

KONTAKTGRILL

Rezepte

250

LECKERE UND VIELFÄLTIGE REZEPTE FÜR DEN KONTAKTGRILL.
FLEISCH · FISCH · GEMÜSE UND DESSERTS · SANDWICHES
PANINIS · WRAPS UND VIELES MEHR

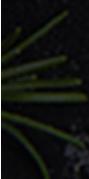


LINDER TÖPFER

KONTAKI

Rez

24



Inhalt

DER KONTAKTGRILL

WIE FUNKTIONIERT EIN KONTAKTGRILL?

WAS UND WIE BRATEN MIT EINEM KONTAKTGRILL?

WAS MÜSSEN SIE BEI EINEM KONTAKTGRILL BEACHTEN?

Fleisch

Hack-Mozzarella-Bällchen

Kotelett

Schweine-Kotelett nach Jäger-Art

Salbei-Medaillons

Würziger Schweinebauch

Scharfes Roastbeef

Lamm-Rosmarin-Steak

Einfaches Kalbsschnitzel

Gemischter Grillteller

Spiegelei auf Steak

Brot mit Kotelett

Saftiges Biersteak

Zwiebel-Schnitzel

Koteletts mit Teriyaki-Sauce

Burger nach Hawaiiart

Einfache Spareribs

BBQ-Steaks

Fruchtiges Chutney mit Rinderfilet

Kebab mit Rinderhackfleisch

Honig-Senf Steaks

Putenbrust mit Käse-Kräuterfüllung

Schweinekoteletts mit Brombeersauce

Salat mit Putenbrustfilet

Hähnchenbrust in Worcestersauce

Honig-Puten-Spieße

Steak auf einem Gemüsebett
Hähnchenspieße süß-würzig
Hacksteak mit Fladenbrot
Hackfleisch-Röllchen auf fruchtigem Salat
Currywurst am Spieß
Entrecôte mit warmem Salat
Gin-Steak mit Apfelsauce
Rotwein-Honig Filet
T-Bone-Steak mit bunten Beilagen
Kaffee-Steak mit Kartoffeln
Spieße mit Salat
Rinderhüftsteaks
Gefüllte aufgerollte Schnitzel
Rumpsteak mit Kartoffeln und gemischemtem Gemüse
Lammfrikadellen mit Dip
Kräuter-Lammlachse
Würziges Steak
Roulade am Spieß
Gefüllte Schinkenröllchen
Gefüllte Schinken-Champignons
Sauer-würzige Schweinespieße
Burger nach Texas-Art
Köfte mit Joghurtsauce
Gemüse-Bacon-Röllchen
Zitronen-Steak
T-Bone Steak mit Kohlsalat
Gefülltes Schweinefilet
Fisch/Meeresfrüchte
Salbei-Aal
Garnelen in fruchtig-scharfer Sauce
Knoblauch-Dorade

[Lachs-Meeresfrüchte-Spieße](#)
[Lachs-Garnelen-Spieße mit Salat](#)
[Butter-Forelle](#)
[Petersilien-Calamari](#)
[Zitronen-Makrele](#)
[Einfache Jakobsmuscheln](#)
[Ananas-Rotbarschfilet](#)
[Gegrillter Saibling](#)
[Thunfischsteaks mit Limettensauce](#)
[Gefüllter Wolfsbarsch](#)
[Garnelenspieße](#)
[Garnelen mit Feldsalat](#)
[Forelle mit fruchtiger Butter](#)
[Lachs in Honig-Senf-Sauce](#)
[Walnuss-Garnelen mit Feta](#)
[Garnelen mit Eisbergsalat](#)
[Kartoffel-Teilchen](#)
[Kräuter-Sardinen](#)
[Paniertes Zander](#)
[Fischfilet nach Thai-Art](#)
[Fisch mit scharfer Butter](#)
[Fischpfanne mit Gemüse](#)
[Lachs mit Sojasauce und Blauschimmelkäse](#)
[Lachs-Burger](#)
[Kräuter-Kabeljau](#)
[Garnelensalat mit Kernen](#)
[Saftiger Zander](#)
[Einfacher Lachs](#)
[Gegrillte Calamari](#)
[Lachs-Gemüse-Spieße](#)
[Garnelen-Spieße süß-scharf](#)

[Heilbutt mit Basilikum-Dressing](#)

[Lachs mit Dip](#)

[Lachs in Sahne-Sauce](#)

[Marinierter Lachs](#)

[Zitronen-Thunfischsteak](#)

[Forelle mit Zitronen-Kräuter-Butter](#)

[Doraden mit Paprika](#)

[Forelle mit Zitronenbutter](#)

[Garnelen-Zwiebel-Spieße](#)

[Lachs mit Rosmarin](#)

[Lachs mit Gurken-Chili-Sauce](#)

[Tomaten-Forelle](#)

[Dill-Lachsfilet](#)

[Lachs-Burger](#)

[Gemüse](#)

[Gefüllte Auberginenröllchen](#)

[Auberginenburger](#)

[Blumenkohl mit Avocado-Créme](#)

[Aubergine mit Fetacréme](#)

[Gemüse-Feta-Päckchen](#)

[Gefüllte Auberginenscheiben](#)

[Gefüllte Paprika](#)

[Marinierte Pilze](#)

[Gefüllte Tomaten](#)

[Kürbis-Sesam-Pommes](#)

[Mais mit Kräuterbutter](#)

[Spargel mit Zitronenbutter](#)

[Gemüse süß-sauer](#)

[Gemüsefrikadellen](#)

[Grillkartoffeln](#)

[Tomaten mit Frischkäsefüllung](#)

[Honig-Ingwer-Aubergine](#)

[Gegrilltes Gemüse mit Parmesan](#)

[Gemüse-Spieße](#)

[Kartoffelpuffer](#)

[Süße Auberginen](#)

[Auberginentaler mit Feta](#)

[Mais-Knoblauch](#)

[Blumenkohl mit grüner Crème](#)

[Süßkartoffeln mit Crème fraîche](#)

[Auberginen-Cheddar-Burger](#)

[Gefüllte Paprika mit Linsen](#)

[Paprika mit Schafskäsefüllung](#)

[Panierte Tomaten](#)

[Champignons mit Zwiebelfüllung](#)

[Tomaten-Feta-Baguette](#)

[Tofu-Gemüse-Spieße](#)

[Überbackene Zucchini](#)

[Einfache Kürbis pommes](#)

[Gemüseeintopf](#)

[Kartoffel-Spieße](#)

[Kartoffel-Klöße mit verschiedenem Käse](#)

[Gefüllte Süßkartoffeln](#)

[Mais-Gemüse-Fladen](#)

[Mariniertes Gemüse](#)

[Grünes Omelette](#)

[Kartoffel-Pilz-Spieße](#)

[Einfache Pilz-Spieße](#)

[Geröstete Zwiebeln](#)

[Gemischtes Gemüse mit Ananas](#)

[Sandwiches/Paninis](#)

[Gefüllte Ciabattabrotchen](#)

[Panini mit gemischtem Gemüse](#)
[Hähnchen-Gemüse-Sandwiches](#)
[Schinken-Paprika-Sandwiches](#)
[Einfache belegte Baguettes](#)
[Salami-Panini](#)
[Speck-Panini](#)
[Putenbrust-Sandwich](#)
[Süß-fruchtige Panini](#)
[Ciabatta-Brötchen mit Avocado](#)
[Toastbrot mit Leberkäse](#)
[Blaubeer-Bagel](#)
[Champignon-Brötchen mit Pesto](#)
[Würzige Panini](#)
[Erdbeer-Schoko-Sandwiches](#)
[Hähnchen-Sandwiches](#)
[Panini mit vier Käsesorten](#)
[Panini nach mexikanischer Art](#)
[Ciabatta-Brötchen mit Pulled Pork](#)
[Pizza-Röllchen mit Bacon](#)
[Sandwiches mit Schinken und Zwiebel](#)
[Hähnchen-Burritos](#)
[Süßes Sandwich](#)
[Scharfer Käse-Burrito](#)
[Salami-Feta-Calzone](#)
[Pizzabrötchen mit Rucola](#)
[Salami-Tortilla](#)
[Paprika-Sandwich](#)
[BBQ-Sandwich](#)
[Gemüse-Toast](#)
[Hähnchen-Speck-Sandwich](#)
[Gemüse-Wrap mit Hähnchenbrust](#)

[Bananen-Erdnussbutter-Sandwich](#)
[Thunfisch-Wraps](#)
[Scharfes Sandwich](#)
[Sandwich mit Brombeermarmelade](#)
[Einfacher Toast mit Erdbeeren](#)
[Zwiebel-Vollkorn-Sandwiches](#)
[Käsesandwich](#)
[Baguette mit Bratwurst](#)
[Eiweißbrot mit Schinken](#)
[Bacon-Bananen-Sandwich](#)
[Bacon-Eier-Sandwich](#)
[Laugenstangen-Sandwiches](#)
[Pita mit Hackfleischfüllung](#)
[Fladenbrot mit Hähnchen und Käse](#)
[Knoblauch-Käse-Brot](#)
[Sandwiches mit Parmesan](#)
[Nuss-Sandwiches mit Marshmallows](#)
[Grünes Sandwich](#)
[Baguette mit Roastbeef](#)
[Schinken-Frischkäse-Sandwich](#)
[Paprika-Pesto-Sandwiches](#)
[Hüttenkäse-Spinat-Sandwiches](#)
[Curry-Sandwich](#)
[Einfaches überbackenes Sandwich](#)
[Fladenbrot](#)
[Vegetarisch/Vegan](#)
[Gefüllte Couscous-Paprika](#)
[Schnitten mit Räuchertofu](#)
[Rosmarin-Kartoffeln](#)
[Süßkartoffeln mit Avocado-Frischkäse-Füllung](#)
[Feta-Gemüse-Päckchen](#)

[Kräuterbutter-Schnitten](#)

[Chili-Kartoffel-Spieße](#)

[Gegrillter Feta](#)

[Auberginen-Mozzarella-Burger](#)

[Einfach gegrillte Tomaten](#)

[Knoblauch-Mais](#)

[Butter-Spargel](#)

[Marinierte Aubergine](#)

[Glasige Auberginen](#)

[Süßkartoffel-Snacks](#)

[Desserts](#)

[Feigen-Pizza](#)

[Ananas mit Erdbeer-Dip](#)

[Einfache Pancakes](#)

[Schokoladen-Bananen](#)

[Gegrillte Kokos-Ananas](#)

[Süße Orangen mit Eis](#)

[Käse-Feigen](#)

[Gegrillte Bananen](#)

[Ingwer-Bratapfel](#)

[Aprikosen-Spieße](#)

[Gegrillte Pfirsiche](#)

[Gemischte Frucht-Spieße](#)

[Apfelkuchen-Sandwich](#)

[Ananas mit Honig-Quark](#)

[Apfeltaschen aus dem Grill](#)

[Fruchtige Donuts](#)

[Schokoladen-Muffins mit Zwetschgen](#)

[Sandwiches mit American Cookies](#)

[Gemischtes süßes Obst](#)

[Pfirsichaupflauf](#)

[Gegrilltes Fondue](#)
[Wassermelone aus dem Grill](#)
[Gefüllte Muffins](#)
[Schokoladenkuchen](#)
[Mango-Kuchen](#)
[Kiwi-Schokolade](#)
[Frucht-Soufflé](#)
[Erdbeer-Spieße](#)
[Schokoladenkuchen vom Grill](#)
[Nougat-Donut mit Ananas](#)
[Apfelringe mit Vanille](#)
[Ananas mit Quark](#)
[Limetten Plätzchen](#)
[Haftungsausschluss](#)
[Impressum](#)

Kontaktgrill Rezepte

**250 leckere und vielfältige Rezepte für den
Kontaktgrill. Fleisch, Fisch, Gemüse und
Desserts, Sandwiches, Paninis, Wraps und
vieles mehr.**

Linder Töpfer

DER KONTAKTGRILL

Mit Grillen verbinden Sie wahrscheinlich Rauch, Glut und Feuer. Es gibt aber noch eine andere, auch sehr beliebte Art des Grillens: das Grillen auf dem Kontaktgrill. Bei einem Kontaktgrill wird das Fleisch nicht auf einem Grillrost über offenem Feuer gegart. Es wird stattdessen auf einer heißen Platte gegrillt und das Ergebnis ähnelt dem des Bratens in der Pfanne. Der größte Unterschied zu einem normalen Holzkohlegrill ist die Art der Übertragung von Wärme: Bei einem Holzkohlegrill wird das Fleisch durch Wärmestrahlung der Glut erhitzt, die Hitze wird also durch die Luft übertragen. Bei einem Kontaktgrill hingegen wird die Wärme durch Wärmeleitung auf das Fleisch übertragen. Der Vorteil der Wärmeleitung gegenüber der Wärmestrahlung liegt darin, dass bei der Wärmeleitung kaum Energie verloren geht. Bei der Wärmestrahlung schon, denn Luft ist kein guter Wärmeleiter. Tatsächlich ist der Kontaktgrill eines der beliebtesten Grillgeräte. Der große Vorteil ist, dass Sie ihn auch in der Wohnung verwenden können, da es keine Rauchentwicklung gibt wie bei der Verwendung von Kohle. So können Sie mit einem Kontaktgrill auch im Herbst und Winter leckere Gerichte zaubern.

WIE FUNKTIONIERT EIN KONTAKTGRILL?

Der Kontaktgrill grillt mit Ober- und auch Unterhitze. Die Kontaktflächen des Grills werden dafür beheizt, dann legen Sie zum Beispiel ein Steak dazwischen und schließen den Grill. Dadurch wird der obere Rost auf das Steak gedrückt, wodurch es von beiden Seiten gegrillt wird. In der Regel ist der Kontaktgrill ein Elektrogrill. Unter beiden Kontaktflächen sitzen Heizspiralen. Der Grill ist mit einem leichten Gefälle konzipiert, er kippt also sozusagen etwas nach vorne, damit austretende Flüssigkeiten direkt nach vorne in die Abtropfschale laufen können. Es gibt Modelle, die Sie manuell bedienen und einstellen, es gibt aber auch Modelle, die Ihnen das Grillen mit einer Reihe von Automatikprogrammen erleichtern.

WAS UND WIE BRATEN MIT EINEM KONTAKTGRILL?

Das Grillen auf dem Kontaktgrill ist sehr vielfältig und Sie können darauf im Prinzip alle Speisen zubereiten, die Sie auf einem herkömmlichen Grill bereiten können, also zum Beispiel Gemüse, Fisch, Würste, Steaks, Hähnchenbrust, Paninis und Toasts und noch vieles mehr. Vergessen Sie nur nicht, dass ein Kontaktgrill weniger Leistung hat als ein Holzkohlegrill. Grillen Sie daher nicht zu große und dicke Stücke. Fleisch punktgenau zu grillen, geht mit einem Kontaktgrill wunderbar, hier ist es allerdings wichtig, welchen Grill Sie sich gekauft haben. Es gibt Kontaktgrills, welche die Dicke des Fleisches von selbst messen und so Temperatur und Dauer des Grillens anpassen und Ihnen damit die Arbeit sehr erleichtern. Hat Ihr Kontaktgrill diese Funktion nicht, gilt eigentlich das Gleiche wie auch bei einem Holzkohlegrill: Wollen Sie Röstaromen, braten Sie das Fleisch scharf an und dann bei geringerer Temperatur gar ziehen lassen. Bei einem Elektrogrill geht das Herunterregeln der Temperatur glücklicherweise sehr schnell. Außerdem ist die Öffnung des Kontaktgrills immer ein bisschen auf, weshalb Sie die Kerntemperatur des Fleisches regelmäßig mit einem Thermometer kontrollieren können.

Sie können auch wunderbar Sandwiches mit Ihrem Kontaktgrill zubereiten. Tatsächlich spielt es hier keine Rolle, welchen Grill Sie sich besorgt haben: Die Vorgehensweise ist immer gleich. Heizen Sie den Grill gut vor, belegen Sie Ihr Sandwich und grillen es kurz. Drücken Sie dabei den Deckel gut an, damit das Sandwich platt gedrückt wird. Länger als eine Minute sollten Sie das Sandwich nicht im Grill lassen, damit es nicht verbrennt. Haben Sie einen Grill mit beschichteten Grillflächen, müssen Sie diese nicht einmal einfetten. Bei Gusseisenplatten ist etwas Fett besser, damit das Sandwich nicht am Grill hängen bleibt.

WAS MÜSSEN SIE BEI EINEM KONTAKTGRILL BEACHTEN?

