserem „TEFAL OptiGrill+ XL“ (GC722D) oder mit Backschale persönlich zubereitet worden. Die Fotos sind bei der Zubereitung aufgenommen worden.

Ich habe bewusst nur das Grillgut direkt auf dem OptiGrill abfotografiert und darauf verzichtet, die angerichteten Speisen mit Beilagen zu fotografieren.

**Siehe auch meine Facebook-Gruppe „Rund um den Tefal OptiGrill - Rezepte, Tipps und Infos“
<https://www.facebook.com/groups/753524805588550>**

**Copyright für Bilder und Texte: Bernhard Post
Nutzung für private Zwecke gestattet!
Gewerbliche Nutzung und jegliche Weiterveröffentlichung nur mit
ausdrücklicher Genehmigung!**

Inhaltsverzeichnis

Alles vom Grill

<i>Schwein</i>	3
<i>Rind</i>	6
<i>Geflügel</i>	10
<i>Wild und Lamm</i>	16
<i>Wurst und Brät</i>	18
<i>Fisch</i>	25
<i>Meeresfrüchte</i>	29
<i>Toast, Sandwich und Fladen</i>	30

Aus der Backschale

<i>Speisen</i>	33
<i>Gebäck</i>	40

Tipps

<i>Temperaturen im manuellen Modus</i>	43
<i>Temperaturen beim Einsatz der Backschale</i>	43
<i>Reinigung zwischen zwei Grillvorgängen</i>	43
<i>Gefälle ausgleichen</i>	43
<i>Wichtiger Hinweis für die Gesundheit</i>	44
<i>Geräte-Reset (GC722D, GC724D)</i>	45
<i>Geräte-Reset (GC702D, GC705D, GC712D, GC716D, GC730D, GC7148)</i>	46

Alles vom Grill

Schwein



Schweinefilet im Schwarzwälder Schinken

2 ganze Schweinefilets (je ca. 420gr.) mit mittelscharfem Senf eingerieben und Blockhouse grünem Knoblauch Pfeffer gewürzt, dann mit Schwarzwälder Schinken ummantelt und mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 15 Minuten

Außen cross und innen saftig



Bauchfleischspieße

Würfel vom Bauchfleisch auf Holzspieß, mariniert mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Stufe Rot Ende und dann noch mal 2 Minuten mit Programm „Manuell“ Stufe Rot



Grillfackeln

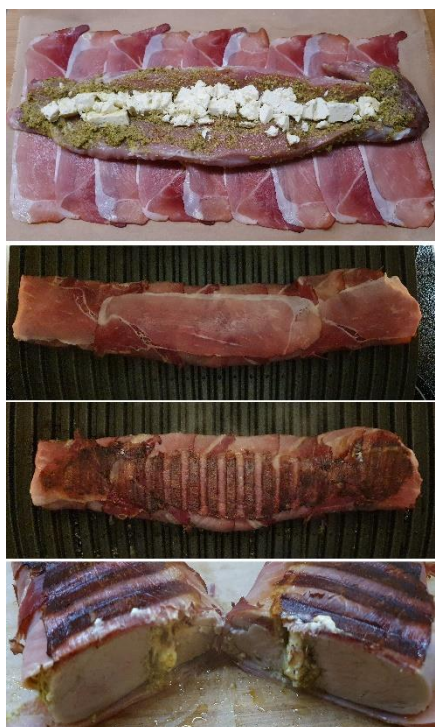
Grillfackeln vom Schwein, mariniert, mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Stufe Rot Ende und dann noch mal 2 Minuten mit Programm „Manuell“ Stufe Rot



Kasseler Lachs

Kasseler Lachsscheiben (gut 3 cm dick) mit Programm „Manuell“ Stufe Orange 7 Minuten, dann gewendet und noch mal 3 Minuten mit Programm „Manuell“ Stufe Rot (die beiden helleren Scheiben noch 1 Minute länger)

Saftig und lecker



Gefülltes Schweinefilet im Schinken

Schwarzwälder Schinken auf der Arbeitsplatte ausgelegt. Das Filet (ca. 600 gr.) der Länge nach aufgeschnitten und aufgeklappt. Dann von innen und außen mit grünem Pesto eingerieben und mit schwarzem Pfeffer gewürzt. Fetakäse in der Mitte draufgelegt und das Filet zusammengeklappt. Vor dem Einwickeln in den Schinken kam noch eine Würzung mit Ankerkaut „Smoking Zeus“ drauf. Dann mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Mitte Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 16 Minuten

Schönes Branding außen und ausgesprochen lecker



Schweinefleischspieße

Spieße mit Paprika und Zwiebeln in Paprika-Marinade mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Rot Ende

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 17 Minuten

Echt lecker und super gut



Schweinelendchen „Chili“

2 Schweinefilets in Chili-Marinade mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Anfang Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 14 Minuten

Schönes Branding außen und innen saftig



Schweinenackensteaks

Steaks mit Kräuter Marinade mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Rot Ende, dann noch mal 3 Minuten mit Programm „Manuell“ Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 14 Minuten

Echt lecker und gut



Schweinenackensteaks

Steaks mit Paprika Würzung mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Rot Ende, dann noch mal 3 Minuten mit Programm „Manuell“ Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 14 Minuten

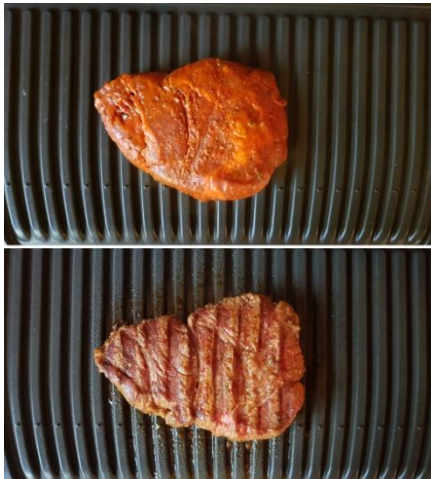
Echt lecker und gut



Spanferkel

Spanferkel-Spezialität mit Knochen (mariniert) mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Stufe Rot

Rind



Argentinisches Rinder-Nackensteak

Steak (ca. 320 gr.) in scharfer Jalapeno-Chili-Marinade mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Anfang Gelb (Medium Rare)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 3 Minuten

Wer es nicht so blutig mag, sollte bis Orange (Medium) warten



Australisches Roastbeef

Roastbeef (ca. 330 gr.) mit eigener Marinade (Olivenöl, Blockhouse Zaubergewürz und Steakpfeffer, schwarzem Pfeffer, Prise Zucker und Calvados) mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Übergang Gelb zu Orange (Medium)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 3 Minuten

Steak super zart mit schönem Branding außen und innen rosa

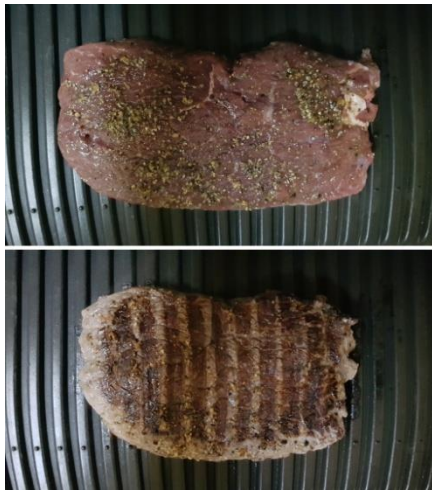


Ball Tip Rindersteak aus Uruguay

Steak (aus der Keule, ca. 560 gr.) in Pfeffer-Marinade mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Anfang Gelb (Medium Rare)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 5 Minuten