Zuerst sollten Sie sich überlegen, wofür und wie oft Sie den Kontaktgrill verwenden möchten. Wenn Sie sich nur ein paar normale Sandwiches grillen möchten, reicht Ihnen sicherlich ein durchschnittlicher Kontaktgrill oder auch ein Sandwichmaker. Wenn Sie sich aber Steaks, Geflügel und andere, anspruchsvollere Dinge zubereiten möchten, dann sollten Sie schon genauer hinsehen. Der erste wichtige Punkt ist die Größe der Grillfläche.

Damit zum Beispiel zwei Steaks gut nebeneinander passen, sollte diese mindestens 25 x 25 cm groß sein. Die Größe der Kontaktflächen ist auch wichtig. Viele Kontaktgrills haben Gusseisenplatten als Kontaktflächen. Gusseisen speichert Wärme zwar sehr gut, allerdings dauert die Phase des Aufheizens auch sehr lange. Außerdem ist das Reinigen von Gusseisen nicht so einfach. Am einfachsten sind bei einem Kontaktgrill dünne, beschichtete Grillflächen: Sie lassen sich gut reinigen und heizen sich schnell auf. Kontaktflächen mit Teflonbeschichtung sind hier zu empfehlen.

Für die einfache Reinigung ist es auch wichtig, dass Sie darauf achten, dass die Kontaktflächen herausnehmbar sind. Außerdem sind Sie so sehr viel flexibler und können die Kontaktflächen einzeln austauschen, sollte einmal eine kaputtgehen. Es ist auch von Vorteil, wenn Sie den Abstand zwischen den Grillflächen variieren können, um diese der Größe des Grillguts anpassen zu können.

Achten Sie für ein sicheres Grillerlebnis auch auf einen sicheren Stand des Kontaktgrills.

Der wichtigste Punkt für Ihre Entscheidung ist aber sicherlich die Bedienung. Sie sollten Ihren Kontaktgrill so intuitiv und einfach wie möglich bedienen können. Was das für Sie bedeutet, kann ganz unterschiedlich sein: Vielleicht möchten Sie die Temperatur selbst regulieren können. Oder Sie möchten das „Steak-Programm“ auswählen können und der Grill macht den Rest allein. Es gibt für jeden Geschmack den richtigen Kontaktgrill – schauen Sie sich einmal in Ruhe um!

Fleisch

Hack-Mozzarella-Bällchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Oregano/250 g Rinderhackfleisch/ 250 g Schweinehackfleisch/Salz/1 Knoblauchzehe/150 g Mozzarella/1 Ei/1 Zwiebel/Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Beides hacken. Den Mozzarella klein schneiden. Das Hackfleisch mit dem Ei, dem Knoblauch und der Zwiebel mischen. Die Masse mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus der Masse Bällchen formen und Mozzarella in die Mitte drücken. Die Bällchen mit Olivenöl bestreichen und auf dem Grill garen.
3. Die fertigen Bällchen anrichten.

Kotelett

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

getrockneter Thymian/200 g Schweine-Rückensteak/2 Gewürzgurken/Salz/
½ TL Butter/Pfeffer/2 Knoblauchzehen/Öl/1 Zwiebel

Zubereitung:

1. Knoblauch sowie Zwiebeln schälen und hacken. Die Gurken klein schneiden. Die Zwiebeln mit dem Thymian und dem Knoblauch verrühren.
2. Die Butter auf dem Grill schmelzen lassen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung daraufgeben und für 2 Minuten bei geschlossenem Deckel rösten. Die Mischung vom Grill nehmen.
3. Das Öl über das Fleisch pinseln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Steaks bei geschlossenem Deckel bei 200 °C für 5 Minuten garen.
4. Das fertige Fleisch anrichten und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung darüber geben.

Schweine-Kotelett nach Jäger-Art

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 EL Petersilie/180 g Schweine-Kotelett/getrockneter Oregano/Öl/1 EL Balsamico-Essig/1 TL Butter/100 g Pilze/1 Zwiebel/1 EL gewürfelter Bacon/1 Zwiebel/Pfeffer/Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Die Pilze waschen und klein schneiden. Die Pilze mit den Zwiebeln, Bacon, Oregano und Balsamico mischen.
 2. Die Butter auf dem Grill schmelzen lassen und die Zwiebel-Pilz-Mischung bei 200 °C für
- 3 Minuten rösten. Die Mischung vom Grill nehmen.
3. Das Kotelett mit Öl bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Dieses bei 200 °C für
- 6 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
4. Das Fleisch anrichten und mit den Pilzen garnieren.

Salbei-Medaillons

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

180 g Schweinefilet/Salz/ Pfeffer/3 Scheiben Speck/Öl/6 Salbeiblätter/1 Msp. Knoblauchpulver

Zubereitung:

1. Das Schweinefilet in Medaillons schneiden. Diese mit Öl einreiben und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Den Salbei auf die Außenflächen der Medaillons legen und diese mit dem Speck umwickeln und mit Knoblauchpulver würzen.
3. Die fertigen Medaillons für 5 Minuten bei 200 °C mit geschlossenem Deckel braten.

Würziger Schweinebauch

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

180 g Schweinebauch ohne Schwarte/Pfeffer/Salz/1/2 TL Paprikapulver, edelsüß/1 Prise gemahlener Kümmel/1 Msp. Zwiebel-Granulat/1 Msp. Ingwer

Zubereitung:

1. Die Gewürze miteinander mischen. Das Fleisch hinzugeben und für 60 Minuten in den Gewürzen marinieren.
2. Das marinierte Fleisch auf den Grill geben. Dieses für 8-10 Minuten bei 180 °C mit geschlossenem Deckel braten.

Scharfes Roastbeef

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

180 g Beiried/Pfeffer/Salz/1/2 TL scharfer Senf/Öl/1/2 TL Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Das Fleisch klopfen und mit dem Senf einreiben. Darüber die Kräuter, Salz und Pfeffer streuen.
2. Den Grill mit dem Öl einpinseln und das Fleisch darauf bei 180 °C mit geschlossenem Deckel für 7 Minuten braten.

Lamm-Rosmarin-Steak

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

180 g Lammrücken-Steak/Pfeffer/Salz/1/2 TL Olivenöl/Thymian/1/2 Limette/3 Rosmarinnadeln/1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Rosmarin-Nadeln hacken. Die Limette auspressen und die Schale in Zesten schälen.
2. Die Gewürze sowie den Limettensaft, die Limettenzesten und das Olivenöl mischen.

Das Fleisch hineingeben und für 20 Minuten marinieren lassen.

3. Das Steak bei 180 °C für 9-11 Minuten auf dem Grill braten.

Einfaches Kalbsschnitzel

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Cayennepfeffer/170 g Kalbsschnitzel/Pfeffer/1/2 TL Öl/Salz/1/2 Zitrone/Thymian/1 Msp. Zitronenabrieb/1 Msp. Zucker

Zubereitung:

1. Den Grill sowie das Schnitzel mit Öl einreiben. Danach das Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Schnitzel für 2 Minuten bei 180 °C grillen.
3. Die Zitrone filetieren. Das restliche Öl mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronenfilet sowie den Gewürzen verrühren. Die Mischung über das Fleisch geben und bei 180 °C für weitere 5 Minuten braten.

Gemischter Grillteller

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Öl/70 g Rinderfilet/Salz/70 g Schweinefilet/Steakpfeffer/1 rohe Bratwurst/
Prise geräuchertes Paprikapulver/1 Msp. scharfer Senf/1 Msp.
Knoblauchpulver

Zubereitung:

1. Den Grill sowie das Fleisch mit Öl einreiben. Die Rinderfilets mit dem Senf bestreichen und Salz und Pfeffer darüber streuen. Das Schweinefilet mit dem Paprikapulver und dem Knoblauchpulver würzen.
2. Die Bratwurst mit beiden Fleischsorten bei 180 °C mit geschlossenem Deckel für 6 Minuten braten.

Spiegelei auf Steak

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 Ei/200 g Rinderfilet/1 TL geriebener Parmesan/1/2 Zitrone/1 EL Olivenöl/1 TL gehackter Koriander/Pfeffer/1 EL Schnittlauchröllchen/Salz

Zubereitung:

1. Das Fleisch sowie den Grill mit Öl einreiben. Danach das Fleisch mit Pfeffer würzen und bei 200 °C für 6 Minuten garen.
2. Das gegarte Fleisch in Tranchen schneiden. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit Olivenöl, Parmesan und den Kräutern verrühren. Die Tranchen hineingeben und marinieren.
3. Das Ei auf dem Grill zu einem Spiegelei zubereiten. Das fertige Fleisch anrichten und das Spiegelei darauflegen.

Brot mit Kotelett

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

2 Rosmarinnadeln/150 g Minutensteaks/1 Knoblauchzehe/1 TL süßer Senf/1 EL Olivenöl/1 Scheibe Bauernbrot/Pfeffer/Salz

Zubereitung:

1. Die Minutensteaks mit Senf bestreichen und den Pfeffer darüber streuen. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Rosmarin hacken.
2. Den Knoblauch mit dem Rosmarin sowie dem Öl verrühren. Die Mischung auf beiden Seiten des Brotes verteilen.
3. Das Fleisch mit dem Brot nebeneinander bei 200 °C für 4 Minuten mit geschlossenem Deckel braten.

Saftiges Biersteak

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

Pfeffergrillgewürz/1 kg Schweinekamm/Salz/3 Knoblauchzehen/1 Flasche Bier/2 Zwiebeln/Olivenöl

Zubereitungszeit:

1. Das Fleisch waschen und abtrocknen. Den Knoblauch sowie die Zwiebeln schälen und hacken.
2. Das Fleisch würzen und in dem Bier wenden. Danach mit dem Knoblauch und den Zwiebeln bedecken. Das Fleisch im Kühlschrank über Nacht in der Marinade ziehen lassen.
3. Das marinierte Fleisch von beiden Seiten auf dem Grill anbraten.

Zwiebel-Schnitzel

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/4 Schnitzel/Salz/3 Zwiebeln/Currypulver/50 g Butter

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und glasig anbraten. Danach mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Schnitzel auf dem Grill rösten. Danach wenden und die Zwiebeln hinzugeben. Die Schnitzel fertig braten.

Koteletts mit Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

schwarzer Pfeffer/4 Schweinekoteletts/Cayennepfeffer/6 EL Teriyaki-Sauce/3 EL Öl/2 EL trockener Weißwein

Zubereitung:

1. Die Teriyaki-Sauce mit 2 EL Öl sowie dem Weißwein verrühren.
Die Koteletts hineingeben und für 4 Stunden marinieren.
2. Das Fleisch abtupfen und mit dem restlichen Öl einreiben.
3. Den Grill erhitzen und die Koteletts für 9-10 Minuten von beiden Seiten grillen. Vor dem Servieren mit dem Pfeffer würzen.

Burger nach Hawaiiart

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 8 Portion:

Zahnstocher/900 g Rinderhackfleisch/Knoblauchpulver/8 Scheiben Ananas/BBQ-Sauce/16 Scheiben Speck/Zwiebeln

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und hacken. Diese mit dem Knoblauchpulver, den Hackfleisch sowie 8 EL BBQ-Sauce verrühren. Aus der Masse 8 Pastetchen formen.
2. Speckscheiben überkreuzlegen und die Pastetchen darauflegen. Auf jeden Burger eine Ananasscheibe legen und in die Speckscheiben einwickeln. Diese mit einem Zahnstocher fixieren.
3. Die Burger für 30 Minuten bei 180 °C braten.

Einfache Spareribs

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 8 Portionen:

Für die Marinade:

5 EL Rotwein/1 Tasse Ketchup/1 Prise Salz/1/2 Tasse Honig/Schwarzer Pfeffer/1/2 Tasse Apfelsaft/2 TL Pfeffer/2 EL brauner Zucker/½ TL Paprikapulver süß/2 TL mittelwürziger Senf/1 ½ TL Ingwerpulver/5 EL Sojasauce/2 Zwiebeln/2 EL Worcestersauce/3 Knoblauchzehen/3 Spritzer Tabasco/2 ½ kg Rippen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch schälen und würfeln. Beides mit den restlichen Zutaten für die Marinade verrühren. Die Marinade aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
2. Die Spareribs waschen und abtrocknen. Die Haut entfernen und die Rippchen in Portionen teilen. Die Portionen auf Alufolie legen und von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen.
3. Die Spareribs in die Alufolie wickeln und für 2 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss die Folie entfernen und die Rippchen für 20-30 Minuten grillen.

BBQ-Steaks

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

Pfeffer/1 kg Rind/60 ml Honig/Salz/2 Knoblauchzehen/80 ml BBQ-Sauce/80 ml Olivenöl/2 EL dunkler Balsamico-Essig

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Diesen mit den restlichen flüssigen Zutaten verrühren. Die Marinade mit schwarzem Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch leicht einschneiden und für 2 Stunden im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.
3. Die Marinade vom Fleisch abtropfen lassen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Steaks von beiden Seiten bei starker Hitze für 4-6 Minuten grillen. Zum Schluss etwas Öl hinzugeben und die Steaks bei geschlossenem Deckel fertig braten.

Fruchtiges Chutney mit Rinderfilet

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Saft 1 Limette/1 Mango/1 Zweig Koriandergrün/1 Frühlingszwiebel/1 Ingwer/150 g Preiselbeeren/1 Knoblauchzehe/1 rote Chilischote

Zubereitung:

1. Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Frühlingszwiebel klein schneiden. Die Chilischote sowie den Koriander waschen und hacken. Den Knoblauch sowie den Ingwer schälen und hacken.
2. Die Preiselbeeren mit der Mango, der Zwiebel sowie der Chilischote und den Gewürzen verrühren. Die Mischung mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Filets waschen und mit etwas Öl einreiben. Diese auf dem Grill rosa anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die fertigen Filets mit dem Chutney anrichten.

Kebab mit Rinderhackfleisch

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bund Petersilie/800 g Rinderhackfleisch/1 TL Olivenöl/1 EL Zwiebelsalz/3 dünne Fladenbrote/Pfeffer/8 grüne Paprika/Kreuzkümmel/8 grüne Chilischoten/1 TL Paprikapulver/30 g Butter/1 TL Paprikaflocken/2 Tomaten/1 Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und reiben. Diese mit dem Hackfleisch, Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Paprikaflocken und Kreuzkümmel würzen. Die Paprika waschen. Die Hackfleischmasse in zwei Portionen teilen. Diese um Spieße zu länglichen Fleischbällchen formen.
2. Das Fladenbrot in Streifen schneiden. Die Butter schmelzen und die Fladenbrotstreifen bestreichen. Eine Grillplatte einölen und das Hackfleisch für 5-10 Minuten anbraten.
3. Die Tomaten sowie die Paprika auf dem Grillrand anbraten. Die Fladenbrotstreifen ebenfalls dort anbraten. Die Petersilie waschen. Die Fladenbrotstreifen mit dem Fleisch sowie dem Gemüse anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Honig-Senf Steaks

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/4 Putensteaks/Paprika-Gewürzsalz/2 EL Tomatenketchup/1 EL mittelscharfer Senf/1 Glas Weißwein/1 EL Öl/1 EL Honig

Zubereitung:

1. Den Ketchup mit dem Senf und dem Honig verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer sowie dem Öl verfeinern.
2. Die Putensteaks mit dem Wein übergießen und für 60 Minuten darin ziehen lassen.
3. Die Putensteaks auf dem Grill braten.

Putenbrust mit Käse-Kräuterfüllung

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Semmelbrösel/1 kg Putenbrust/Paprikapulver/4 Scheiben Käse/Pfeffer/1 Pck. Gartenkräuter/Salz/1 Ei/
8 Scheiben Speck

Zubereitung:

1. Die Putenbrust leicht einschneiden und mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Das Ei mit den Semmelbröseln sowie den Gartenkräutern verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Kräutermischung und die Käsescheiben auf der aufgeschnittenen Putenbrust verteilen. Die Putenbrust einrollen und mit dem Speck umwickeln. Dies mit Küchenfaden fixieren, mit Alufolie bedecken und für einige Stunden ziehen lassen.
3. Die Alufolie entfernen und die gefüllte Putenbrust bei 150 °C -170 °C für 1 ½-2 Stunden braten.

Schweinekoteletts mit Brombeersauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

5 g Ingwer/400 g Schweinekoteletts/75 g Honig/150 g Brombeeren/75 g Ketchup/100 ml Worcester Sauce/1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Koteletts waschen und abtrocknen. 4 EL Olivenöl mit der Worcestersauce verrühren und über die Koteletts geben. Diese darin über Nacht marinieren lassen.
2. Den Ingwer schälen und hacken. Die Brombeeren waschen und mit dem Ingwer, dem Honig, Salz, Pfeffer sowie dem Ketchup verrühren. Die Mischung pürrieren.
3. Den Grill aufheizen und einfetten. Die Koteletts für 10 Minuten von beiden Seiten grillen. Danach vom Grill nehmen und beide Seiten mit etwas Brombeersauce bestreichen. Die Koteletts für weitere 60 Sekunden grillen. Die fertigen Koteletts anrichten und mit der Brombeersauce garnieren.

Salat mit Putenbrustfilet

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/300 g Eisbergsalat/Meersalz/250 g Putenbrustfilet/1 EL Olivenöl/150 g Zucchini/1 EL Balsamico/100 ml Teriyaki-Sauce/50 g Frühlingszwiebeln/100 g Tomaten

Zubereitung:

1. Das Brustfilet waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit der Teriyaki-Sauce übergießen und ruhen lassen.
2. Den Salat mit den Frühlingszwiebeln sowie den Tomaten waschen. Diese klein schneiden und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl sowie Balsamico mischen. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
3. Den Grill vorheizen und einfetten. Das Fleisch mit den Zucchinischeiben darauf für 8 Minuten grillen. Den Salat mit den Zucchinischeiben sowie dem Putenfleisch anrichten und servieren.

Hähnchenbrust in Worcestersauce

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Meersalz/300 g Hähnchenbrustfilet/1 Zitrone/4 EL Worcestersauce/2 EL Olivenöl/2 EL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Zitronensaft mit der Worcestersauce, Olivenöl, Paprikapulver und Salz verrühren.
2. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade bestreichen und ziehen lassen.
3. Den Grill erhitzen und die Filets von beiden Seiten für 10 Minuten grillen.

Honig-Puten-Spieße

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Holzspieße/500 g Putenfilet/Pfeffer/4 EL Honig/Meersalz/2 EL Senf/4 EL Honig/Paprikapulver/1 Knoblauchzehe/1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Fleisch waschen und abtrocknen. Danach in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
2. Den Honig mit 2 EL Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Danach den Knoblauch einrühren und das Fleisch in der Marinade ruhen lassen.
3. Das marinierte Fleisch auf Holzspieße wickeln. Den Grill einölen und erhitzen. Die Puten-Fackeln von beiden Seiten für 10-12 Minuten grillen.

Steak auf einem Gemüsebett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/250 g Avocado/Meersalz/190 g Steak/Paprikapulver/150 g Zucchini/1 EL Olivenöl/100 g Tomaten/1 Limette

Zubereitung:

1. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Limettensaft mit dem Avocadofruchtfleisch sowie dem Olivenöl mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zucchini waschen und längs in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Grill einölen erhitzen und die Steaks von beiden Seiten für 3 Minuten grillen. Danach das Gemüse bei ausgeschaltetem Grill von beiden Seiten für 1-2 Minuten grillen. Das Gemüse würzen und auf einem Teller anrichten. Darauf die Steaks verteilen.

Hähnchenspieße süß-würzig

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Holzspieße/500 g Hähnchenbrust/Pfeffer/100 g Bacon/Salz/30 g Ketchup/Paprikapulver/20 g Honig/
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust würfeln. Den Bacon zerkleinern und mit dem Hähnchenfleisch verrühren. Die Fleischmischung mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Die Holzspieße mit Wasser bestreichen.
2. Die Hähnchenwürfel aufspießen und im Kühlschrank ruhen lassen. Den Honig mit dem Ketchup verrühren. Den Grill erhitzen und einölen.
3. Die Spieße für 10 Minuten von beiden Seiten anbraten. Die fertigen Spieße mit der Honig-Marinade bestreichen und für weitere 2-3 Minuten auf dem Grill karamellisieren lassen.

Hacksteak mit Fladenbrot

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/250 g Rinderhackfleisch/Meersalz/125 g Fetakäse/Paprikapulver/100 g Tsatsiki/1 EL Olivenöl/50 g Fladenbrot/1 Knoblauchzehe/40 g Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben. Den Feta klein schneiden.
2. Das Rinderhackfleisch mit dem Schafskäse, dem Meersalz, der Zwiebel, Pfeffer, Knoblauch und dem Paprikapulver mischen. Aus der Hackfleischmasse längliche Bällchen formen und diese flach drücken. Das Fladenbrot halbieren und beide Seiten mit Olivenöl bestreichen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einölen. Die Hacksteaks von beiden Seiten für 7 Minuten grillen. Danach das Fladenbrot für 4 Minuten von beiden Seiten grillen. Das Fladenbrot anrichten und die Hacksteaks darauf verteilen. Dazu den Tsatsiki servieren.

Hackfleisch-Röllchen auf fruchtigem Salat

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

4 Schaschlik-Spieße/1/2 Gemüsezwiebel/1 EL Tomatenmark/125 g Schafskäse/350 g gemischtes Hackfleisch/200 g saure Äpfel/1 Zwiebel/1 Dose Kidneybohnen/3 EL Öl/1/2 Kopfsalat/Salz/1/2 Bund Oregano/schwarzer Pfeffer/3 EL Weißweinessig

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Spieße in Wasser einweichen. Die Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Den Schafskäse würfeln. Die Äpfel entkernen und die Frucht klein schneiden. Den Salat waschen.
2. 5 EL Öl mit Essig, Salz und Pfeffer sowie Oregano vermischen. Die Bohnen abtropfen lassen und mit der Gemüsezwiebel sowie den Äpfeln zu dem Dressing geben. Die Zwiebel schälen und hacken. Diese mit dem Tomatenmark, dem Hackfleisch, Salz und Pfeffer kneten.
3. Die Hackfleischmasse zu 4 Röllchen formen und diese auf die Spieße stecken. Die Spieße auf dem Kontaktgrill für 8 Minuten garen. Den Salat anrichten und die Spieße darauflegen.

Currywurst am Spieß

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

4 Currywürste/1 Chilischote/8 Schaschlik Spieße/2 Schalotten/Salbei/1 Knoblauchzehe/Currypulver/4 EL Öl/1 grüne Paprika/1 EL Tomatenmark/4 kleine Zwiebeln/1 EL brauner Zucker/Pfeffer/1 TL Sherry Essig/Salz

Zubereitung:

1. Die Chilischote sowie die Schalotten hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Spieße in Wasser einlegen. In einem Topf Öl erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch sowie der Chilischote anbraten. Danach das Tomatenmark und den Essig sowie den Zucker hinzugeben und unter Rühren für 5 Minuten kochen lassen.
2. Die Sauce abkühlen lassen. Die Paprika entkernen und in 16 Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Currywürste in Scheiben schneiden. Die Paprika, die Zwiebel sowie die Currywürste abwechselnd aufspießen.
3. 3 EL Öl mit Pfeffer und Salz verrühren. Die Spieße mit der Masse einpinseln. Den Kontaktgrill erhitzen und die Spieße darauf für 10 Minuten garen. Die fertigen Currywurst-Spieße mit dem Currypulver sowie der Sauce anrichten und mit dem Salbei garnieren.

Entrecôte mit warmem Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 Knoblauchzehe/4 Entrecôte á 200 g/Kokosblütenzucker/20 Kirschtomaten/Pfeffer/1 Thymianzweig/Salz/1 Rosmarinzweig/1 Bund Rucola

Zubereitung:

1. Zuerst den Kontaktgrill erwärmen. Das Entrecôte mit Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer einreiben. Dieses auf dem Grill garen. Danach das Entrecôte in Streifen schneiden und anrichten.
2. Auf dem noch warmem Kontaktgrill die Tomaten, den Knoblauch sowie den Rucola und die Kräuter rösten. Diese über die Ente geben und anrichten.

Gin-Steak mit Apfelsauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 Zwiebel/1 Flank Steak/50 ml Gin/40 ml Bembel Gin/3 Äpfel/4 EL Öl/Salz/1 TL Senf/Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Bembel Gin mit Salz, Öl, Pfeffer und Senf mischen. Das Flank Steak in die Marinade geben und für 20 Minuten ruhen lassen.
2. Die Äpfel hacken. Die Zwiebel schälen und hacken. Öl in eine Pfanne geben und die Äpfel mit der Zwiebel darin anbraten. Diese mit 50 ml Gin ablöschen und kochen lassen.
3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtupfen. Dieses auf dem Grill medium braten und ruhen lassen. Danach das Fleisch anrichten und mit der Apfelsauce garnieren.

Rotwein-Honig Filet

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen:

1 Baguette/4 EL Honig/20 g Sesam/100 ml Rotwein/600 g Schweinefilet/4 EL Öl/1/2 TL Pfeffer/1 TL Salz

Zubereitung:

1. Den Rotwein mit dem Öl sowie dem Honig mischen und in einem Topf erhitzen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce abkühlen lassen. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und in die Rotwein-Honig-Sauce geben.
2. Das Fleisch für 60 Minuten ruhen lassen. Den Grill anheizen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Sesam rösten. Das Baguette in Scheiben schneiden.
3. Das Fleisch für 5-8 Minuten auf dem Kontaktgrill garen. Danach mit dem Sesam bestreuen und zusammen mit dem Baguette anrichten.

T-Bone-Steak mit bunten Beilagen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Küchengarn/800 g Schneidebohnen/8 Kirschtomaten/Salz/20 g Parmesan/Pfeffer/1 EL Pinienkerne/1 TL Cayennepfeffer/700 g Schweinefilet/1 Bund Basilikum/5 EL Öl/5 Knoblauchzehen/8 Rosmarinzweige

Zubereitung:

1. Die Bohnen waschen und die Enden entfernen. Danach die Bohnen für 4 Minuten in Salzwasser garen. Diese abschütten und abtropfen lassen. Die Filets halbieren. Die Rosmarinzweige halbieren und mit einem Küchengarn um die Filets binden.
2. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und für 25 Minuten auf dem Kontaktgrill garen. Den Cayennepfeffer mit 2 EL Öl mischen. Die Bohnen unterrühren. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Basilikum waschen und hacken. Beides mit 75 ml Wasser, 1 EL Öl sowie den Pinienkernen pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tomaten waschen. Den Parmesan hobeln. Das Filet mit dem Pesto, den Bohnen sowie den Tomaten anrichten und mit dem Parmesan garnieren.

Kaffee-Steak mit Kartoffeln

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Zutaten für 6 Portionen:

3 EL Öl/50 g getrocknete Tomaten in Öl/2 kg Kartoffeln/1 TL Chilipulver/6 Rib-Eye-Steaks/1 Zitrone/4 TL Tabasco/200 g Butter/4 EL Whiskey/Salz/75 ml warmer Kaffee/Pfeffer/Zucker

Zubereitung:

1. Die Tomaten abschütten und klein schneiden. Die Zitrone waschen und die Schale entfernen. Danach die Zitrone auspressen. Die Tomaten mit dem Zitronensaft sowie der Zitronenschale und der Butter kneten. Die Mischung mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle formen. Diese im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Whiskey mit dem Kaffee, dem Tabasco, $\frac{1}{2}$ TL Salz sowie $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer mischen. Das Fleisch hineingeben und für 60 Minuten ruhen lassen. Die Kartoffeln waschen und für 40 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kartoffeln halbieren und die Schnittflächen mit Öl, Pfeffer und Salz bestreichen.
3. Die Kartoffeln auf dem Kontaktgrill für 10 Minuten rösten. Die kalte Butter in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und auf dem Grill für 10 Minuten garen. Dabei gelegentlich mit der Marinade bestreichen. Alles zusammen anrichten.

Spieße mit Salat

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

8 Metallspieße/750 g Bohnenkerne/Zucker/2 Zwiebeln/1/8 l Milch/10 Scheiben Speck/20 g Mehl/400 g ausgelöster Schweinenacken/20 g Butter/2 Krakauer Würstchen/ Pfeffer/Salz

Zubereitung:

1. $\frac{1}{4}$ l Salzwasser aufkochen und die Bohnenkerne darin für 30 Minuten garen. Beide Zwiebeln schälen. Die eine in Würfel und die andere in Spalten schneiden. 8 Scheiben Speck halbieren und aufrollen. Den übrigen Speck würfeln. Den Schweinenacken waschen und klein schneiden. Die Krakauer Würstchen in Scheiben schneiden.
2. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Zwiebel, die Wurst, den Speck sowie den Schweinenacken abwechselnd auf Spieße stecken. Diese für 8 Minuten garen.
3. Die Bohnen abschütten und das Wasser dabei auffangen. Die restlichen Speckwürfel in einem Topf anbraten und mit dem Bohnenwasser sowie der Milch ablöschen. Danach das Mehl einrühren und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Bohnen unter die Sauce geben und mit dem Spießen anrichten.

Rinderhüftsteaks

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
2 Steak(s), (Rinderhüftsteaks)
Salz

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill auf höchster Stufe erhitzen.
2. Anschließend die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. In den aufgeheizten Kontaktgrill legen und 2,5 Minuten grillen.

Gefüllte aufgerollte Schnitzel

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

Holzspieße/12 dünne Schnitzel/60 g Pesto Genovese/2 geröstete rote Paprika in Gläsern/Pfeffer/125 g Pecorino Käse/Salz

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Paprika abtropfen lassen. Den Käse hobeln.
2. Die Schnitzel mit Salz sowie Pfeffer bestreuen. 1 TL Pesto, Käse und die Paprika auf den Schnitzeln verteilen. Diese aufrollen und mit Spießen fixieren.
3. Die gefüllten und aufgerollten Schnitzel für 20-25 Minuten garen.

Rumpsteak mit Kartoffeln und gemischtgemischem Gemüse

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen:

4 TL Kräuterbutter/4 gegarte Kartoffeln/4 Rumpsteaks/2 Lauchzwiebeln/3 Thymianstiele/1 Gemüsezwiebel/1 Zucchini/Salz/2 Tomaten/weißer Pfeffer/Chilipulver/1 Zwiebel/150 g Tomatenketchup/3 EL Öl/2 EL Honig

Zubereitung:

1. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und hacken. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Zwiebel mit dem Knoblauch und 1 EL Öl dünsten. Den Ketchup mit dem Chilipulver sowie dem Honig mischen. Die Zucchini und die Tomaten waschen. Beides in Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
2. Das Gemüse mit dem Thymian, 1 EL Öl sowie Salz und Pfeffer mischen. Die Kartoffeln in Alufolie einpacken. Die Rumpsteaks auf dem Grill für 10 Minuten garen. Die Kartoffeln in der Folie für 20 Minuten garen. Zum Schluss das Gemüse hinzugeben und für 3 Minuten garen.
3. Das Steak mit den Kartoffeln sowie dem Gemüse anrichten und mit der Kräuterbutter garnieren.

Lammfrikadellen mit Dip

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

8 Spieße/1 Zwiebel/Zucker/4 Knoblauchzehen/400 g Joghurt/750 g Lammhackfleisch/2 Minzstiele/1 TL gemahlener Kreuzkümmel/ $\frac{1}{4}$ Fladenbrot/1 Ei/4 EL Öl/3 EL getrocknete Cranberrys/Pfeffer/Salz

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Spieße in Wasser einweichen. Die Zwiebel sowie 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Beides mit dem Hackfleisch, den Cranberrys, Ei und dem Kümmel kneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 32 Frikadellen formen.
2. Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen. Das Fladenbrot würfeln. Dieses mit einer Zehe Knoblauch anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Würfel abtropfen lassen. Die Minze waschen und hacken.
3. Mit der letzten Knoblauchzehe, dem Joghurt, der Minze, Salz, Pfeffer und Zucker einen Dip herstellen. Das Brot mit den Frikadellen auf die Spieße schichten und auf dem Grill garen. Diese mit dem Joghurt-Dip anrichten.

Kräuter-Lammlachse

Zubereitungszeit: 1 ½ Stunden

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 Lammlachse/Salz/100 ml Öl/Petersilie/Rosmarin

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen und hacken. Diese mit dem Öl verrühren.
Die Lammlachse mit dem Kräuter-Öl einpinseln und für 1
Stunde ruhen lassen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und die Lammlachse darin garen.
Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Würziges Steak

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Salz/6 Minutensteaks//30 ml Öl/2 EL Gyrosgewürz/1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Öl mit dem Knoblauch sowie dem Gyrosgewürz mischen.
2. Die Steaks in die Marinade geben und für $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen. Den Kontaktgrill erhitzen.
3. Die Steaks abtropfen lassen und auf dem Grill für 1-3 Minuten garen.