Wer es nicht so Rare mag, sollte bis Ende Gelb (Medium) warten

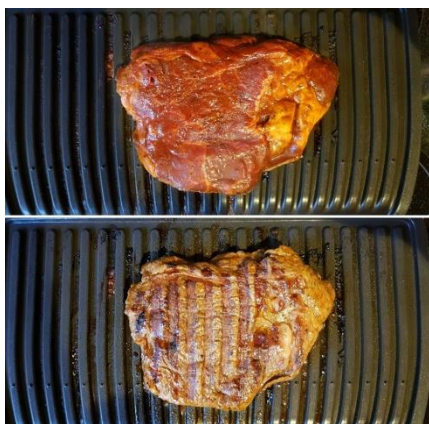


Irish Ox Rindersteak

Steak (ca. 3,5 cm dick) frisch aus der Rinderhüfte geschnitten mit eigener Marinade (Olivenöl, Blockhouse Zaubergewürz und Steakpfeffer, schwarzem Pfeffer, Prise Zucker und Calvados) mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Übergang Gelb zu Orange (Medium)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 4 Minuten

Steak super zart, außen mit schönem Branding und innen rosa



Jungbullentrecote

Steak (400gr. mariniert, Paprika-Würzung) mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Gelb (Medium rare - so wie ich es mag)



Ribeye-Steak

Steak (ca. 330 gr.) ungewürzt mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Gelb, danach Blockhaus Knoblauch-Salz und Kräuterbutter drauf

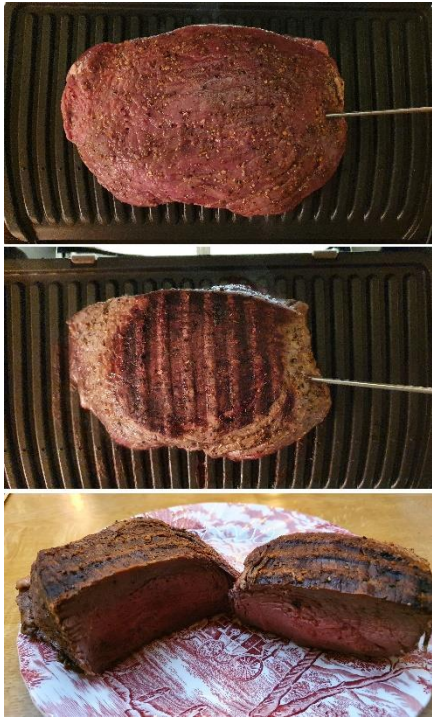


Rinder-Hüftsteaks

Steaks (je Stück ca. 220 gr.) in Kräuter-Marinade mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Anfang Gelb (Medium)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 3 Minuten

Super gut



Rinderhüfte

Hüftstück (ca. 1300 gr.) mit eigener Marinade (Olivenöl, Blockhouse Zaubergewürz und Steakpfeffer, schwarzer Pfeffer und Calvados) im vorgeheizten Modus mit Programm „Manuell“ Stufe Rot bis Kerntemperatur 55°C (Medium), danach 5 Minuten in Alufolie ruhen gelassen

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 28 Minuten

Fleisch super zart mit schönem Branding außen und innen rosa

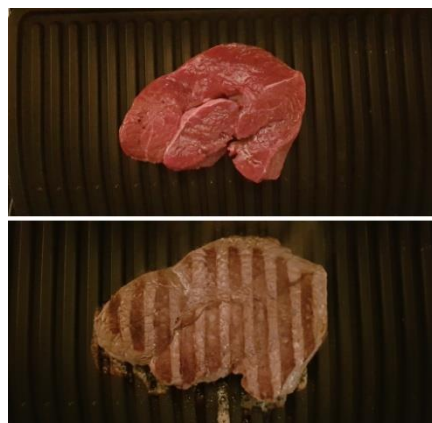


Rinder-Medaillons aus Uruguay

Medaillons (je Stück ca. 110 gr.) mit eigener Marinade (Olivenöl, Blockhouse Zaubergewürz und Steakpfeffer, etwas Paprika, Prise Zucker und Calvados) mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Anfang Gelb (Medium)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 3,5 Minuten

Medaillons mit schönem Branding außen und innen rosa



Rinderhüftsteak

Steak (ca. 3 cm dick) frisch aus der Rinderhüfte geschnitten, mit etwas Olivenöl eingepinselt, sonst ungewürzt mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Mitte Gelb (Medium rare), dann mit „Block House Grüner Knoblauch Pfeffer“ gewürzt

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 2,5 Minuten

Steak schön rosa und sehr lecker

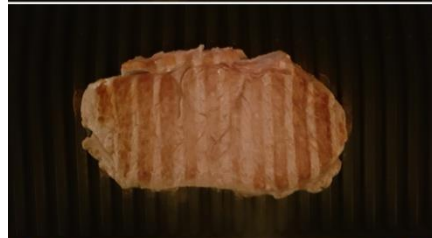


Roastbeef

Roastbeef (ca. 820 gr.) mit eigener Marinade (Olivenöl, Blockhouse Zaubergewürz und Steakpfeffer, schwarzer Pfeffer und Calvados) auf dem XL im vorgeheizten Modus mit Programm „Manuell“ Stufe Rot bis Kerntemperatur 55°C (Medium), danach 5 Minuten in Alufolie ruhen gelassen

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 16 Minuten

Fleisch super zart mit schönem Branding außen und innen rosa



Rumpsteak vom deutschen Jungbullen

Steak ungewürzt mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Anfang Gelb (Medium), dann mit Steakpfeffer-Gewürzzubereitung und Kräuterbutter versehen

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 2 Minuten

Steak schön rosa und sehr lecker

Geflügel

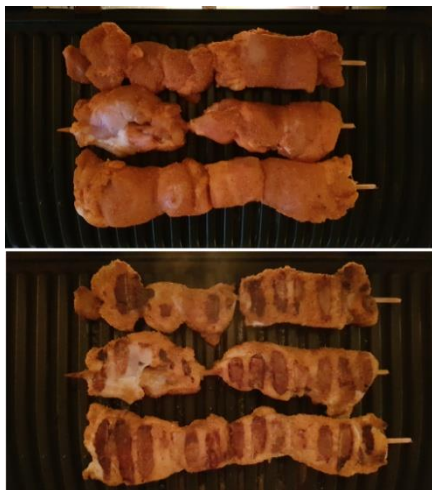


Entenbrustfilets

Frische Entenbrustfilets mit Haut, mit etwas Olivenöl eingepinselt und mit „Block House Grüner Knoblauch Pfeffer“ gewürzt mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 18 Minuten

Sehr gut, Haut schön cross, Fleisch saftig und lecker



Hähnchen Grillfackeln aus Oberkeulenfleisch

Grillfackeln (mariniert) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 15 Minuten

Fleisch saftig und lecker



Hähnchen Innenfiletspieße

Spieße (Bergkräuter Würzung) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 11 Minuten