Roulade am Spieß

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 8 Portionen:

Pfeffer/4 Rinderrouladen/Öl/Senf/4 Scheiben geräucherter Speck

Zubereitung:

1. Das Fleisch leicht klopfen und mit dem Öl einreiben. Danach mit Pfeffer und Senf bestreichen. Den Speck darauf verteilen und das Fleisch aufrollen. Die Rouladen mit Abstand auf die Spieße stecken.
2. Die fertigen Rouladen auf dem Kontaktgrill garen.

Gefüllte Schinkenröllchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

120 g Parmaschinken in Scheiben/5 Thymianzweige/300 g Feta

Zubereitung:

1. Den Feta in dicke Stifte schneiden. Den Thymian waschen und die Blätter entfernen. Diese über den Feta streuen.
2. Den Feta auf die Schinkenscheiben legen und diese aufrollen. Zum Schluss die gefüllten Schinkenröllchen auf dem Kontaktgrill bräunen.

Gefüllte Schinken-Champignons

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

10 Zahnstocher/10 Champignons/10 Scheiben Rohschinken/50 g Käse

Zubereitung:

1. Die Champignons waschen und die Stiele entfernen. In die Champignonköpfe Käse stecken und die Champignons mit dem Schinken umwickeln. Diese mit Zahnstochern fixieren.
2. Die gefüllten Schinken-Champignons auf dem Kontaktgrill grillen.

Sauer-würzige Schweinespieße

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/500 g Schweinefleisch/Salz/2 Zitronen/Thymian/Oregano/Salz

Zubereitung:

1. Das Fleisch würfeln. Die Zitronen auspressen und den Saft mit Salz sowie Pfeffer verrühren. Das Schweinefleisch in die Zitronenmischung geben und über Nacht ruhen lassen.
2. Das Schweinefleisch auf Spieße stecken und mit Thymian sowie Oregano würzen. Die Spieße auf dem Kontaktgrill garen.

Burger nach Texas-Art

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Salz/250 g Rinderhackfleisch/1 Burger-Bun/2 Scheiben Chester Käse/2 TL Mayonnaise/4 Scheiben Bacon/80 g Butter/1 Ei/3 EL BBQ-Sauce/1 Gewürzgurke/1/2 weiße Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Gewürzgurke in Streifen schneiden. Den Kontaktgrill erhitzen und den Bacon für 30 Sekunden grillen. Den Bacon abtropfen lassen. Das Hackfleisch zu Patties formen und diese mit Salz würzen.
2. Die Patties auf dem Grill für 1 ½ Minuten grillen. Danach den Käse darauflegen und diese aufeinanderstapeln. Den Deckel des Grills für eine kurze Zeit über den Käse halten und schmelzen lassen.
3. Das Bun mit Mayonnaise sowie Butter bestreichen. Diese für 20 Sekunden auf dem Grill rösten. Eine Pfanne erhitzen und das Ei zu einem Spiegelei verarbeiten. Die Burger mit der BBQ-Sauce bestreichen und diese mit den Burger-Zutaten belegen.

Köfte mit Joghurtsauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 8 Portionen:

Pfeffer/500 g Rinderhackfleisch/Salz/1 Zwiebel/½ TL Kreuzkümmel/1 Knoblauchzehe/1 TL Paprikapulver/1/2 Bund Petersilie/8 Schaschlik-Spieße

Für die Sauce:

Pfeffer/100 g Joghurt (3,5% Fett) /Salz/1/2 Knoblauchzehe/1 Minzzweig/1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die halbe Knoblauchzehe für die Sauce zerstoßen. Die Minzblätter waschen und hacken. Beides mit dem Joghurt sowie dem Zitronensaft verrühren und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Den restlichen Knoblauch und die Zwiebel schälen. Beides hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Die Zutaten für die Spieße miteinander vermischen und zu Rollen formen. Diese auf die Spieße stecken.
3. Die Hackfleischspieße auf dem Kontaktgrill für 5-8 Minuten grillen und mit der Joghurtsauce anrichten.

Gemüse-Bacon-Röllchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 10 Stück:

10 Zahnstocher/300 g Zucchini/100 g Bacon/100 g Feta

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und die Enden entfernen. Danach die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Den Feta in 10 Würfel schneiden. Diese auf die Zucchini legen und einwickeln.
2. Die gerollten Zucchini mit dem Bacon umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Röllchen auf dem Grill knusprig anbraten.

Zitronen-Steak

Zubereitungszeit: 3 ¾ Stunden

Zutaten für 4 Portionen:

4 Schweinenackensteaks/1 EL Zitronensaft/Salz/5 EL Öl/Pfeffer/2 Knoblauchzehen/1 Rosmarinzweig

Zubereitung:

1. Den Zitronensaft mit Salz, Öl, Rosmarin und Pfeffer verrühren.
Den Knoblauch schälen und hacken. Diesen ebenfalls in die Marinade rühren.
2. Die Steaks in die Marinade geben und für 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Steaks darin für 6 Minuten garen.

T-Bone Steak mit Kohlsalat

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

4 T-Bone Steaks/800 g Weißkohl/ 2 TL Salz/6 EL Öl/2 TL mittelscharfer Senf/Pfeffer/4 EL Weißweinessig/2 TL Zucker

Zubereitung:

1. Den Weißkohl waschen und in Streifen schneiden. Diesen mit 1 TL Salz mischen und kurz ziehen lassen. Den Essig mit dem Senf, Salz, Pfeffer sowie 1 TL Zucker und dem Öl verrühren. Den Weißkohl auspressen und mit dem Dressing vermischen.
2. Den Kohl $\frac{1}{2}$ Stunden ruhen lassen. Die Steaks waschen und abtrocknen. Den Kontaktgrill erhitzen.
3. Die Steaks mit Salz sowie Pfeffer würzen und für 6 Minuten auf dem Kontaktgrill garen. Die fertigen Steaks mit dem Weißkohlsalat anrichten.

Gefülltes Schweinefilet

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Gemüsebrühe/2 Schweinefilets/1 Saucenfond/500 g Bacon/500 ml Rotwein/1 TL Tomatenmark/Salz/200 g Suppengemüse/Pfeffer/4 Champignons/100 g Cheddar/Rotweinsauce/1 Jalapeño

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Filets einschneiden. Die Jalapeños mit dem Cheddar in die Filets geben. Die gefüllten Schweinefilets mit dem Bacon umwickeln.
2. Die Filets auf dem Grill garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons mit dem Suppengemüse anbraten. Danach mit dem Rotwein ablöschen und das Tomatenmark einrühren. Die Masse einkochen lassen und den Saucenfond sowie die Gemüsebrühe einrühren.
3. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit den Filets anrichten.

Fisch/Meeresfrüchte

Salbei-Aal

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

8 Holzspieße/600 g gehäuteter und filetierter Aal/2 EL Öl/Salz/Pfeffer/20 g Salbeiblätter

Zubereitung:

1. Zuerst den Kontaktgrill erhitzen. Den Aal in Stücke schneiden und mit Öl einreiben mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Den Salbei mit dem Aal abwechselnd aufspießen und für 8-10 Minuten garen.

Garnelen in fruchtig-scharfer Sauce

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/500 g küchenfertige Riesengarnelen/Salz/4 EL Ahornsirup/1 EL Balsamico/1 EL Senf/1 EL Öl/1 EL Tomatenmark/2 TL Knoblauchpulver/2 EL Sojasauce/1 TL Paprikapulver edelsüß/1 TL Chiliflocken/1 TL Oregano

Zubereitung:

1. Die Garnelen waschen. Die restlichen Zutaten mischen. Danach die Garnelen untermischen und für 30 Minuten darin ziehen lassen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und die Garnelen inklusive der Marinade für 15 Minuten garen.

Knoblauch-Dorade

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/4 küchenfertige Doraden/Meersalz/2 Zitronen/400 g Kirschtomaten/2 Bund Thymian/2 Fenchelknollen/4 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Zitrone waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen. Den Knoblauch mit der Schale reiben.
2. Den Knoblauch mit der Zitrone und dem Thymian in die Dorade füllen. Die Haut der Dorade schräg einschneiden.
3. Die gefüllte Dorade in den Fischgrill geben und für 15 Minuten garen. Den Fenchel und die Tomaten vierteln. Beides auf den Grill geben und mit garen.

Lachs-Meeresfrüchte-Spieße

Zubereitungszeit: 4 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen:

8 Holzspieße/500 g küchenfertige gefrorene Garnelen/2 TL Bärlauch/4 TK-Wildlachsfilets/½ Zitrone/4 frische Jakobsmuscheln/1 TL scharfes Paprikapulver/1 TL Kreuzkümmel/2 TL Salz

Zubereitung:

1. Den Lachs und die Garnelen auftauen lassen. Die Spieße in Wasser einweichen. Die Muscheln waschen und abtrocknen.
2. Die Gewürze mit dem Öl verrühren. Die Garnelen, den Lachs und die Muscheln abwechselnd aufspießen. Die Spieße in die Marinade geben und im Kühlschrank für 4 Stunden ruhen lassen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Spieße darin für 5-8 Minuten grillen.

Lachs-Garnelen-Spieße mit Salat

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Lachsfilet/500 g Spitzkohl/8 küchenfertige Garnelen/1 rote Paprikaschote/Zitronensaft/2 Strauchtomaten/Pfeffer/2 Möhren/Salz/6 Petersilienstiele/3 EL Essig/50 g Joghurt/100 g Mayonnaise/3 EL Milch

Zubereitung:

1. Den Kohl waschen, den Strunk sowie die Außenblätter entfernen und die restlichen Blätter in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Möhren schälen und raspeln.
2. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Mayonnaise mit dem Joghurt, der Milch, Salz, Essig, Pfeffer und der Petersilie mischen. Danach das Gemüse sowie den Kohl hinzugeben. Den Lachs in Stücke schneiden und abwechselnd mit den Garnelen aufspießen.
3. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße damit bestreichen und für 5 Minuten garen.

Butter-Forelle

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

2 EL gehackter Rosmarin/4 küchenfertige Forellen/4 EL Zitronensaft/2 EL Öl/100 g Butter/Meersalz/12 Rosmarinzweige/1/4 TL Pfeffer/4 TL gehackter Knoblauch

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Forellen auf beiden Seiten mit dem Öl bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Rosmarinzweige und den Knoblauch in den Fisch füllen.
2. Den gefüllten Fisch für 8-12 Minuten garen. Die Butter schmelzen und den Zitronensaft sowie den Rosmarin einrühren.
3. Die Forelle vom Grill nehmen und die Butter darüber gießen.

Petersilien-Calamari

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 Orange/500 g kleine küchenfertige Tintenfischtuben/2 EL gehackte Petersilie/4 EL Olivenöl/Pfeffer/4 EL Zitronensaft/Salz

Zubereitung:

1. Den Tintenfisch mit dem Olivenöl, der Petersilie, Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft mischen.
2. Die Mischung portionsweise auf den Grill geben und für 5 Minuten garen. Die Orange waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die fertige Petersilien-Calamari mit den Orangenscheiben anrichten.

Zitronen-Makrele

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Meersalz/2 Makrelen/Öl/1 Zitrone/Thymian

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und in den Fisch geben. Den Fisch schräg einschneiden.
2. Die Makrelen für 10-15 Minuten auf dem Grill garen. Danach mit Salz würzen und mit den Zitronenscheiben anrichten.

Einfache Jakobsmuscheln

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/700 g Jakobsmuscheln/Salz/1 EL Öl/2 Zitronen

Zubereitung:

1. Die Zitronen auspressen und mit Salz, Öl und Pfeffer verrühren.
Den Kontaktgrill erhitzen.
2. Die Jakobsmuscheln in die Marinade geben und für 10 Minuten ruhen lassen. Danach die Muscheln aus der Marinade nehmen und für 3-4 Minuten auf dem Grill garen.

Ananas-Rotbarschfilet

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 TL Butter/400 g TK-Rotbarschfilet/4 Scheiben Ananas/Zitronensaft/1 TL Paprikapulver edelsüß/Salz/1 EL Öl

Zubereitung:

1. Zuerst das Rotbarschfilet auftauen lassen. Danach mit dem Zitronensaft sowie dem Salz einreiben.
2. Das Paprikapulver mit Öl und Salz mischen. Den Kontaktgrill erhitzen und die Rotbarschfilets für 5 Minuten garen. Danach mit der Paprika-Öl-Mischung bepinseln und nochmals 5 Minuten garen.
3. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Ananas darin anbraten. Diese mit den Rotbarschfilets anrichten.

Gegrillter Saibling

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Öl/4 küchenfertige Saiblinge/4 Petersilienstiele/Salz/4 Knoblauchzehen/Pfeffer/1 Zitrone

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Saiblinge waschen und abtrocknen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zitronenscheiben mit dem Knoblauch in die Saiblinge füllen. Danach die Saiblinge mit Öl bepinseln und für 5-8 Minuten garen.

Thunfischsteaks mit Limettensauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund Frühlingszwiebeln/800 g Thunfisch/schwarzer Pfeffer/1 Limette/Meersalz/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Den Thunfisch waschen und abtropfen lassen. Danach den Thunfisch in Steaks schneiden und diese für 3 Minuten auf dem Grill braten.
2. Die Limette auspressen und den Limettensaft mit dem Knoblauch, Öl, Pfeffer und Salz mischen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Den Thunfisch nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Limettensaft sowie den Frühlingszwiebeln anrichten.

Gefüllter Wolfsbarsch

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1 Bund gehackter Thymian/2 Wolfsbarsche/1/2 Zitrone/Meersalz/2 TL Butter/Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schuppen des Wolfsbarschs entfernen und den Barsch mit Salz sowie Pfeffer würzen. Danach die Filets einschneiden und Butter darüberstreichen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben mit dem Thymian in den Wolfsbarsch füllen.
3. Den Fisch für 15-20 Minuten garen.

Garnelenspieße

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Holzspieße/2 Bund Petersilie/2 Zitronen/4 Tomaten/½ Bund Thymian/1 Zwiebel/1 Gemüsezwiebel/4 EL Essig/500 g küchenfertige Garnelen/Salz/Curry/Pfeffer/6 EL Mayonnaise/4 EL Öl/1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Die Spieße in Wasser einlegen. Die Tomaten sowie die Petersilie waschen und hacken. Die Zwiebel schälen und hacken. Diese mit den Tomaten, Basilikum, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen.
2. Den Knoblauch schälen und hacken. Diesen mit der Mayonnaise, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Gemüsezwiebel schälen und in Spalten schneiden.
3. Die Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Die Zitrone mit der Gemüsezwiebel sowie den Garnelen abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Spieße für 10 Minuten garen.

Garnelen mit Feldsalat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/250 g Garnelen/Meersalz/200 g Feldsalat/1 EL Olivenöl/20 g Kürbiskerne/1 EL Balsamico/2 Petersilienstiele/1 Limette

Zubereitung:

1. Die Limette waschen und halbieren. Die Petersilie waschen und hacken. Den Feldsalat waschen und mit Olivenöl, Kürbiskernen, Balsamico und Sonnenblumenkernen verrühren.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und beide Seiten mit Olivenöl bestreichen. Die Garnelen darauf für 4 Minuten grillen.
3. Den Salat anrichten und die Garnelen auf dem Salat drapieren. Darüber Limettensaft trüpfeln.

Forelle mit fruchtiger Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/300 g Forelle/Meersalz/50 g Butter/1 EL Olivenöl/50 g Butter/1 Zitrone/4 Rosmarinzweige/
2 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit:

1. Den Rosmarin waschen. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Zwei Rosmarinzweige mit einer Knoblauchzehe in die Forelle füllen. Diese mit dem Olivenöl bestreichen und Salz darüber streuen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl bestreichen. Die Forellen für 12 Minuten grillen. Die Zitrone waschen und halbieren. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und den Zitronensaft einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die fertige Forelle anrichten und die Zitronen-Butter darüber träufeln.

Lachs in Honig-Senf-Sauce

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Meersalz/250 g Lachsfilet/1 EL Olivenöl/60 g Zwiebeln/1 Zitrone/50 g Dill/2 EL Honig/4 EL Senf

Zubereitung:

1. Den Dill waschen und hacken. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Zitrone waschen und halbieren.
2. Den Honig mit dem Dill, Senf, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Den Kontaktgrill erhitzen und die Platten mit Öl bestreichen. Die Zwiebelringe auf dem Grill anbraten.
3. Den Lachs für 3 Minuten auf dem Grill garen und mit den Zwiebelringen anrichten. Darüber die Honig-Senf-Sauce gießen.