Fleisch saftig

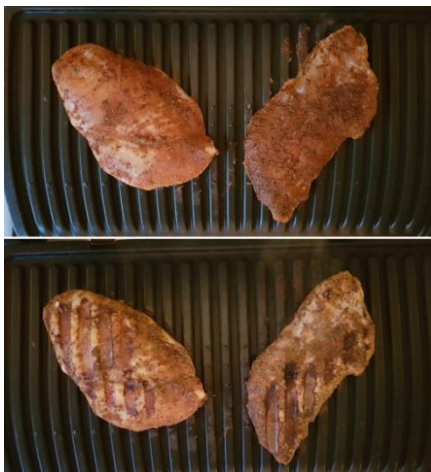


Hähnchen Ministeaks

Steaks (Curry-Marinade) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Anfang Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 10 Minuten

Fleisch saftig, nicht trocken



Hähnchen Minutenschnitzel

Schnitzel (Paprika-Mediterran Würzung) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Übergang Stufe Gelb zu Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 7 Minuten

Super gut und nicht trocken



Hähnchen Pollo Fino mit Haut

Fleisch (Paprika-Marinade) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Orange zu Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 16 Minuten –

Sehr gut, Haut schön cross, Fleisch saftig und lecker



Hähnchen Bruststeaks

Steaks (Kräuter-Würzung) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb zu Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 8 Minuten

Sehr gut und lecker



Hähnchen Brustfilet

Filets (eingepinselt mit Marinade aus Olivenöl, Calvados, schwarzem Pfeffer, grünem Knoblauchpfeffer und einem Schuss Ahornsirup, dann bestreut mit Ankerkraut Brathähnchengewürz) auf dem XL mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Ende Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 15 Minuten

Filets saftig und lecker



Hähnchen Brustfilet

Filets (Paprika, Pfeffer, ital. Kräuter) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb zu Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 11 Minuten

Filets saftig und lecker



Hähnchen Medaillon-Spiesse

Spiesse (Bergkräuter-Würzung) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 10 Minuten

Fleisch saftig und lecker



Hähnchen Brustfilet mit Füllung und Bacon

Filets aufgeschnitten und auseinandergeklappt, auf die ausgelegten Baconscheiben gelegt und mit rotem Pesto bestrichen. Dann bunter Pfeffer aus der Mühle, geriebener Emmentaler und Cocktailtomatenscheiben drauf. Die Brustfilets zugeklappt und mit dem Bacon eingewickelt. Für die Röstaromen die Oberseite mit Öl und einem Tropfen Ahornsirup bestrichen und mit Smoked Rub bestreut. Mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Ende Gelb (Ende Grün habe ich dann noch die Cocktailtomaten aufgelegt)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 30 Minuten

Super gut, lecker und saftig



Hähnchenoberschenkelsteaks

Steaks mit Haut (Paprika-Marinade) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb zu Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 13 Minuten

Haut schön cross, Fleisch saftig und lecker



Hähnchenschenkel

Schenkel (mariniert) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 26 Minuten

Haut schön cross, Fleisch saftig und lecker



Marinierte Hähnchen Filetspiesse

Spiesse mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb

Sehr lecker



Marinierte Hähnchen Minutensteaks

Steaks (Bergkräuter Würzung) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Übergang Stufe Gelb zu Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 7 Minuten

Fleisch saftig und lecker



Putenbrustfilet

Filets (mariniert) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb Ende

Absolut gut



Putenbrustschnitzel

Schnitzel (mariniert) mit Geflügelprogramm bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 6 Minuten

Sehr gut, Fleisch saftig und lecker

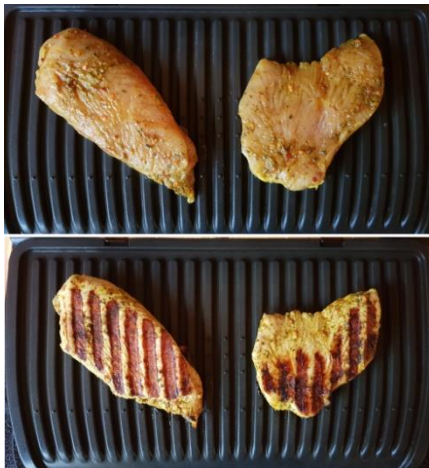




Putenoberkeulen-Spiesse

Spiesse (mariniert) mit Automatikprogramm „Geflügel“ bis Stufe Gelb zu Orange

Absolut lecker und nicht trocken



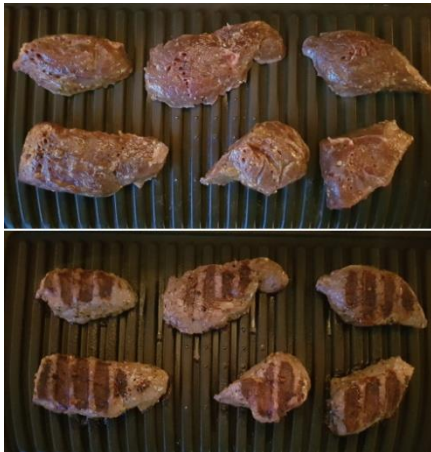
Putensteaks

Steaks mariniert mit Automatik-programm „Geflügel“ bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 9 Minuten

Sehr gut, Fleisch saftig und lecker

Wild und Lamm

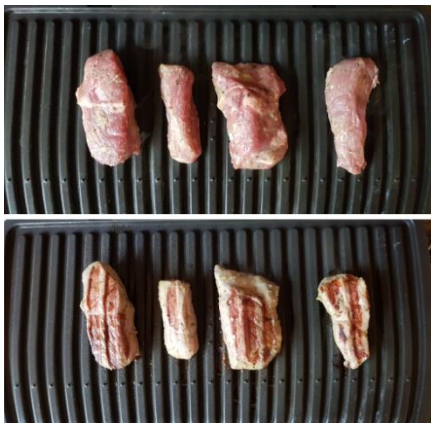


Hirschsteaks aus der Keule in 4-Pfeffer-Marinade

Steaks mit Automatikprogramm „Steak“ bis Rot Ende

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 7 Minuten

Tolles Branding und innen butterzart



Lamm Medaillons aus der Keule

Medaillons (Kräuter-Marinade) mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 2 Minuten 30 Sekunden

Innen schön rosa, sehr zart und echt lecker

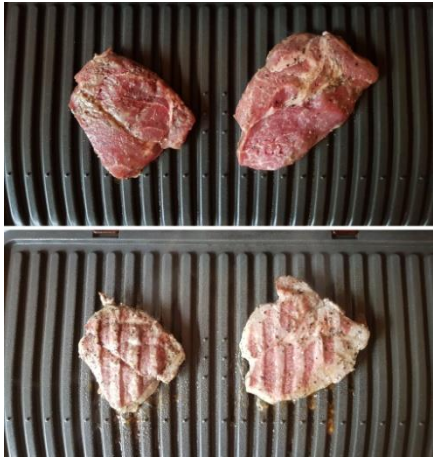


Lammspieße

Spiesse (mariniert) mit Automatikprogramm „Steak“ bis Stufe Anfang Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 2 Minuten

Sehr zart und echt lecker



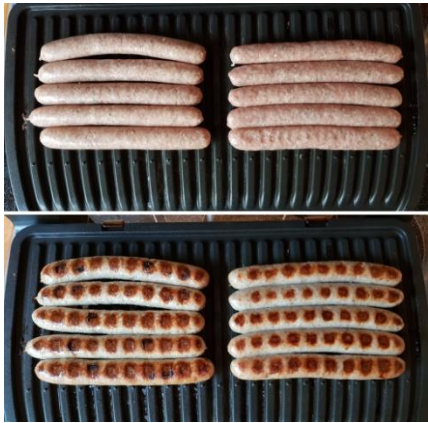
US-Wildschwein-Nackensteaks

Steaks mit Knoblauch-Pfeffer-Marinade mit
Automatikprogramm „Schwein“ bis Rot Ende

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 6
Minuten

Echt lecker und gut

Wurst und Brät

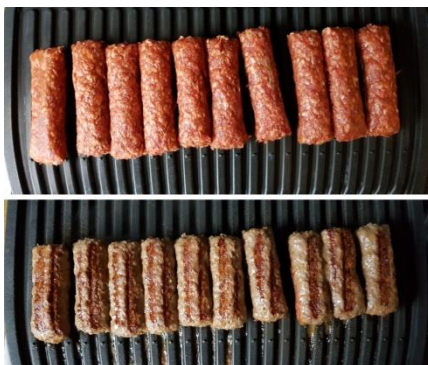


Grobe Bratwurst Hausmacher-Art

Braturst an 3 Stellen mit Zahnstocher eingestochen und mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 17 Minuten

Sehr gut, nicht trocken und echt lecker



Cevapcici vom Rind

Cevapcicis mit Automatikprogramm „Burger“ bis Übergang Stufe Orange zu Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 6 Minuten

Sehr gut und nicht trocken

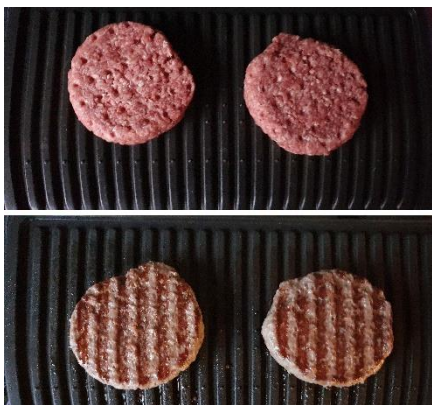


Cevapcici vom Rind u. Schwein gemischt

Cevapcicis mit Automatikprogramm „Burger“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 7 Minuten

Außen schönes Branding und innen saftig - sehr lecker



Double Quarter Pounder

Burger vom Rind mit Automatikprogramm „Burger“ bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 9 Minuten

Saftig und super gut



Frische Bratwurstschnecken

Bratwurst mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 19 Minuten

Sehr gut und echt lecker



Grobe Geflügel Rostbratwurst

Bratwurst mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 28 Minuten

Sehr gut und echt lecker



Grobe Kalbsbratwurst im Schafssaitling

Bratwurst mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 13 Minuten

Optisch und geschmacklich sehr gut



Hackspieße vom Rind

Spiesse mit Automatikprogramm „Burger“ bis Übergang Stufe Gelb zu Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 5 Minuten

Sehr gut und nicht trocken



Kalbsfrikadellen

Frikadellen mit Automatikprogramm „Burger“ bis Ende Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 8 Minuten

Sehr gut und kein bisschen trocken



Köftespieße mit Rinderhack

800 gr. Rinderhack, 2 kleingehackte Zwiebeln, 3 ausgedrückte Knoblauchzehen, kleingehackter Bund glatte Petersilie, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Rosenpaprika, Salz und Pfeffer vermischen, formen und auf Spieße stecken. Dann mit Automatikprogramm „Burger“ bis Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 12 Minuten

Sehr gut und nicht trocken. Dazu gab es Tsatsiki und gemischten Salat

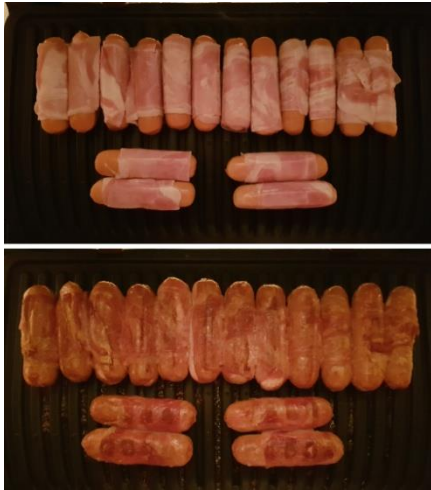


Leberkäse grob in Scheiben

Leberkäsescheiben mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 6 Minuten

Sehr gut und echt lecker



Mini Berner Würstl

Würstchen mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 28 Minuten

Speck schön cross, Würstchen sehr gut und echt lecker



Mini Geflügel Rostbratwurst

Würstchen mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 20 Minuten

Sehr gut und echt lecker



Münchener Weißwurst

Würstchen mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 27 Minuten

Würstchen sehr gut und echt lecker (auch wenn die Bayern es nicht glauben)



Nürnberger Würstchen

Würstchen mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 20 Minuten

Würstchen sehr gut und echt lecker



Original Frankfurter Rindswurst

Würstchen mit Programm „Manuell“ Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 16 Minuten

Dass sie platzen macht nichts aus, sie sind viel leckerer als aus der Pfanne



Regensburger Würstchen

Würstchen mit Automatikprogramm „Wurst“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 27 Minuten

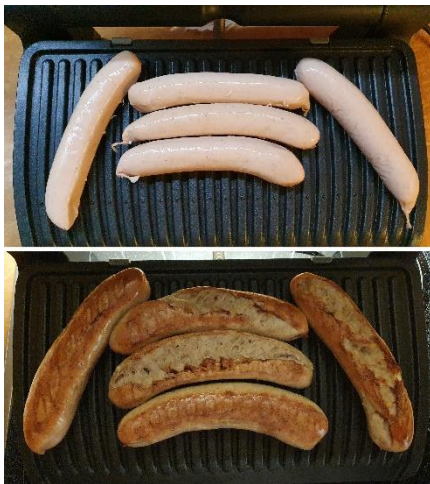
Dass sie platzen macht nichts aus, sie sind viel leckerer als gebrüht oder in der Pfanne



Rinderburger

Burger (je Stück ca. 100 gr.) mit
Automatikprogramm „Burger“ bis Stufe Gelb
Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 5
Minuten

Super gut



Rostbratwurst

Würstchen (gebrüht) mit Automatikprogramm
„Wurst“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca.
31 Minuten

Dass sie platzen macht nichts aus, sie sind
viel leckerer als in der Pfanne



Rinderhackfleischrollen

500 gr. Rindergehacktes, 1 Ei, 1 große Zwiebel kleingehackt, 3 Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse, 1 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer, ½ Teelöffel Paprika, 2 Esslöffel mittelscharfer Senf, 3 Esslöffel gehackte Petersilie.

Das Ganze gut vermengen, auf 6 Scheiben Kochschinken verteilen und diese zusammenrollen. Mit Zahnstochern fixieren. Dann mit dem Automatikprogramm „Burger“ bis Stufe Rot grillen.