Walnuss-Garnelen mit Feta

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/250 g Garnelen/Meersalz/200 g Feta/1 EL Olivenöl/25 g Walnusskerne/1 Zitrone/4 EL Honig

Zubereitung:

1. Die Zitrone waschen und halbieren. 3 EL Honig mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Walnüsse hacken. Die Garnelen mit der Honig-Zitronen-Sauce bestreichen.
2. Aus Alufolie Schalen formen. Etwas Olivenöl hineingeben und den Feta in die Schale geben. Darüber 1 EL Honig gießen und die Walnusskerne darüber streuen. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einfetten.
3. Die Garnelen für 3 Minuten auf dem Grill garen. Die fertigen Garnelen vom Grill nehmen und den Feta in der Schale auf dem Grill für 4 Minuten erhitzen. Die Garnelen mit dem Feta anrichten.

Garnelen mit Eisbergsalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/250 g Garnelen/Meersalz/250 g Eisbergsalat/Paprikapulver/100 g Baguette/1 EL Olivenöl/80 g Butter/1 Limette/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Den Eisbergsalat waschen und anrichten. Das Baguette würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Butter mit dem Olivenöl sowie dem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und dem Knoblauch verrühren. Die Baguettewürfel einrühren.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einfetten. Die Limette waschen und halbieren. Die Baguettewürfel mit den Garnelen für 3 Minuten grillen.
3. Die fertigen Garnelen mit den Croutons auf dem Salat anrichten und mit Olivenöl sowie Limettensaft beträufeln.

Kartoffel-Teilchen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer/850 g gefrorene Kartoffelscheiben/1/2 TL Paprika/72 g Olivenöl/1 TL Salz

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Kartoffeln mit Öl dem Pfeffer, dem Salz sowie der Paprika mischen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Die Kartoffelmasse portionsweise auf den Grill geben und für 5-10 Minuten anbraten.

Kräuter-Sardinen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 5 Portionen:

Pfeffer/1 kg frische und ganze Sardinen/Salz/Olivenöl/Rosmarin/2 EL Zitronensaft/Oregano/2 EL Brandy Thymian

Zubereitung:

1. Die Schuppen der Sardinen entfernen und diese waschen. Die restlichen Zutaten mischen und über die Sardinenträufeln. Danach die Sardinen mit Frischhaltefolie bedecken und für 2 Stunden ruhen lassen.
2. Die marinierten Sardinen für 4 Minuten grillen. Dabei gelegentlich etwas Marinade darüber geben. Die fertigen Sardinen mit dem Zitronensaft anrichten.

Panierter Zander

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/600 g Zanderfilets/1 Bouquet Petersiliensalz/300 g
Semmelbrösel/100 ml Milch/4 Eier

Zubereitung:

1. Die Milch mit den Eiern verrühren. Die Semmelbrösel auf einen separaten Teller geben. Den Zander waschen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Den Zander in der Eier-Milch-Masse und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Den panierten Zander für 10-20 Minuten grillen.

Fischfilet nach Thai-Art

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

Pfefferzucker/1 kg Fischfilet/Salz/1 EL Kreuzkümmel/1/2 Zitrone/2 EL Austernsauce/1 TL grüne Curry-Paste/100 ml Öl

Zubereitung:

1. Den Fisch gegebenenfalls filetieren und mit Salz sowie dem Pfefferzucker würzen. Das Öl mit der Curry-Paste, der Austernsauce, dem Zitronensaft sowie dem Kreuzkümmel verrühren. Die Marinade über den Fisch geben und im Kühlschrank für 2 Stunden marinieren lassen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und die Fischfilets von beiden Seiten für 2-3 Minuten braten.

Fisch mit scharfer Butter

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

Pfeffer/4 Fische/Salz/1 Zitrone/4 Frühlingszwiebeln/roter Chilipfeffer/1 ½ TL süßes Paprikapulver/100 g Butter/1 TL Kreuzkümmel/2 EL gehacktes Koriandergrün/3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Den Knoblauch waschen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Den Chilipfeffer entkernen und den Pfeffer hacken. Diesen mit der Zitronenschale, Butter, Salz, Koriander, Pfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch und Paprikapulver verrühren.
2. Den Fisch waschen und auf Alufolie legen. Darüber die Buttermischung streichen und die Zitronenscheiben in den Fisch geben. Die Frühlingszwiebeln hacken und auf dem Fisch verteilen.
3. Den gefüllten Fisch für 10-15 Minuten grillen.

Fischpfanne mit Gemüse

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

2 TL Kürbiskernöl/2 Fischfilets/2 EL Honig/100 g Feta-Käse/1 TL Chilipfeffer/2 Paprika/2 EL Dill/4 Tomaten/Pfeffer/Salz

Zubereitung:

1. Eine Seite des Fischfilets mit dem Kürbiskernöl beträufeln. Die Filets mit der eingeölgten Seite auf Alufolie legen. Die andere Seite mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Darüber Honig und Dill verteilen. Das Gemüse sowie den Feta hacken und über den Fisch geben. Danach nochmals mit Salz würzen.
3. Die Fischfilets für 20-30 Minuten braten.

Lachs mit Sojasauce und Blauschimmelkäse

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

4 TL Dill/4 Scheiben Lachs/4 EL Blauschimmelkäse/1 Zucchini/4 TL Sesamöl/1 TL roter Pfeffer/4 EL Sojasauce/1 Zwiebel/1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Danach das Gemüse auf die Grillplatte geben und anbraten. Anschließend den Fisch hinzugeben und nochmals mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Die Sojasauce mit dem Sesamöl darüber geben. Den Blauschimmelkäse ebenfalls darüber geben und mit Dill bestreuen.
3. Den Fisch für 20-30 Minuten garen.

Lachs-Burger

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Sesambrötchen/180 g Seelachsfilet/1 TL Zitronensaft/1 Schalotte/1 Eiklar/1 Knoblauchzehe/1 Msp. Kurkuma/1 EL Koriander/1 Msp. Wasabi/1 Msp. scharfer Senf

Zubereitung:

1. Die Schalotte sowie den Knoblauch schälen und hacken. Das Lachsfilet hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus der Fischmasse Patties formen. Den Grill einfetten und die Burger-Patties darauf

bei 180 °C für 6 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

3. Die fertigen Patties auf die Sesambrötchen legen und den Burger anrichten.

Kräuter-Kabeljau

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Öl/180 g Kabeljau/Pfeffer/1 Msp. Paprikapulver/Salz/Zitronensaft/1 TL Kerbel/1 TL Petersilie/1 TL Koriander

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen und hacken. Den Fisch mit Salz, Paprikapulver, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Die Kräuter mischen und den Fisch darin wenden.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Den Kabeljau darauf geben und bei 170 °C für 8 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Garnelensalat mit Kernen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/250 g Garnelen/Pfeffer/200 g Salat/Salz/1 Limette/2 Stängel Petersilie/20 g Kürbiskerne/20 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Den Salat mit Essig, Olivenöl und den Kernen mischen. Die Limette halbieren. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Garnelen bei geschlossenem Deckel für 4 Minuten grillen.
3. Die fertigen Garnelen auf dem Salat anrichten und mit der Petersilie sowie Limettensaft garnieren.

Saftiger Zander

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Pfeffer/1 Zanderfilet mit Haut/Salz/Vanillezucker/1 Msp. getrockneter Thymian/Zitronenöl/4 Limettenscheiben/Zitronenabrieb

Zubereitungszeit:

1. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit Thymian und Zitronenabrieb bestreuen. Auf den Fisch die Limettenscheiben legen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einölen. Den Fisch mit Vanillezucker bestreuen und auf dem Grill bei 180 °C für 5 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Einfacher Lachs

Zubereitungszeit: 6 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

Salz/400 g Lachsfilet/Zitronensaft/Olivenöl/Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Den Lachs gegebenenfalls klein schneiden und für 2 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
2. Danach den Grill von beiden Seiten würzen und etwas Zitronensaft darüber trüpfeln.
3. Den Fisch bei geschlossenem Deckel fertiggrillen.

Gegrillte Calamari

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

Pfeffer/250 g küchenfertige Tintenfischtuben/Salz/2 EL Zitronensaft/3 EL Olivenöl/1 EL gehackte Petersilie/4 Orangenscheiben

Zubereitung:

1. Die Calamari auswaschen. 1 ½ EL Olivenöl mit 1 EL Zitronensaft mischen und die Calamari darin für 20 Minuten ziehen lassen. Danach die Calamari für 5 Minuten auf dem Grill rösten. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das restliche Olivenöl mit Petersilie und Zitronensaft mischen. Die Calamari anrichten und mit der Sauce und den Orangenscheiben garnieren.

Lachs-Gemüse-Spieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

4 Holzspieße/250 g Lachsfilet/Pfeffer/1 gelbe Paprika/Meersalz/100 g Kirschtomaten/1/4 Zitrone/1 Stange Staudensellerie/1 ½ EL Olivenöl/1/2 Handvoll Basilikum/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Das Gemüse und den Lachs klein schneiden. Beides abwechselnd auf die Spieße stecken. Das Basilikum waschen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Danach die Zitrone auspressen.
2. Das Basilikum mit dem Knoblauch, dem Öl, dem Zitronensaft sowie dem Zitronenabrieb mischen und die Marinade mit Salz sowie Pfeffer würzen.
3. Die Lachs-Gemüse-Spieße mit der Marinade bestreichen und auf dem Grill für 8 Minuten garen. Zwischendurch die Spieße mit der Marinade bestreichen.

Garnelen-Spieße süß-scharf

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

Holzspieße/500 g küchenfertige Garnelen/Koriander/120 g Sweet-Chili-Sauce/ $\frac{1}{2}$ Limette

Zubereitung:

1. Die Garnelen auf die Holzspieße stecken. Den Grill erhitzen und mit Öl bepinseln. Die Garnelen-Spieße für 3 Minuten grillen. Dabei immer etwas Limettensaft darüber geben.
2. Die Spieße mit der Sweet-Chili-Sauce bepinseln und nochmals kurz garen. Zum Schluss die fertigen Spieße mit dem Koriander bestreuen und mit der restlichen Sauce anrichten.

Heilbutt mit Basilikum-Dressing

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 TL Kapern/2 Heilbutt-Filets/1 ½ TL Basilikum/1 TL Olivenöl/½ TL Zitronenabrieb/1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit dem Olivenöl und dem Zitronenabrieb mischen. Danach die Kapern sowie 1 EL Basilikum unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing ziehen lassen.
2. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit 1 EL des Dressings bestreichen und für 4 Minuten auf dem Kontaktgrill garen.
3. Den fertigen Fisch anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Darüber das restliche Basilikum streuen.

Lachs mit Dip

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

Pfeffer/2 Lachsfilets/Salz/1 Korianderzweig/1/2 TL Kreuzkümmel/1 Limette/1/2 TL Paprikapulver/
½ rote Zwiebel/1/4 TL Chiliflocken/1/2 Avocado

Zubereitung:

1. Die Gewürze mischen und den Lachs damit einreiben. Das Fruchtfleisch der Avocado in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Koriander waschen und hacken. Die Limette auspressen.
2. Die Avocado mit dem Limettensaft, der Zwiebel sowie dem Koriander, Salz und Pfeffer mischen. Den Lachs für 6 Minuten auf dem Kontaktgrill garen.
3. Den fertigen Fisch mit dem Avocado-Dip anrichten.

Lachs in Sahne-Sauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

80 ml Sauerrahm/2 küchenfertige Lachsfilets/25 ml Olivenöl/90 g gehackter Dill/Pfeffer//Salz/25 g gehackte Zwiebel/1/2 TL gehackter Knoblauch/

Zubereitung:

1. Die Zwiebel mit dem Pfeffer, dem Knoblauch, Salz und dem Dill zerkleinern. Danach das Öl hinzugeben und pürieren. Das Püree in zwei Portionen teilen. Den einen Teil mit dem Sauerrahm vermengen und den anderen Teil über den Lachs streichen.
2. Den Lachs mit Salz und Pfeffer bestreuen. Diesen auf dem Grill bei geschlossenem Deckel garen.
3. Den fertigen Lachs mit der Sauerrahm-Sauce anrichten und mit Dill garnieren.

Marinierter Lachs

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

Pfeffer/2 Lachsfilets/4 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Den Lachs in der Sojasauce marinieren. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einfetten.
2. Den marinierter Lachs für 2 Minuten grillen. Danach mit Pfeffer würzen und den Lachs weiter garen.

Zitronen-Thunfischsteak

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

½ TL Zitronenabrieb/2 Thunfischsteaks/1/2 TL Salz/1 TL Olivenöl/½ TL Zitronenpfeffer/ 1 ½ TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Das Öl mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronenpfeffer, Zitronensaft sowie Salz verrühren. Die Thunfischsteaks mit der Marinade einreiben und im Kühlschrank für 1-2 Stunden marinieren lassen.
2. Die Steaks für 8 Minuten grillen.

Forelle mit Zitronen-Kräuter-Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

2 EL Zitronensaft/2 küchenfertige Forellen/1 EL gehackter Rosmarin/1 EL Olivenöl/50 g Butter/Meersalz/6 Rosmarinzweige/1/2 TL schwarzer Pfeffer/2 TL gehackter Knoblauch

Zubereitung:

1. Die Forellen mit dem Olivenöl bestreichen und innen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Knoblauch mit dem Rosmarin in den Fisch geben. Die Forellen für 12 Minuten mit geschlossenem Deckel grillen.
2. Die Butter schmelzen lassen und den Rosmarin sowie den Zitronensaft einrühren. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Forellen mit der Butter anrichten.

Doraden mit Paprika

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/2 Doraden/Salz/2 Zwiebeln/Olivenöl/2 Paprika

Zubereitung:

1. Die Doraden mit dem Olivenöl bepinseln. Die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden.
2. Das Gemüse mit den Doraden auf Alufolie legen und diese verschließen. Das Päckchen für 10 Minuten auf dem Kontaktgrill garen.

Forelle mit Zitronenbutter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/4 Forellen/Salz/2 EL Olivenöl/1 TL Rosmarin/2 EL Zitronensaft/2 EL Butter/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Alufolie auf den Kontaktgrill geben und diesen auf 180 °C vorheizen. Die Forellen mit Olivenöl bepinseln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit dem Rosmarin mischen und über die Forelle streichen.
2. Die Forelle von beiden Seiten für 10 Minuten grillen. In einem Topf die Butter schmelzen und diese mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Zitronensaft einrühren.
3. Die fertige Forelle anrichten und mit der Zitronenbutter garnieren.

Garnelen-Zwiebel-Spieße

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Holzspieße/400 g Garnelen/2 Zwiebeln/2 TL Zitronensaft/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Garnelen waschen.
2. Die Garnelen und die Zwiebeln abwechselnd auf die Spieße stecken. Diese mit dem Knoblauch sowie dem Zitronensaft bestreichen.
3. Die Spieße für 5 Minuten grillen.

Lachs mit Rosmarin

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/4 Lachsfilets/Salz/4 Rosmarinzweige/Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl auf etwas Alufolie träufeln und den Lachs darauflegen.
2. Die Rosmarinzweige auf die Lachsfilets verteilen und die Alufolie zu Päckchen formen. Diese für 15 Minuten auf dem Grill garen.

Lachs mit Gurken-Chili-Sauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 Lachsfilets/Salz/1 Zwiebel/2 EL Olivenöl/1 Gurke/2 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Chilischote waschen und hacken. Das Olivenöl mit der Gurke, der Zwiebel, der Chilischote sowie dem Balsamico verrühren.
2. Den Lachs von beiden Seiten grillen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den fertigen Lachs mit der Sauce anrichten.

Tomaten-Forelle

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 Forellen/Salz/1 Zitrone/Dill/4 Tomaten/Öl

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Forelle waschen und gegebenenfalls ausnehmen. Die Tomaten sowie die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Forelle innen und außen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Zitronenscheiben sowie die Tomatenscheiben und den Dill in die Forellen füllen.
3. Eine Fisch-Grillzange einfetten und die Forellen für 20 Minuten grillen.

Dill-Lachsfilet

Zubereitungszeit: 7 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Öl/200 g Lachsfilet/Pfeffer/Dill/Meersalz

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Den Lachs hinaufgeben und von beiden Seiten für 5 Minuten grillen.
2. Den Lachs mit Salz, Dill und Pfeffer würzen und für weitere 1-2 Minuten grillen.