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 10 Minuten

Die fertigen Rollen mit Aioli oder Barbecue Sauce genießen – Echt lecker



Twister-Spieße

Spiesse mit zerkleinertem Schweinefleisch (links Ketchup-Marinade, rechts Barbecue-Marinade auf dem XL mit Automatikprogramm „Schwein“ bis Stufe Rot

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 12 Minuten

Außen cross und innen saftig!

Fisch

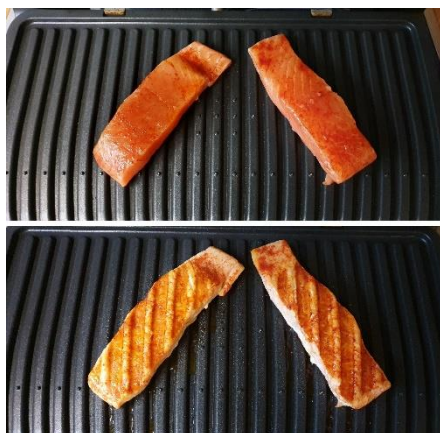


Alaska-Seelachsfilet

Filets von Ocean-Sea, tiefgefroren, leicht eingeölt, dann mit Automatikprogramm „Fisch“ und Zusatz für Gefrorenes bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 6 Minuten

Super gut



BBQ Grill-Lachs

Lachsstücke (je ca. 125 gr.) mit Barbecue-Würzung mit etwas Olivenöl von oben und unten bestrichen mit Automatikprogramm „Fisch“ bis Stufe Rot Ende

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 8 Minuten

Oben cross, innen saftig und sehr gut

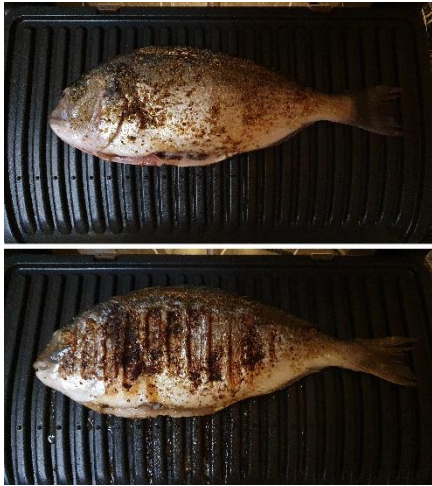


Buntbarsch-Filets

Filets mit Chili Würzung mit Automatikprogramm „Fisch“ bis Stufe Orange (vorher Grillplatten leicht eingeölt)

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 2 Minuten 30 Sekunden

Super gut und nicht trocken



Dorade

Dorade (frisch), Würzung mit Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, bunter Pfeffer, Blockhouse Zaubergewürz und Smoked Rub mit Automatikprogramm „Fisch“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 14 Minuten

Herzhaft und sehr lecker



Kabeljaufilet

Filets von Ocean-Sea, tiefgefroren, leicht eingeölt, dann mit Automatikprogramm „Fisch“ und Zusatz für Gefrorenes bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 13 Minuten

Super gut



Kap-Seehecht

Fischstücke von Ocean-Sea (Würzungen Kräuter/Knoblauch und Rosmarin/Olive), tiefgefroren, leicht eingeölt, dann mit Automatikprogramm „Fisch“ und Zusatz für Gefrorenes bis Stufe Gelb

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 8 Minuten

Super gut und sehr lecker



Lachsstücke mit Bärlauch-Würzung

Die Lachsstücke (je ca. 125 gr.) zusätzlich mit etwas Olivenöl, etwas Zitronensaft, Block House Grüner Knoblauch Pfeffer und Kania Fischsalz von oben und unten bestrichen mit Automatikprogramm „Fisch“ bis Stufe Orange
Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 8 Minuten

Oben cross, innen saftig und sehr gut

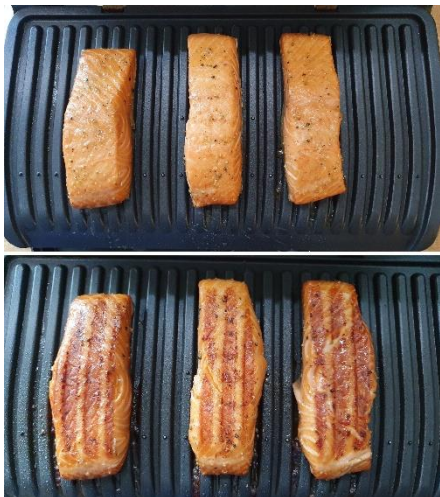


Norwegische Lachsfilets

Filets (je ca. 300 gr.) mit etwas Olivenöl von oben und unten bestrichen, Blockhaus grüner Knoblauch-Pfeffer als Würzung mit Automatikprogramm „Fisch“ bis Stufe Rot Ende

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 14 Minuten

Die Filets waren echt klasse

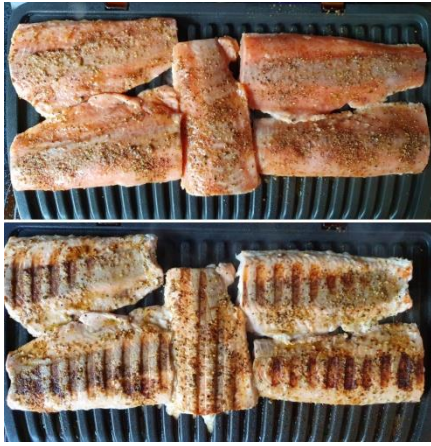


Stremellachs

Lachsstücke (natur, je ca. 170 gr.) mit etwas Olivenöl, etwas Zitronensaft, Block House Grüner Knoblauch Pfeffer und Kania Fischsalz mariniert mit Automatikprogramm „Fisch“ bis Stufe Anfang Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 9 Minuten

Oben cross, innen saftig und durch das Räucheraroma des Stremellachses sehr schmackhaft



Wildlachsfilets

Filets (natur, tiefgefroren) mit etwas Olivenöl von oben und unten bestrichen, Blockhaus grüner Knoblauch-Pfeffer und Blockhaus Zaubergewürz mit Automatikprogramm „Fisch“ und Zusatz für Gefrorenes bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 4 Minuten

Bissfest, nicht trocken und sehr lecker.

Meeresfrüchte



Garnelen mit Kopf und Schale

Garnelen (mariniert mit Olivenöl, Blockhaus grüner Knoblauch-Pfeffer) mit Automatikprogramm „Meeresfrüchte“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 3 Minuten

Super gut



Garnelenspieße

Spieße (mariniert mit Olivenöl, 3 gepressten Knoblauchzehen, Pfeffer, etwas Salz) mit Automatikprogramm „Meeresfrüchte“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 3 Minuten

Super gut



Garnelenspieße mit Rot- und White-Tiger-Garnelen

Garnelen im Wechsel auf Spieße gesteckt und mit Olivenöl, Blockhaus grüner Knoblauchpfeffer, Kania Fischgewürz und etwas Zitronensaft mariniert. Dann mit Automatikprogramm „Meeresfrüchte“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 3 Minuten

Super gut und sehr lecker

Toast, Sandwich, Burger und Fladen



Cheeseburger mit Double Quarter Pounder

Double Quarter Pounder vom Rind mit Burgerprogramm bis Stufe Gelb. Beide Teile vom Hamburger Brötchen mit Tomatenketchup und Pommes Sauce bestreichen und Burger Pattie auf die untere Hälfte legen. Scheiben einer Cocktailltomate und Käse zum Überbacken drauf. Obere Hälfte des Brötchens auflegen und das Ganze mit Programm „Manuell“ auf Stufe Rot ca. 6 Minuten grillen.