Lachs-Burger

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/Sesambrötchen/Salz/350 g Seelachsfilet/2 Eiklar/2 Knoblauchzehen/2 TL Zitronensaft/2 Schalotten/½ TL Kurkuma/2 EL gehackter Koriander/1/2 TL Wasabi/1/2 TL Senf

Zubereitung:

1. Die Schalotten sowie den Knoblauch schälen und hacken. Den Lachs hacken und mit dem Knoblauch, der Schalotte, Senf, Eiklar, Kurkuma, Zitronensaft, Koriander und Wasabi verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus der Masse Burger-Patties formen. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einfetten. Die Burger-Patties bei 180 °C für 5-6 Minuten grillen.
3. Die fertigen Burger-Patties auf die Sesambrötchen legen und die Burger anrichten.

Gemüse

Gefüllte Auberginenröllchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Olivenöl/2 Auberginen/Pfeffer/200 g Fetakäse/Salz/100 g Pesto

Zubereitung:

1. Die Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Das Pesto mit dem Olivenöl sowie dem Feta verrühren.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Auberginenscheiben bei geschlossenem Deckel für 3-4 Minuten grillen. Alufolie zu Päckchen formen und die Auberginenscheiben hineingeben. Diese mit der Feta-Creme befüllen und einrollen.
3. Die Päckchen verschließen und für weitere 4 Minuten mit geschlossenem Deckel grillen. Die fertigen Auberginenröllchen mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Auberginenburger

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Balsamico-Essig/1 Aubergine/Pfeffer/2 Rispetomaten/Salz/120 g Cheddar/250 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Die Aubergine und die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abschütteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Cheddar reiben.
2. Aus Alufolie Päckchen formen und diese einölen. In diese zuerst die Auberginenscheiben, anschließend den Cheddar, die Tomate, den Mozzarella und anschließend wieder Cheddar sowie eine Auberginenscheibe schichten.
3. Das Päckchen verschließen und für 7 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Blumenkohl mit Avocado-Crème

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

6 EL Olivenöl/1 Blumenkohl/Pfeffer/1 Hass-Avocado/Salz/2 Limetten/1 TL brauner Zucker/1 Becher Crème fraîche/4 EL gehackte frische Minze

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und für 2-3 Minuten kochen. Die Limetten ausdrücken und die Hälfte des Limettensaftes mit dem braunen Zucker, der Minze, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Den Blumenkohl hinzugeben und verrühren.
2. Das Fruchtfleisch der Avocado zerdrücken und mit dem restlichen Öl, dem restlichen Limettensaft sowie der Crème fraîche mischen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Blumenkohlröschen für 7-10 Minuten grillen. Die fertigen Blumenkohlröschen mit der Crème anrichten.

Aubergine mit Fetacréme

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/1 Aubergine/Salz/50 g Naturjoghurt/Petersilie/100 g Fetakäse/4 EL Olivenöl/1 Zitrone/Thymian/50 g schwarze entsteinte Oliven

Zubereitung:

1. Die Aubergine in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit dem Olivenöl, Salz, Thymian und Pfeffer vermischen. Die Auberginenscheiben in der Mischung für 60 Minuten ziehen lassen.
2. Den Feta reiben und mit dem Joghurt mischen. Die Petersilie hacken und unterrühren. Die Oliven hacken und ebenfalls unter die Fetacréme heben.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Auberginenscheiben für 6-8 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen. Die fertigen Auberginenscheiben anrichten und die Fetapaste darauf verteilen.

Gemüse-Feta-Päckchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/200 g Fetakäse/Pfeffer/50 g Cheddar/Salz/10 Cherrytomaten/2 Knoblauchzehen/6 Champignons/Basilikum/1 rote Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Champignons sowie die Cherrytomaten klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Beides hacken. Die Petersilie sowie das Basilikum waschen und hacken. Den Cheddar reiben. Den Feta klein schneiden.
2. Den Knoblauch mit dem Öl sowie den Kräutern verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie ausrollen und den Feta darauf geben. Dazu die Tomaten, die Zwiebeln und die Champignons verteilen.
3. Die Päckchen mit der Ölmischung übergießen. Den Kontaktgrill erhitzen und die Gemüse-Feta-Päckchen für 15 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Gefüllte Auberginenscheiben

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/2 Auberginen/Salz/100 g Hüttenkäse/2 EL Olivenöl/1 Bund Petersilie/1/2 Paprika/4 getrocknete Tomaten/1/2 Avocado

Zubereitung:

1. Die Aubergine waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Diese mit Öl bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Avocado entkernen, schälen und das Fruchtfleisch zerdrücken. Dieses mit dem Hüttenkäse verrühren. Die Paprika entkernen und hacken. Die Petersilie waschen und hacken. Die Tomaten hacken.
2. Die Paprika mit den Tomaten und der Petersilie unter die Avocadocrème rühren. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Crème auf eine Auberginenscheibe geben und eine weitere Scheibe darauflegen. Diese in Alufolie legen. Den Kontaktgrill erhitzen und die Päckchen für 6-8 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Gefüllte Paprika

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 rote Paprika/Salz/50 g Walnüsse/100 ml Olivenöl/200 g Fetakäse/1 Knoblauchzehe/1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Die Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Die Walnüsse mit dem Feta klein schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Feta mit den Walnüssen sowie dem Knoblauch, Öl, Pfeffer, Basilikum und Salz pürieren.
2. Die Paprika mit der Schnittstelle nach oben für 4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen. Die Paprika mit dem Pesto füllen und für weitere 4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Marinierte Pilze

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Cayennepfeffer/150 g Kräuterseitlinge/2 TL getrockneter Oregano/150 g Steinpilze/1 Prise gemahlener Kreuzkümmel/2 Knoblauchzehen/2 TL Sojasauce/2 Limetten/4 EL Olivenöl/1/2 TL frischer Ingwer

Zubereitung:

1. Zuerst die Pilze in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Limetten auspressen. Den Ingwer schälen und reiben. Aus dem Knoblauch, dem Limettensaft sowie dem Olivenöl und den Kräutern eine Marinade herstellen.
2. Die Pilze für 20 Minuten in der Marinade ruhen lassen. Danach die marinierten Pilze bei geschlossenem Deckel für 4-6 Minuten grillen.

Gefüllte Tomaten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

2 EL Olivenöl/2 Tomaten/Pfeffer/50 g Cheddar/Salz/getrockneter Majoran/Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Tomaten halbieren und die obere Seite kreuzweise einschneiden. Die Gewürze mischen und die Tomaten darin wenden.
2. Den Cheddar reiben und die Tomaten mit dem Käse füllen. Anschließend die Tomaten auf dem Kontaktgrill für 4-6 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Kürbis-Sesam-Pommes

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/150 g Kürbis/Salz/3 EL Sesamöl/1 Msp. Zimt/1 EL Zitronensaft/1/2 TL getrockneter Oregano/1 Msp. Ingwerpulver/1 Msp. Paprikapulver

Zubereitung:

1. Den Kürbis in Streifen schneiden und diese mit den restlichen Zutaten mischen. Dann für 10 Minuten ruhen lassen.
2. Die Kürbis-Sesam-Pommes für 4-6 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Mais mit Kräuterbutter

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 Maiskolben/Salz/50 g Butter/Getrockneter Majoran/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. In einem Topf die Butter erhitzen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit den restlichen Zutaten unter die Butter rühren.
2. Den Mais mit der Kräuterbutter bestreichen und für 10 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Spargel mit Zitronenbutter

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/300 g Spargel/Muskat/1 Zitrone/Pfeffer/50 g Butter/Salz/40 g Mehl

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen. Die Zitrone auspressen. In einem Topf die Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Die Masse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Den Spargel für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
3. Den fertigen Spargel mit der Butter anrichten.

Gemüse süß-sauer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/100 g passierte Tomaten/Chilipulver/1/2 Kohlrabi/½ TL Paprikapulver/1/2 rote Bete/2 EL Sojasauce/1 Karotte/1 EL brauner Zucker/2 Knoblauchzehen/1 EL Honig/1 Scheibe Ananas/4 EL Apfelessig/100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Ananas klein schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die restlichen Zutaten zu dem Gemüse und der Ananas geben und aufkochen lassen. Anschließend die Masse über Nacht ruhen lassen.
2. Das Gemüse aus der Marinade nehmen und den Kontaktgrill erhitzen. Diesen einölen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel grillen.

Gemüsefrikadellen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/40 g Couscous/Salz/1 Karotte/Olivenöl/2 Kartoffeln/1 TL

Majoran/1 Zucchini/1 Prise Muskat/

50 g Kohlrabi/2 Eigelb/50 g Erbsen/1 TL Senf/1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und klein schneiden. Wasser aufkochen und das Gemüse darin garen. Den Couscous mit den Erbsen mischen und zu dem Gemüse geben. Die Masse abkühlen lassen.
2. Die restlichen Zutaten zu der Gemüsemischung geben und Frikadellen daraus formen. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Frikadellen für 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Grillkartoffeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 Kartoffeln/Salz/1 Prise Kardamom/Walnussöl/1 TL Majoran/1 Prise Kümmel/1 Prise Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren und die Kartoffelscheiben für 10 Minuten darin marinieren.
2. Die marinierten Kartoffelscheiben für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Tomaten mit Frischkäsefüllung

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/2 Fleischtomaten/Pfeffer/60 g Frischkäse/Salz/2 getrocknete Tomaten/Thymian/2 Knoblauchzehen/Basilikum

Zubereitung:

1. Die Deckel von den Fleischtomaten abschneiden und diese aushöhlen. Die getrockneten Tomaten hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Beides mit dem Frischkäse sowie den Gewürzen verrühren.
2. Die Crème in die Fleischtomaten füllen und den Deckel wieder daraufsetzen. Den Kontaktgrill erhitzen und einölen.
3. Die gefüllten Tomaten für 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Honig-Ingwer-Aubergine

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/1 Aubergine/10 g Sesam/2 Knoblauchzehen/4 EL Honig/1 Msp.
frischer Ingwer/2 EL Apfelessig/4 EL Senf/2 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Die Aubergine einstechen und den Kontaktgrill vorheizen.
Diesen einölen und die Auberginen für 10 Minuten unter
regelmäßigem Wenden mit geschlossenem Deckel garen. Die
Aubergine in der Hälfte aufschneiden und die Schnittfläche
nochmals einschneiden.
2. Den Knoblauch schälen und hacken. Diesen mit den restlichen
Zutaten mischen. Die Auberginenscheiben in die Masse tauchen
und ruhen lassen.
3. Die Auberginen für weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel
fertig grillen.

Gegrilltes Gemüse mit Parmesan

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

4 EL Olivenöl/1 Aubergine/Pfeffer/1 Zucchini/Salz/2 Paprikas/30 g gehobelter Parmesan/2 Tomaten/
10 Basilikumblätter/4 Stangen Spargel/2 EL dunkler Balsamicoessig/1 EL Zitronensaft/2 TL getrockneter Oregano

Zubereitung:

1. Das Gemüse klein schneiden. Den Balsamico mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Oregano verrühren. Das Gemüse hineingeben und für 20 Minuten marinieren lassen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und das marinierete Gemüse für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
3. Das Basilikum sowie den Parmesan darüber streuen und das Gemüse für weitere 1-2 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel fertig garen.

Gemüse-Spieße

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 gekochte Kartoffeln/Salz/150 g Kichererbsen aus der Dose/Öl/2 rote Zwiebeln/1/2 TL gemahlener Bockshornklee/4 Knoblauchzehen/4 EL gehackter Kerbel/4 Eigelb/Abrieb einer Limette/1/2 TL gemahlener Kurkuma/1 Prise Piment/1/2 TL gemahlener Kümmel

Zubereitung:

1. Den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen und hacken. Die Kartoffeln mit den Kichererbsen mischen und zerdrücken. Danach das Eigelb unterrühren und die restlichen Zutaten hinzugeben.
2. Aus der Masse Kugeln formen und diese auf Spieße stecken. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Spieße für 7 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Kartoffelpuffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/1 rote Zwiebel/Salz/4 Kartoffeln/Olivenöl/1 Ei/1 TL Zucker/6 EL Mehl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebel schälen und würfeln. Beides mit Salz, Zucker, Ei, Pfeffer und Mehl verrühren.
2. Aus der Masse Kartoffelpuffer formen und den Kontaktgrill erhitzen. Diesen einölen und die Kartoffelpuffer für 6-8 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Süße Auberginen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

2 EL Apfelessig/400 g Aubergine/2 EL Sojasauce/10 g heller Sesam/2 Knoblauchzehen/10 g dunkler Sesam/4 EL Senf/5 g Ingwer/4 EL Honig

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Den Ingwer mit Knoblauch, dem Sesam, dem Honig, dem Apfelessig, Senf sowie der Sojasauce mischen.
2. Die Aubergine waschen und abtrocknen. Diese rundherum einstechen. Den Kontaktgrill erhitzen und einölen. Die Auberginen für 10 Minuten von allen Seiten garen. Anschließend der Länge nach halbieren und die Schnittfläche einschneiden.
3. Die Auberginenschnittfläche mit der Honigmischung bestreichen und diese für 5 Minuten auf dem Grill weitergaren. Die Auberginen anrichten und mit der restlichen Sauce garnieren.

Auberginentaler mit Feta

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/400 g Aubergine/Meersalz/100 g Fetakäse/Petersilie/50 g Naturjoghurt/Thymian/50 g schwarze, entsteinte Oliven/1 EL Olivenöl/1 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Zitrone waschen, halbieren und eine Zitronenhälfte auspressen. Den Zitronensaft mit 2 EL Olivenöl, Pfeffer und Meersalz mischen. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Diese mit der Zitronenmischung bestreichen und für 60 Minuten ruhen lassen.
2. Die Petersilie waschen und hacken. Den Feta sowie die Oliven hacken. Beides mit dem Joghurt, der Petersilie und dem Thymian verrühren. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten.
3. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten für 8 Minuten grillen. Diese anrichten und mit dem Feta garnieren.

Mais-Knoblauch

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/260 g Maiskolben/Meersalz/50 g Butter/Thymian/2 Knoblauchzehen/Majoran/Salz

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Mais waschen und abtrocknen. In einem Topf die Butter schmelzen und den Knoblauch mit Pfeffer, Majoran, Salz und Thymian mischen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und den Mais mit der Butter bestreichen. Den Mais von beiden Seiten für 10 Minuten grillen.
3. Den fertigen Mais anrichten und mit der restlichen Butter übergießen.

Blumenkohl mit grüner Crème

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/Salz/250 g Blumenkohl/Meersalz/250 g Avocado/1 EL Olivenöl/100 g Crème fraîche/2 Limetten/20 g Minze/10 g Rohrzucker

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Salzwasser aufkochen und den Blumenkohl für 5 Minuten blanchieren. Danach abtropfen lassen. Die Limetten waschen und halbieren. Die Minze waschen und die Blätter halbieren.
2. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit 4 EL Olivenöl, Salz, Rohrzucker und Pfeffer verrühren. Den Blumenkohl mit der Masse bestreichen. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch zerdrücken. Das Avocadofruchtfleisch mit dem Limettensaft, der Minze, der Crème fraîche sowie 2 EL Olivenöl verrühren.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und den Blumenkohl von beiden Seiten für 10 Minuten grillen. Diesen mit der Avocadocreme anrichten.

Süßkartoffeln mit Crème fraîche

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/500 g Süßkartoffeln/Meersalz/100 g Crème fraîche/1 EL Olivenöl/

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Den Kontaktgrill erhitzen und die Scheiben auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen.
2. Die Süßkartoffelscheiben von beiden Seiten für 8 Minuten grillen. Danach mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Crème fraîche anrichten.

Auberginen-Cheddar-Burger

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/400 g Aubergine/Meersalz/250 g Mozzarella/100 g Cheddar/100 g Tomaten/ 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Aubergine sowie die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abschütteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Cheddar reiben.
2. Den Kontaktgrill mit Alufolie auslegen und Olivenöl darüber geben. Auf jede Auberginenscheibe Cheddar geben und darauf je eine Scheibe Tomate, Mozzarella und zum Schluss wieder Cheddar verteilen. Darauf erneut eine Auberginenscheibe geben.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Auberginenburger von beiden Seiten für 7 Minuten grillen.

Gefüllte Paprika mit Linsen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/4 Paprikas/Salz/4 EL Olivenöl/200 ml Gemüsebrühe/1 Zwiebel/200 g rote Linsen/1 cm Ingwer

Zubereitung:

1. Die Linsen nach Anweisung kochen. Die Zwiebel sowie den Ingwer schälen und hacken. Die Deckel der Paprika abschneiden und diese aushöhlen. Dann für einige Minuten auf dem Kontaktgrill grillen.
2. In einer Pfanne die Zwiebel mit etwas Olivenöl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 15 Minuten kochen lassen. Dies mit Salz und Pfeffer würzen und die Linsen hinzufügen. Die Masse in die Paprika geben und in Alufolie wickeln. Diese für weitere 15 Minuten grillen.