Super lecker



Sandwich-Bacon-Bomb

Toast (große american Scheiben, 3 Stück je Bomb) – Unterste und oberste Scheibe mit Frischkäse bestreichen und mit Rub bestreuen, Emmentaler Scheiben drauflegen, mittlere Scheibe aushöhlen und auf die untere Scheibe legen. Dann ein rohes Ei in die Höhlung geben, Emmentaler drauflegen und die oberste Scheibe mit dem Frischkäse nach unten auflegen. Das Ganze in Bacon-Scheiben einwickeln und mit Automatikprogramm „Sandwich“ bis Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 10 Minuten

Super lecker



Italienischer Weizenfladen

Fladen mit rotem mediterranem Bruschetta-Aufstrich, Salatmix, Hähnchen-Filetstreifen, Weisskohlsalat und Pfeffer belegt mit Programm „Manuell“ Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 5 Minuten (variiert je nach Dicke der Dicke - also öfter nachschauen)

Super gut und sehr lecker



Toast

Toast (Weizen, große american Scheiben) mit grünem Pesto bestrichen, Tomate und Mozzarella belegt mit Automatikprogramm „Sandwich“ bis Stufe Anfang Gelb

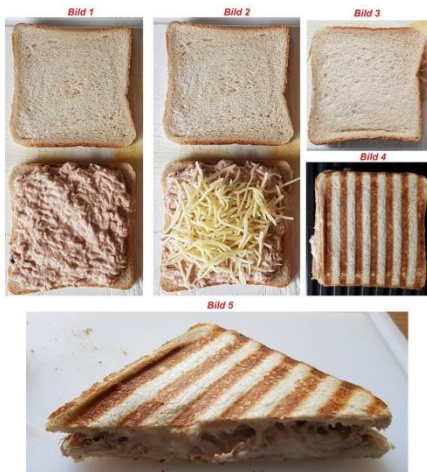
Super gut



Toast

Toast (Weizen, große american Scheiben) mit rotem Pesto bestrichen, Hähnchenfiletstreifen und Chester Scheibletten belegt mit Automatikprogramm „Sandwich“ bis Stufe Anfang Gelb

Super gut



Toast

Toast (Weizen, große american Scheiben) mit Thunfisch-Paste bestreichen (je Toast eine halbe Dose Thunfisch im eigenen Saft mit gut einem Löffel Mayonnaise vermischen) und geriebenem Emmentaler Käse belegen. Dann mit Automatikprogramm „Sandwich“ bis Stufe Anfang Gelb (zwischendurch ruhig nachschauen, dass der Käse nicht rausläuft)

Super gut



Toast Hawaii

Toast (Weizen, große american Scheiben) mit Mayonnaise bestrichen, dann mit Schinken, Ananasstücke, noch mal Schinken und Emmentalerscheiben belegt mit Programm „Manuell“ Stufe Orange

Dauer vom Auflegen bis Runternehmen ca. 5 Min. (variiert je nach Dicke der Toast - also öfter nachschauen)

Super gut

Aus der Backschale

Speisen



Hackbraten im Blätterteig

500 gr. Rinderhack, 250 gr. Fetakäse, 1 Ei, 1 kleingehackte Zwiebel, Pfeffer, grüner Knoblauchpfeffer, Fleur de Sel vermischen, auf den ausgerollten Fertigblätterteig geben, zuklappen und mit verquirltem Ei bestreichen) mit Programm „Manuell“ Stufe Rot 15 Minuten, dann noch mal 15 Minuten auf Stufe Orange (Kerntemperatur 70° C

Sehr herzhaft und lecker



Hähnchenbrustfilet mit Bacon in Tomaten-Champignon-Sauce

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 gr.) längs geteilt und einzeln in Bacon eingewickelt. 18 Min. in der Backschale auf Manuell Stufe Rot gegart. Dann frische Champignons (500 gr., in Scheiben geschnitten), 6 geviertelte Cocktailtomaten hinzugegeben und 2 Min. weiter auf Stufe Rot erhitzt. Die Sauce (150 gr. Kräuterfrischkäse, 200 ml Sahne, 100 ml Milch, 1 EL rotes Pesto, 4 EL Tomatenketchup, 1 TL Brühe (Pulver), italienische getrocknete Kräuter und bunter Pfeffer) hinzugeben. Restliche Champignons drauf verteilen und weitere 15 Min. auf Rot brutzeln lassen. Danach ca. 100 gr. geriebener Emmentaler drübergestreut und noch mal 3 Min. auf Rot. Fazit: Es war sensationell gut



Hähnchengyros in Metaxa-Sauce

600 gr. kleingeschnittene Hähnchenbrustfilets mit einer großen Zwiebel (in Streifen geschnitten), 20 gr. Gyrosgewürz, je ein TL Pfeffer und Salz und 2 EL Olivenöl mischen. Mind. 2 Std. abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Backschale einsetzen, manuell Stufe Rot einstellen und 4 Min. vorheizen. 1 EL Olivenöl und die marinierte Hühnerbrust in die Backschale geben. Deckel schließen, nach 5 Min. einmal wenden. Nach weiteren 5 Min. Hähnchenbrust herausnehmen. 1 EL Olivenöl, je 2 EL Tomatenmark und Ajvar in die Backschale geben, kurz anbraten, dann 50 ml Metaxa dazugeben und 3-4 Min. bei offenem Deckel den Alkohol ausdünsten. Saure und süße Sahne dazugeben, umrühren. Hähnchenfleisch wieder dazugeben und gut mischen. 100 gr. Emmentaler über die Masse streuen, Deckel schließen. Auf Manuell Stufe Orange ca. 10 - 20 Min. überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Mit Reis geschmacklich ein absolutes Highlight



Kaninchenkeulen mit Bratkartoffeln

4 Kaninchenkeulen (ca. 1100 gr.) eingelegt in Marinade aus 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Rotwein, Fleur de Sel, bunter Pfeffer, Blockhouse Zaubergewürz. 6 Stunden einziehen lassen. Die Kaninchen-keulen in die auf Stufe Rot vorgeheizte Backschale geben. Außen jeweils einen Abstandshalter (z.B. hölzerner Kochlöffel) zwischen Backschale und obere Grillplatte legen. Nach 15 Minuten die vorgekochten Kartoffelscheiben mit kleingehackter Zwiebel (gewürzt mit Pfeffer und Ankerkraut Pommes Gewürz) hinzugeben. In der Backschale auf Manuell Stufe Rot noch mal ca. 40 Minuten backen (zwischendurch Kartoffeln ummengen).
– Optisch und geschmacklich absolut klasse und sehr lecker.