Paprika mit Schafskäsefüllung

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 rote Paprika/Salz/100 g Schafskäse/Olivenöl/2 Schalotten/1/2 TL Chiliflocken/1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Die Paprika der Länge nach halbieren, entkernen und waschen.
Den Schafsläse zerbröseln. Die Petersilie waschen und hacken.
Die Schalotten schälen und hacken.
2. Die Petersilie mit dem Schafskäse und den Schalotten mischen.
Die Mischung mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken abschmecken.
Zum Schluss etwas Olivenöl untermischen.
3. Die Paprika mit der Mischung füllen und auf dem Kontaktgrill
garen.

Panierte Tomaten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Thymian/8 Tomaten/Salz/4 EL Paniermehl/4 EL Petersilie/2 Knoblauchzehen/Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten waschen, halbieren, und mit Salz, Petersilie sowie dem Knoblauch würzen. Danach Paniermehl darüber geben und etwas Olivenöl darüber tröpfeln.
2. Die Tomaten in eine Aluschale legen und etwas Alufolie darüberlegen. Diese für 10 Minuten auf dem Kontaktgrill garen. Vor dem Servieren mit Thymian anrichten.

Champignons mit Zwiebelfüllung

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/400 g Champignons/Salz/2 Zwiebeln/Olivenöl/1 Knoblauchzehe/2 EL Parmesan/150 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Die Champignons waschen und aushöhlen. Den Knoblauch sowie die Zwiebeln schälen und hacken mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit den Zwiebeln sowie den Champignonstielen anbraten.
2. Die Champignons mit der Zwiebelmasse, dem Mozzarella sowie dem Parmesan füllen. Den Kontaktgrill einfetten und die gefüllten Champignons darauf grillen.

Tomaten-Feta-Baguette

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/400 g Kirschtomaten/Salz/2 TL Zitronenschale/Olivenöl/2 TL Zitronensaft/Basilikum/1 Baguette/100 g Feta/3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Beides mit dem Zitronensaft sowie der Zitronenschale mischen. Die Mischung mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in eine Schüssel füllen und das Baguette hineintauchen. Danach das Baguette auf den Kontaktgrill geben und die Tomaten-Mischung darauf verteilen. Anschließend den Feta darüberstreuen und anrichten.

Tofu-Gemüse-Spieße

Zubereitungszeit: 13 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/300 g Tofu/Salz/1 rote Paprika/3 EL Balsamicoessig/1 gelbe Paprika/1/2 Zucchini/1/2 Aubergine/4 EL frisches Basilikum/300 g Cherrytomaten/3 EL Tomatenpesto

Zubereitung:

1. Die Paprika entkernen, waschen und würfeln. Die Aubergine sowie die Zucchini ebenfalls waschen und würfeln. Das Basilikum waschen und hacken. Das Tomatenpesto mit Basilikum, Essig, Salz und Pfeffer mischen.
2. Den Tofu und das Gemüse abwechselnd aufspießen und auf dem Kontaktgrill garen. Die fertigen Spieße anrichten und mit dem Pesto servieren.

Überbackene Zucchini

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 Zucchini/Salz/120 g Mozzarella/Olivenöl/2 EL Parmesan

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, halbieren und nochmals der Länge nach halbieren. Die Zucchinihälften mit Öl bepinseln und auf Alufolie legen.
2. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein schneiden. Diesen mit dem Parmesan über die Zucchini streuen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Alufolie verschließen und die Zucchini für 10 Minuten auf dem Kontaktgrill garen.

Einfache Kürbispommes

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/500 g Hokkaidokürbis/Salz/3 EL Olivenöl/1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Zuerst den Kontaktgrill mit Öl einreiben und auf 200 °C erhitzen. Den Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Diese mit den Gewürzen sowie dem Olivenöl mischen.
2. Die Kürbisstifte von allen Seiten für 15 Minuten backen.

Gemüseeintopf

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Rosmarin/2 Zwiebeln/Pfeffer/1 Knoblauchzehe/Salz/2 rote Paprika/150 ml Gemüsebrühe/1 Zucchini/2 EL Olivenöl/2 Tomaten

Zubereitung:

1. Den Knoblauch sowie die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Tomaten und die Zucchini waschen. Beides in Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebeln darin für 5 Minuten dünsten.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das geschnittene Gemüse in Alufolie geben und für 10 Minuten von beiden Seiten grillen. Danach das Gemüse in der Pfanne für weitere 5 Minuten kochen.
3. Den Gemüseeintopf anrichten und mit Rosmarin garnieren.

Kartoffel-Spieße

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 gekochte Kartoffeln/Salz/150 g Kichererbsen aus der Dose/Öl/2 rote Zwiebeln/Abrieb einer Limette/4 Knoblauchzehen/1 Prise Piment/4 Eigelb/1/2 TL gemahlener Kümmel/4 EL gehackter Kerbel/½ TL gemahlener Kurkuma/1/2 TL gemahlener Bockshornklee

Zubereitung:

1. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und hacken. Die Kichererbsen zerquetschen. Die Kartoffeln zerdrücken. Diese mit dem Eigelb vermischen und die restlichen Zutaten untermischen.
2. Aus der Kartoffelmasse Kugeln formen und auf Spieße stecken. Den Kontaktgrill vorheizen und mit Öl bepinseln.
3. Die Spieße für 7 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Kartoffel-Klöße mit verschiedenem Käse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/4 gekochte Kartoffeln/Pfeffer/2 TL Kartoffelmehl/Salz/2 rote Zwiebeln/1 TL Majoran/2 EL gehackte Petersilie/1 Prise gemahlener Muskat/50 g Bergkäse/1 Prise gemahlener Kümmel/60 g Gouda/2 Eigelbe

Zubereitung:

1. Den gesamten Käse würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Kartoffeln zerdrücken und die Zwiebeln sowie den Käse untermischen. Danach das Kartoffelmehl, das Eigelb sowie die Petersilie einrühren.
2. Den fertigen Teig abschmecken und daraus Klöße formen. Den Kontaktgrill vorheizen und einfetten.
3. Zum Schluss die Klöße für 4-6 Minuten bei geschlossenem Deckel braten.

Gefüllte Süßkartoffeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 gekochte Süßkartoffeln/Pfeffer/1 EL Frischkäse/Salz/1/4 Avocado/1 Limette/1 Knoblauchzehe/1 EL Parmesan

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren und in der Mitte aushöhlen. Das Innere der Süßkartoffeln mit der Avocado und dem Frischkäse verrühren.
2. Den Knoblauch schälen und hacken. Von der Limette die Schale abreiben und unter die Creme rühren. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme in die ausgehöhlten Süßkartoffeln füllen. Darüber Parmesan streuen.
3. Den Kontaktgrill einölen und erhitzen. Die gefüllten Süßkartoffeln für 5-6 Minuten bei geschlossenem Deckel braten.

Mais-Gemüse-Fladen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/4 Maisfladen/Pfeffer/2 Tomaten/Salz/1/2 Avocado/4 EL saure Sahne/1/2 rote Paprika/

1 rote Chili/50 g Baby-Blattspinat/4 EL Mais/100 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch der Avocado zerdrücken und die saure Sahne einrühren. Die Paprika entkernen und hacken. Die Tomaten und die Chilischote ebenfalls hacken. Den Spinat klein schneiden.
2. Die Avocadomasse mit den Tomaten, der Paprika sowie der Chili und dem Mais verrühren. Die Crème nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Maisfladen mit der Crème bestreichen und den Käse darüber verteilen. Die Fladen zusammenklappen. Den Kontaktgrill vorheizen und einfetten. Die Fladen für 6-8 Minuten grillen.

Mariniertes Gemüse

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

4 EL Olivenöl/1 Aubergine/Pfeffer/1 Zucchini/Salz/2 Paprikas/30 g gehobelter Parmesan/2 Tomaten/
10 Basilikumblätter/4 Stangen Spargel/2 EL dunkler Balsamicoessig/1 EL Zitronensaft/2 TL getrockneter Oregano

Zubereitung:

1. Das Gemüse klein schneiden. Den Balsamicoessig mit dem Öl, Oregano, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse hinzugeben und für 20 Minuten marinieren lassen.
2. Den Kontaktgrill vorheizen und das Gemüse inklusive der Marinade für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
3. Den Parmesan und das Basilikum darüber streuen und für weitere 1-2 Minuten bei geöffnetem Deckel garen.

Grünes Omelette

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 Eier/Salz/50 ml Milch/50 g Mozzarella/1 Prise Muskatnuss/1/2 Zwiebel/1 Prise Cayennepfeffer/¼ Pck. Spinat

Zubereitung:

1. Die Milch mit den Eiern verquirlen. Dann mit Cayennepfeffer, Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Den Spinat waschen und hacken. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Mozzarella abschütteln und klein schneiden.
2. Die Zwiebel in einer Pfanne glasig anbraten. Den Kontaktgrill mit Butter einfetten und auf 150 °C erhitzen.
3. Die Eiermasse portionsweise auf den Grill geben und den Feta sowie den Spinat auf einer Hälfte verteilen. Die restliche Eiermasse hinzugeben und die Omeletts anbraten.

Kartoffel-Pilz-Spieße

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

Getrockneter Oregano/450 g Steak/1/2 TL getrockneter Rosmarin/225 g Pilze/1/2 TL Pfeffer/450 g Kartoffeln/1 TL Salz/1/4 Tasse Olivenöl/1/4 Tasse Balsamico-Essig/3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Das Steak klein schneiden und mit den Pilzen in eine Backform geben. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Essig mit dem Öl, dem Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen. Die Mischung über die Steaks geben und im Kühlschrank für 2 Stunden ziehen lassen.
2. Salzwasser aufkochen und die Kartoffeln für 8-10 Minuten kochen. Danach abkühlen lassen. Die Steaks mit den Pilzen und den Kartoffeln abwechselnd auf Spieße stecken. Den Kontaktgrill erhitzen.
3. Die Spieße für 10-12 Minuten grillen, danach wenden und vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfache Pilz-Spieße

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Schaschlik-Spieße/500 g frische Pilze/Butter/2 Zwiebeln/1 TL Thymian/2 Knoblauchzehen/1 TL Oregano

Zubereitung:

1. Die Pilze waschen und in der Länge aufschneiden. Den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen und hacken. Beides mit den Pilzen und den Kräutern anbraten.
2. Die Pilze auf Spieße stecken und für 10 Minuten auf dem Kontaktgrill garen.

Geröstete Zwiebeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 5 Portionen

Alufolie/2 rote Zwiebeln/Balsamico-Essig/4 Lorbeerblätter/Pfeffer/4 Knoblauchzehen/Salz/2 Rosmarinzweige/2 TL Butter/4 Gewürznelken

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und die Nelken hineinstecken. Den Knoblauch blättrig schneiden. Die Lorbeerblätter auf Alufolie geben. Darauf die Zwiebeln und den Knoblauch verteilen.
2. Die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter darauf verteilen und den Balsamico-Essig darüberträufeln.
3. Die Alufolie zu Päckchen formen und für 8 Minuten bei 170 °C und geschlossenem Deckel grillen.

Gemischtes Gemüse mit Ananas

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe Ananas/100 g passierte Tomaten/1/2 rote Beete/4 EL Apfelessig/1/2 Kohlrabi/100 ml Brühe/1/2 gelbe Paprika/1 EL Honig/1 Möhre/1 EL brauner Zucker/1 Msp. Chili-Pulver/2 Knoblauchzehen/1/2 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Gemüse und die Ananas klein schneiden. Die restlichen Zutaten mischen und in einem Topf aufkochen lassen. Danach die Ananas und das Gemüse hinzugeben und aufkochen lassen. Die Masse über Nacht ziehen lassen.
2. Den Kontaktgrill einfetten und das Gemüse mit der Ananas bei 170 °C mit geschlossenem Deckel für 7 Minuten grillen.

Sandwiches/Paninis

Gefüllte Ciabattabrötchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

4 Ciabattabrötchen/4 Tomaten/Pfeffer/125 g Mozzarella/Salz/60 g Parmesan/2-3 Basilikumstiele

Zubereitung:

1. Zuerst die Tomaten waschen und würfeln. Den Mozzarella abschütten und würfeln. Den Parmesan reiben. Das Basilikum waschen und hacken. Die Tomaten mit dem Parmesan, dem Basilikum sowie dem Mozzarella mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Ciabattabrötchen einschneiden und mit der Tomatenmasse füllen. Den Kontaktgrill erhitzen und die gefüllten Ciabattabrötchen von beiden Seiten für 4 Minuten anbraten.

Panini mit gemischtgemüse

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Stück:

4 Panini-Brötchen/1 gelbe Paprikaschote/1/2 Bund Rucola/1 Zucchini/1 Mozzarella/1 EL Olivenöl/2 Tomaten/Pfeffer/Salz/40 g Basilikumpesto/80 g weiche Butter

Zubereitung:

1. Die Paprika entkernen und in Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Kontaktgrill erhitzen und das Gemüse von beiden Seiten für 2 Minuten grillen. Das Pesto mit 60 g Butter verrühren. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abschütten und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen. Die Panini-Brötchen aufschneiden.
2. Die Brötchen mit dem Pesto bestreichen und die untere Hälfte mit dem Gemüse, den Tomaten sowie dem Mozzarella und dem Rucola belegen. Darüber Salz und Pfeffer streuen und die zweite Brötchenhälfte darauflegen.
3. Die Oberflächen der Brötchen mit der restlichen Butter bestreichen und für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Hähnchen-Gemüse-Sandwiches

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

50 g Parmesankäse/1 Zwiebel/4 Scheiben Weißbrot/1 Knoblauchzehe/4 Stiele Basilikum/4 EL Öl/2 Mozzarella/800 g gefrorenes Gemüse/3 Tomaten/750 ml Gemüsebrühe/Pfeffer/150 g Gabel-Spaghetti/250 g Hähnchenfilet/Salz

Zubereitung:

1. Den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und das Gemüse darin dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Minuten köcheln lassen. Salzwasser aufkochen und die Nudeln nach Anweisung kochen. Das Fleisch waschen und abtrocknen. Dieses mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch für 10 Minuten unter Wenden anbraten.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und auch in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und die Blätter entfernen. Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Brotes mit Tomaten, Hähnchenfleisch, Basilikum und Mozzarella belegen. Darauf die zweite Brotscheibe legen.
3. Die Sandwiches für 3 Minuten auf dem Kontaktgrill von beiden Seiten grillen. Den Parmesan reiben. Die Nudeln abschütten. Diese mit der Suppe anrichten und den Parmesan darüber streuen. Die Sandwiches halbieren und mit der Suppe anrichten.

Schinken-Paprika-Sandwiches

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben gekochter Schinken/1 rote Paprika/4 EL Remoulade/50 g Rucola/8 Scheiben Sandwichtoast/80 g Parmesan

Zubereitung:

1. Die Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Rucola waschen. Den Parmesan reiben.
2. Die Remoulade auf das Brot streichen und je 4 Scheiben Schinken darauflegen. Die Paprika, den Rucola und den Parmesan darauf verteilen und mit der weiteren Brotscheibe belegen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Sandwiches für 3-4 Minuten grillen. Anschließend abkühlen lassen und zum Servieren in 3 Streifen schneiden.

Einfache belegte Baguettes

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Serrano-Schinken/2-3 Tomaten/4 EL Basilikum-Pesto/2 Mozzarellas/4 rustikale Baguette-Brötchen/3-4 Basilikumstiele

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Käse in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und die Blätter entfernen.
2. Die Brötchen aufschneiden und jeweils die eine Hälfte mit dem Pesto bestreichen. Darauf den Schinken, die Tomaten, den Mozzarella und die Basilikumblätter verteilen. Die andere Brötchenhälfte darauflegen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Brötchen für 3-5 Minuten grillen. Zum Servieren die Baguettes halbieren.

Salami-Panini

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

100 g Salami/100 g Rucola/4 TL Salatcrème/4 Tomaten/4 Sandwichtoasttaschen/8 Scheiben Käse

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Den Rucola waschen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Toasttaschen der Länge nach aufschneiden und je eine Hälfte mit der Salatcrème bestreichen.
2. Auf die Salatcrème den Rucola, die Salami sowie den Käse und die Tomaten legen. Darauf die weitere Toastscheibe legen. Die Paninis für 3-5 Minuten grillen und servieren.