Kasseler-Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf

600 gr. festk. Kartoffeln 20 Min. kochen, pellen und vierteln. 750 gr. Rosenkohl putzen und kochen. 500 gr. Kasseler Nacken würfeln und eine Zwiebel klein hacken. 40 g Margarine erhitzen, Zwiebel darin rösten, Mehl mit anschwitzen, Sahne, Milch, Wasser und Brühe einrühren und etwas Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben. Aufkochen und 40 gr. geriebenen Emmentaler darin schmelzen. Kartoffeln, Rosenkohl und Kasseler in die Backschale füllen und die Soße darüber verteilen. Außen jeweils einen Abstandshalter (z.B. hölzerner Kochlöffel) zwischen Backschale und obere Grillplatte legen und im manuellen Modus Stufe Orange 30 Minuten backen (nach 20 Min. noch 40 gr. Emmentaler drüberstreuen). Sehr lecker und herzhaft. Reicht für 4-5 Pers.



Kesselkuchen mit Mettwurst

2 kg Reibekuchenteig, 4 kleingeschnittene Mettwürstchen, 100 gr. Speck, 1 kleingehackte Zwiebel, 2 Eier, 2 Prisen Fleur de Sel, etwas Pfeffer und getrocknete Petersilie vermischen. Die fertige Masse in die Backschale geben. Außen jeweils einen Abstandshalter (z.B. hölzerner Kochlöffel) zwischen Backschale und obere Grillplatte legen (während der letzten 10 Minuten können die Abstandshalter entfernt werden um eine leichte Kruste zu erhalten). In der Backschale vom Optigrill auf Manuell Stufe Orange ca. 90 Minuten backen (regelmäßig Backfortschritt kontrollieren)

Optisch und geschmacklich absolut spitze und sehr herzhaft. Reicht für 5 Personen.



Kesselkuchen mit Sauerkraut und Kasseler

1 kg Reibekuchenteig, 1 Dose (850 ml) Weinsauerkraut, 400 gr. Kasseler Nacken kleingeschnitten, 1 kleingehackte Zwiebel, 2 Eier, 2 Prisen Fleur de Sel, etwas Pfeffer, etwas Muskat und getrocknete Petersilie vermischen. Die fertige Masse in die Backschale geben. Außen jeweils einen Abstandshalter (z.B. hölzerner Kochlöffel) zwischen Backschale und obere Grillplatte legen (während der letzten 10 Minuten können die Abstandshalter entfernt werden um eine leichte Kruste zu erhalten). In der Backschale vom Optigrill auf Manuell Stufe Orange ca. 90 Minuten backen (regelmäßig Backfortschritt kontrollieren).

Optisch und geschmacklich absolut spitze und sehr herzhaft. Reicht für 4 Personen.



Kesselkuchen mit Blattspinat und Lachs

1 kg Reibekuchenteig, 500 gr. gedünsteter Blattspinat, 300 gr. Lachs kleingeschnitten, 1 kleingehackte Zwiebel, 2 Eier, 2 Prisen Fleur de Sel und etwas Pfeffer vermischen. Die fertige Masse in die Backschale geben. Je nachdem, wie voll die Backschale ist, außen jeweils einen Abstandshalter (z.B. hölzerner Kochlöffel) zwischen Backschale und obere Grillplatte legen (während der letzten 10 Minuten können die Abstandshalter entfernt werden um eine leichte Kruste zu erhalten). In der Backschale vom Optigrill+ XL auf Manuell Stufe Orange ca. 80 Minuten backen (regelmäßig Backfortschritt kontrollieren)

Optisch und geschmacklich absolut klasse und sehr herzhaft. Reicht für 4 Personen.



Pizza mit Schinken, Salami, Champignons

Fertigen Pizzateig belegt mit Tomatensauce, Schinken, Salami, Champignons, geriebenem Emmentaler und mediterranem Rub mit Programm „Manuell“ Stufe Rot

Dauer 15 Minuten ohne Vorheizen (12 Min., wenn das Gerät vorgeheizt ist.)

Boden cross, Pizza optisch und geschmacklich klasse



Pizza mit Garnelen

Fertigen Pizzateig belegt mit Tomatensauce, White Tiger Garnelen, geriebenem Emmentaler und mediterranem Rub mit Programm „Manuell“ Stufe Rot

Dauer 15 Minuten ohne Vorheizen (12 Min., wenn das Gerät vorgeheizt ist.)

Boden cross, Pizza optisch und geschmacklich klasse



Pizza mit Schinken, Garnelen

Fertigen Pizzateig belegt mit Tomatensauce, Schinken, White Tiger Garnelen, geriebenem Emmentaler und mediterranem Rub mit Programm „Manuell“ Stufe Rot

Dauer 15 Minuten ohne Vorheizen (12 Min., wenn das Gerät vorgeheizt ist.)

Boden cross, Pizza optisch und geschmacklich klasse



Pizza mit Schinken, Ananas

Fertigen Pizzateig belegt mit Tomatensauce, Schinken, Ananas, geriebenem Emmentaler und mediterranem Rub mit Programm „Manuell“ Stufe Rot

Dauer 15 Minuten ohne Vorheizen (12 Min., wenn das Gerät vorgeheizt ist.)

Boden cross, Pizza optisch und geschmacklich klasse



Pizza mit Schinken, Thunfisch

Fertigen Pizzateig (½ Rolle) belegt mit Tomatensauce, Schinken, Thunfisch, geriebenem Emmentaler und mediterranem Rub mit Programm

„Manuell“ Stufe Rot

Dauer 15 Minuten ohne Vorheizen (12 Min., wenn das Gerät vorgeheizt ist.)

Boden cross, Pizza optisch und geschmacklich klasse



Pommes Frites

Tiefkühl-Pommes (650gr.), 3 Esslöffel Sonnenblumenöl mit Programm

„Manuell“ Stufe Rot (mehrmals ummengen)

Dauer ca. 33 Min. ohne Vorheizen

Optisch und geschmacklich klasse

Gebäck



Blätterteig mit Aprikosenkonfitüre

Fertigen Blätterteig ausrollen, 6 Quadrate schneiden, Konfitüre draufgeben, Ecken zur Mitte zusammenfalten, nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen) mit Programm „Manuell“ Stufe Orange

Dauer 26 Minuten ohne Vorheizen (vorgeheizt 23 Minuten)

Super gut und lecker



Blätterteigkuchen mit Sauerkirschen

Fertigen Blätterteig ausrollen und auf die Größe der Backschale schneiden, 300 gr. Kirsch-Fruchtjoghurt verstreichen und 350 gr. Sauerkirschen darauf verteilen und mit Programm „Manuell“ Stufe Orange backen. Nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen
Dauer 35 Minuten ohne vorheizen (vorgeheizt 32 Minuten)

Schnell und einfach zu machen und sehr lecker



Croissants mit Brotaufstrich und Bacon

Fertigen Blätterteig ausrollen, in 4 Streifen schneiden und jeden davon noch einmal diagonal schneiden, so dass längliche Dreiecke entstehen. Brotaufstrich oder Frischkäse auftragen und Frühstücksbacon auflegen. Von unten zur Spitze hin aufwickeln und mit verquirltem Ei bestreichen. Dann in der Backschale mit Programm „Manuell“ Stufe Orange backen.

Dauer ca. 22 Minuten ohne vorheizen.

Super gut und herzhaft lecker. Der Snack für zwischendurch oder als Fingerfood bei Partys.



Croissants mit Marzipan-/Mohnfüllung

Fertigen Blätterteig ausrollen und den Mohnback auftragen. Das Ganze in 4 Streifen schneiden und jeden davon noch einmal diagonal schneiden, so dass längliche Dreiecke entstehen. Auf die Teigstücke unten etwas Marzipanrohmasse auflegen, die Teigstücke von unten zur Spitze hin aufwickeln und mit verquirltem Ei bestreichen. Dann in der Backschale mit Programm „Manuell“ Stufe Orange backen.

Dauer ca. 23 Minuten ohne vorheizen.

Super gut und lecker. Der Snack für zwischendurch oder zum Kaffee.



Croissants mit Mohnfüllung

Fertigen Blätterteig ausrollen, 4 Streifen schneiden und jeden davon noch einmal diagonal schneiden, so dass längliche Dreiecke entstehen. Den Mohnback auftragen, die Teigstücke von unten zur Spitze hin aufwickeln und mit verquirltem Ei bestreichen. Dann in der Backschale mit Programm „Manuell“ Stufe Orange backen.

Dauer ca. 22 Minuten ohne vorheizen.

Super gut und lecker. Der Snack für zwischendurch oder zum Kaffee.



Kokosmakronen

300 gr. Kokosraspeln und 400 ml gezuckerte Kondensmilch vermischt mit Programm „Manuell“ Stufe Orange im vorgeheizten Zustand. Zwischendurch nachschauen damit sie nicht zu dunkel werden

Dauer 11-12 Minuten

Die fertigen Makronen waren sehr gut und lecker



Brötchen

Mehrkorn-Brötchen von Knack & Back mit Programm „Manuell“ Stufe Orange im vorgeheizten Zustand

Dauer 12 Minuten

Brötchen sind lecker, aber nicht mit Bäckerbrötchen vergleichbar. Ist was für die „Auf die Schnelle“.

Tipps

- **Temperaturen beim Grillen im „Manuellen Modus“**

Die vier Farben bzw. Stufen haben folgende Grilltemperaturen:

- 110° bis 125° Celsius
- 180° bis 195° Celsius
- 220° bis 235° Celsius
- 255° bis 275° Celsius

- **Temperaturen beim Einsatz der Backschale im „Manuellen Modus“**

Die vier Farben bzw. Stufen haben folgende Grilltemperaturen:

- 85° bis 110° Celsius
- 150° bis 165° Celsius
- 190° bis 205° Celsius
- 240° bis 255° Celsius

- **Reinigung zwischen 2 Grillvorgängen**

Wenn die Grillplatten zwischen 2 oder mehreren Grillvorgängen fettig sind oder Anhaftungen aufweisen, empfiehlt es sich, die Platten kurz zu abwischen. Am einfachsten geht das, wenn im heißen Zustand ein feuchtes Küchenpapier für ein paar Sekunden zwischen die Grillplatten gelegt wird. Danach lassen sich diese einfach abwischen.

- **Gefälle ausgleichen**

Um ein Herauslaufen von Füllungen oder vom Käse beim Überbacken zu verhindern, unterlege ich den Opti vorne, damit er in der Waage steht.

- **Wichtiger Hinweis für die Gesundheit**

Flüssige oder feste Nahrungsmittel, die mit Produktteilen mit untenstehendem Symbol in Berührung gekommen sind, dürfen zum Schutz der Gesundheit auf keinen Fall verzehrt werden.

Der Sud aus der Auffangschale ist **nicht** für Saucen oder anderes **geeignet!** Viele Benutzer sind irrtümlicherweise der Ansicht, dass das Zeichen „Nicht spülmaschinengeeignet“ bedeutet, was aber falsch ist.



- **Reset am Tefal OptiGrill+ XL (GC722D, GC724D)**

- Gerät an der Steckdose anschließen.
- Gleichzeitig die 3 Programm-Wahltasten Burger, Geflügel und Meeresfrüchte drücken bis die Fisch-Programm-Wahltaste 3x blinkt und dann durchgehend rot leuchtet.
- Den Deckel des Gerätes öffnen und einen 2-3 Zentimeter dicken Gegenstand (am besten aus Holz) auf die untere Grillplatte legen.
- Deckel wieder schließen und die Programm-Wahltaste Fisch drücken - diese sollte dann 3x blinken und anschließend durchgehend rot leuchten.
- Dann den Deckel öffnen, Gegenstand aus dem Grill holen, den Deckel wieder schließen und das Gerät durch Ziehen des Steckers vom Strom nehmen.
- Das Gerät wieder an der Steckdose anschließen.
- Die 3 Programm-Wahltasten Burger, Steak und Meeresfrüchte gleichzeitig drücken, bis der OptiGrill piepst und die Lichtindikatoranzeige blau leuchtet.
- Den Deckel des OptiGrill öffnen, die Lichtindikatoranzeige sollte nun ausgehen.
- Erneut einen 2-3 Zentimeter dicken Gegenstand auf die untere Grillplatte legen und den Deckel schließen.
- Ca. 3 Sekunden später sollte der OptiGrill einen Piepston von sich geben und die Lichtindikatoranzeige grün leuchten.
- Den Deckel wieder öffnen. Der OptiGrill sollte dann erneut piepsen und die Lichtindikatoranzeige nun rot leuchten.
- Gegenstand vom Grill nehmen und den Deckel schließen.
- Den Einschaltknopf 3x drücken, der Lichtindikator sollte je einmal Gelb, Orange und Rot leuchten.
- Gerät durch Ziehen des Steckers vom Strom nehmen.

- **Reset am Tefal OptiGrill (GC702D, GC705D, GC712D, GC716D, GC730D, GC7148)**

- Gerät an der Steckdose anschließen.
- Gleichzeitig die 3 Programm-Wahltasten Burger, Fisch und Manuell drücken bis die Steak-Programm-Wahltaste 3x blinkt und dann durchgehend rot leuchtet.
- Den Deckel des Gerätes öffnen und einen 2-3 Zentimeter dicken Gegenstand (am besten aus Holz) auf die untere Grillplatte legen.
- Deckel wieder schließen und die Programm-Wahltaste Steak drücken - diese sollte dann 3x blinken und anschließend durchgehend rot leuchten.
- Dann den Deckel öffnen, Gegenstand aus dem Grill holen, den Deckel wieder schließen und das Gerät durch Ziehen des Steckers vom Strom nehmen.
- Das Gerät wieder an der Steckdose anschließen.
- Die 3 Programm-Wahltasten Burger, Geflügel und Manuell gleichzeitig drücken, bis der OptiGrill piepst und die Lichtindikatoranzeige blau leuchtet.
- Den Deckel des OptiGrill öffnen, die Lichtindikatoranzeige sollte nun ausgehen.
- Erneut einen 2-3 Zentimeter dicken Gegenstand auf die untere Grillplatte legen und den Deckel schließen.
- Ca. 3 Sekunden später sollte der OptiGrill einen Piepston von sich geben und die Lichtindikatoranzeige grün leuchten.
- Den Deckel wieder öffnen. Der OptiGrill sollte dann erneut piepsen und die Lichtindikatoranzeige nun rot leuchten.
- Gegenstand vom Grill nehmen und den Deckel schließen.
- Den Einschaltknopf 3x drücken, der Lichtindikator sollte je einmal Gelb, Orange und Rot leuchten.
- Gerät durch Ziehen des Steckers vom Strom nehmen.