Speck-Panini

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Stück:

100 g Pancetta in Scheiben/1 Knoblauchzehe/2 Paninis/2 Thymianzweige/200 g Mozzarella/40 g weiche Butter/1 Handvoll Rucola/20 g Tomatenmark/2 Tomaten/Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Thymian waschen und die Blätter entfernen. Diesen mit dem Tomatenmark, der Butter und dem Knoblauch mischen. Die Buttermischung mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein schneiden. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Paninis aufschneiden.
3. Eine Hälfte mit der Butter bestreichen und den Mozzarella darauf verteilen. Die andere Brötchenhälfte darauf geben und dann für 2-3 Minuten grillen. Die Panini aufklappen und mit den Tomaten sowie dem Bauchspeck und dem Rucola belegen. Dann wieder zuklappen und anrichten.

Putenbrust-Sandwich

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/Putenbrust/2 Scheiben Sauerteigbrot/geschnittener Spinat/Cranberry-Sauce/2 Scheiben Käse/Zwiebeln

Zubereitung:

1. Eine Scheibe Brot mit einer Scheibe Käse belegen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Spinat klein schneiden. Die Zwiebel und den Spinat auf dem Brot verteilen. Danach die Putenbrust darauflegen und das Sandwich mit der übrigen Brotscheibe belegen.
2. Beide Seiten mit Olivenöl bestreichen. Den Kontaktgrill vorheizen und die Sandwiches für 3 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
3. Die Sandwiches öffnen und die Cranberry-Sauce hinzugeben. Danach die Sandwiches anrichten.

Süß-fruchtige Panini

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1 EL Olivenöl/100 g Vollkorntoastbrot/30 g Schokocreme/60 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Vollkorntoastbrote mit der Schokocreme bestreichen. Darauf die zweite Hälfte der Brote geben.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einölen. Die süßen Sandwiches für 4 Minuten grillen. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Die Sandwiches öffnen und die Erdbeeren hinauflegen.
3. Die fertigen Sandwiches anrichten.

Ciabatta-Brötchen mit Avocado

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/1 Ciabatta-Brötchen/Pfeffer/50 g gebratene Putenbrust/Salz/1/2 Avocado/25 g Cheddar/Saft ½ Limette/25 g junger Blattspinat

Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch der Avocado zerdrücken und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Limettensaft vermischen. Die Putenbrust in Streifen schneiden. Den Cheddar reiben und die Brötchen halbieren.
2. Die Avocado-Creme auf eine Brötchenhälfte schmieren und den Cheddar, die Putenbrust sowie den Blattspinat darauflegen. Die Brötchenhälften zusammenklappen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einölen. Die Brötchen für 6 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Toastbrot mit Leberkäse

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Scheiben Toastbrot/Kümmel/50 g Quark/Salz/50 g Leberkäse-Aufschwitz/25 g Emmentaler/1 TL Dijon-Senf

Zubereitung:

1. Den Leberkäse in Scheiben schneiden. Den Emmentaler reiben. Den Senf mit dem Käse sowie dem Kümmel, Quark Öl und Salz verrühren.
2. Die Toastbrotscheiben mit der Crème bestreichen. Darauf den Aufstrich streichen und den Leberkäse darauflegen. Die Toastbrote zusammenklappen und für 4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Blaubeer-Bagel

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Salz/1 Bagel/ 25 g Blaubeeren/Basilikum/25 g Brie/Butter/1 TL
Mascarpone/500 g Cheddar

Zubereitung:

1. Den Bagel halbieren. Die untere Hälfte mit Butter beschmieren und mit Salz würzen. Auf die obere Hälfte die Mascarpone geben. Die Blaubeeren zerdrücken und auf die Butter geben. Darauf einige Basilikumblätter verteilen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und die Bagels für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Champignon-Brötchen mit Pesto

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Salz/1 Roggen-Sauerteigbrötchen/1 TL Cashewkerne/2 Champignons/4 EL Olivenöl/25 ml Apfelessig/1/2 Knoblauchzehe/1/2 rote Zwiebel/Basilikum/50 g Erbsen/1/2 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Diese mit dem Apfelessig und dem Agavendicksaft aufkochen. Danach dünsten, bis der Essig ausgekocht ist. Die Champignons waschen und mit Salz würzen. Diese für 10-15 Minuten grillen.
2. Die Erbsen mit dem Knoblauch, dem Basilikum, dem Olivenöl sowie Salz und den Cashewkernen pürieren. Die Brötchen halbieren und die Innenseiten mit dem Pesto bestreichen. Darauf die Pilze und die Zwiebeln geben und die Brötchen zusammenklappen.
3. Die belegten Champignon-Brötchen für 5-8 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Würzige Panini

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Pfeffer/1 Panini/Salz/1 EL Curry-Pulver/1 EL saure Sahne/1 Handvoll geriebener Käse

Zubereitung:

1. Die saure Sahne mit dem Käse sowie dem Currys Pulver mischen.
Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Panini halbieren und die Creme darauf streichen. Danach die Panini zusammenklappen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Panini für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel rösten.

Erdbeer-Schoko-Sandwiches

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Scheiben Toastbrot/1 EL Nutella/4 Erdbeeren

Zubereitung:

1. Zuerst die Toastbrotscheiben mit Nutella bestreichen. Die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.
2. Die Erdbeerscheiben auf dem Toast verteilen und dann zusammenklappen. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl bestreichen.
3. Die Sandwiches für 3-5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Hähnchen-Sandwiches

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

25 g Paprika/1 Ciabatta Brötchen/25 g grünes Pesto/25 g Gemüsezwiebel/50 g Cheddar/50 g gebratenes Hähnchenfilet

Zubereitung:

1. Zuerst das Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Den Cheddar reiben. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
2. Die Ciabatta Brötchen halbieren und die Hälften mit Pesto bestreichen. Auf die untere Hälfte die Paprika, die Hähnchenstreifen, den Cheddar und die Zwiebeln geben. Danach die Brötchenhälften zusammenklappen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einölen. Die Hähnchen-Sandwiches bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten grillen.

Panini mit vier Käsesorten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 Scheiben Bauernbrot/Öl/1 rote Zwiebel/40 g Staudensellerie/50 g Mozzarella/1 TL Kräuter der Provence/40 g Emmentaler/20 g Bergkäse/10 g Gorgonzola

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Staudensellerie in Ringe schneiden. Die Brotscheiben mit den Zwiebeln, der Staudensellerie sowie dem Käse belegen. Darüber Pfeffer und die Kräuter streuen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Panini für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Panini nach mexikanischer Art

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Salsa-Sauce/1 Ciabatta Brötchen/Olivenöl/125 g Hähnchenbrustfilet/25 g Cheddar/50 g Cherrytomaten/50 g Fetakäse

Zubereitung:

1. Das Hähnchenbrustfilet für 10 Stunden in der Salsa-Sauce marinieren lassen. Den Feta würfeln. Den Cheddar reiben und die Ciabatta Brötchen aufschneiden. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.
2. 1 EL Salsa-Sauce mit dem Fetakäse sowie dem Cheddar mischen. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Danach das Hähnchenbrustfilet bei geschlossenem Deckel für 8 Minuten grillen.
3. Die Brötchen mit der Käse-Salsa-Masse belegen und darauf das Hähnchenbrustfilet legen. Auf die Außenseiten der Brötchen etwas Öl geben und die Panini bei leicht geöffnetem Deckel für 5 Minuten grillen.

Ciabatta-Brötchen mit Pulled Pork

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/1 Ciabatta Brötchen/BBQ-Sauce/2 Bacon-Streifen/1 Gewürzgurke/200 g Pulled Pork/1 Salatblatt/1/2 Tomate/1/2 Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Brötchen aufschneiden und mit dem Salatblatt, den Zwiebelringen, dem Pulled Pork und den Tomaten belegen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Baconstreifen darauf anbraten und auf die Brötchen geben. Danach die Brötchenhälften zusammenklappen.
3. Die Ciabatta-Brötchen mit Pulled Pork für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Pizza-Röllchen mit Bacon

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/Pizzateig/25 g Tomatensauce/Pfeffer/100 g
Bacon/Salz/Rosmarin/Paprikapulver

Zubereitung:

1. Den Pizzateig ausrollen und in Streifen schneiden. Diesen mit der Tomatensauce bestreichen und den Bacon darauflegen. Die Teigstreifen aufrollen und in eine Schüssel geben.
2. Darüber den Rosmarin, das Paprikapulver, das Olivenöl sowie Salz und Pfeffer streuen. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl bestreichen.
3. Die Pizza-Röllchen an den Außenseiten einölen und für 9 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Sandwiches mit Schinken und Zwiebel

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Scheiben Toastbrot/5 g Zucker/1/2 Gemüsezwiebel/Balsamico-Essig/2 Scheiben Schinken/10 g Senf/50 g Brie/Kresse

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen und den Zucker darin schmelzen. Danach die Zwiebelringe hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico-Essig ablöschen.
2. Die Toastbrotscheiben mit dem Senf bestreichen und mit dem Brie, dem Schinken und der Kresse belegen. Darauf die Zwiebelringe geben und die Brotscheiben zusammenklappen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einfetten. Danach das Sandwich für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Hähnchen-Burritos

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/6 Wezentortillas/Pfeffer/300 g gegarte
Hähnchenbrustfilets/Salz/250 g Naturjoghurt/1 Avocado

Zubereitung:

1. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit dem Naturjoghurt verrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Avocado in Scheiben schneiden.
2. Das Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden. Die Avocado-Joghurt-Masse auf die Tortillas streichen und diese mit dem Hähnchen sowie den Avocadoscheiben belegen. Die Burritos aufrollen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Burritos für 3 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Süßes Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Scheiben Toastbrot/Zimt/1/2 Apfel/1 TL brauner Zucker/2 TL
Mascarpone/1 TL Honig

Zubereitung:

1. Den Apfel waschen und in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit der Mascarpone bestreichen und die Apfelscheiben darauf legen. Diese mit dem Honig, dem braunen Zucker und dem Zimt bestreuen.
2. Die Toastbrotscheiben aufeinanderlegen und den Kontaktgrill erhitzen. Diesen mit Öl einpinseln.
3. Das süße Sandwich für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Scharfer Käse-Burrito

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

3 g Chiliflocken/2 Wezentortillas/Olivenöl/50 g Mozzarella/50 g Emmentaler/2 Lauchzwiebeln/1/2 Chilischote/50 g Cheddar

Zubereitung:

1. Die Lauchzwiebeln klein schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Den Käse reiben. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl bestreichen.
2. Die Tortillas mit den Lauchzwiebeln, der Chilischote sowie dem geriebenen Käse und den Chiliflocken belegen. Die Tortillas einrollen.
3. Die fertigen Burritos für 3-5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Salami-Feta-Calzone

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Öl/400 g Pizzateig/Pfeffer/1 Paprika/Salz/100 g passierte Tomaten/4 Knoblauchzehen/60 g Fetakäse/2 TL getrockneter Oregano/80 g Salami

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die passierten Tomaten mit dem Oregano sowie dem Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Pizzateig ausrollen und mit den passierten Tomaten bestreichen. Auf die eine Hälfte die Paprika, die Salami, den Feta und den Knoblauch verteilen. Den Teig zusammenklappen und die Ränder andrücken.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Calzone für 8-10 Minuten bei 200 °C und geschlossenem Deckel grillen.

Pizzabrötchen mit Rucola

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Salz/1 langes Ciabattabrot/Chili/100 ml Olivenöl mit Knoblauch/1/2 Bund Rucola/1/2 Tomate/1 Scheibe Kochschinken/1 Mozzarella/1/2 Dose Thunfisch/1/2 Zwiebel/1 Scheibe geräucherter Schinken

Zubereitung:

1. Das Ciabattabrot in gleichgroße Stücke schneiden. Diese halbieren und mit dem Olivenöl bestreichen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken.
2. Die Ciabattahälften mit den Tomaten, dem Schinken, dem Rucola, dem Mozzarella sowie den Zwiebeln belegen. Diese dann mit Salz und Chili würzen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Pizzabrötchen für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Salami-Tortilla

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Wezentortillas/25 g Cheddar/25 g Emmentaler/25 g Tomatenmark/1/2 Zwiebel/50 g Salami

Zubereitung:

1. Den Käse reiben. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
Die Tortillas mit dem Tomatenmark bestreichen.
2. Die Tortillas mit der Salami Zwiebeln sowie dem Käse belegen
und dann zusammenklappen. Den Kontaktgrill erhitzen und mit
Öl bestreichen.
3. Die fertigen Tortillas für 3 Minuten bei geschlossenem Deckel
grillen.

Paprika-Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 EL Remoulade/2 Scheiben Toastbrot/Olivenöl/1/2 rote Paprika/25 g Parmesan/2 Scheiben Schinken

Zubereitung:

1. Die Toastbrotscheiben mit der Remoulade bestreichen. Den Rucola waschen. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Das Toastbrot mit Rucola, Schinken und dem Parmesan belegen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Paprikastreifen darauf für 2 Minuten grillen. Diese auf den Toast geben und diesen zusammenklappen. Die Außenseiten mit Öl bestreichen.
3. Das fertige Sandwich für 4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

BBQ-Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Scheiben Toastbrot/2 g Chiliflocken/120 g Rinderhackfleisch/10 g brauner Zucker/1/2 Knoblauchzehe/10 g Senf/50 g BBQ-Sauce/25 g Cheddar/25 g Emmentaler/ 1 Zwiebel

Zubereitung:

1. Den Käse reiben. Den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Danach das Hackfleisch hinzugeben und anbraten.
2. Den Käse, die BBQ-Sauce, den Zucker, die Chiliflocken und den Senf unter das Hackfleisch rühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Toastbrotscheibe mit dem Hackfleisch belegen und die zweite Scheibe darauflegen. Diese für 4-5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Gemüse-Toast

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Scheiben Toastbrot/Pfeffer/1 EL Mais/Salz/Zucchini/15 g Cheddar/25 g Feta/15 g Crème fraiche

Zubereitung:

1. Die Toastbrotscheiben mit Crème fraiche bestreichen und darauf den Käse sowie den Mais geben. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Zucchinischeiben darauf für 3-4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
2. Die gebrillten Zucchinischeiben auf das Toast geben und die zweite Hälfte darauflegen. Die Seiten mit Öl bestreichen und das Gemüse-Toast für 4-5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Hähnchen-Speck-Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

2 Scheiben Vollkornbrot/1 Hähnchenbrust/Pfeffer/4 Scheiben Speck/Meersalz/1 EL Mayonnaise/2 Tomaten/2 Blätter Römersalat/

Zubereitung:

1. Das Hähnchen grillen und auf ein Brett geben. Den Speck in einer Tropfschale bei geschlossenem Deckel knusprig anbraten. Das Brot anrösten. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Speck abtropfen lassen. Das Hähnchen diagonal in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Toastbrotscheibe mit Mayonnaise bestreichen. Darauf das Hähnchenfleisch, die Tomaten, den Speck sowie den Salat verteilen. Die zweite Toastbrotscheibe darauflegen und mit Zahnstochern fixieren.
3. Das Sandwich zum Servieren diagonal halbieren.

Gemüse-Wrap mit Hähnchenbrust

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/20 cm Tortilla/Salz/1 ½ TL Honigsenf/4 Scheiben gegrillte Hähnchenbrust/1 Scheibe Käse/1/3 Karottenscheiben/4 Blätter Spinat/4 Scheiben Avocado

Zubereitung:

1. Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden. Die Avocado und den Käse ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und reiben. Die Stiele des Spinats entfernen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und die Tortilla darauf erwärmen. Auf diese den Senf streichen und mit dem Käse belegen. Darauf das Hähnchen, die Karotten, die Avocado sowie den Spinat verteilen. Darüber Salz und Pfeffer streuen.
3. Die Tortilla einrollen und bei geschlossenem Deckel für 1 Minute den Käse schmelzen lassen.

Bananen-Erdnussbutter-Sandwich

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Puderzucker/8 Scheiben Sauerteigbrot/4 EL Butter/1/2 Tasse Erdnussbutter/1/2 TL Zimt/1/2 Tasse Nutella/1 TL Vanilleextrakt/2 Bananen/1/2 Tasse Milch/4 Eier

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Brotscheiben mit der Erdnussbutter, die restlichen mit Nutella bestreichen. Die Scheiben mit der Erdnussbutter mit Bananen belegen. Darauf die Nutella-Hälften legen. Die Eier mit Vanilleextrakt, dem Zimt und der Milch verquirlen.
2. Die Sandwiches in die Mischung legen und einweichen lassen. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Sandwiches für 2-3 Minuten anbraten.
3. Die fertigen Sandwiches zum Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Thunfisch-Wraps

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 Gurke/100 g Thunfisch aus der Dose/1/2 Hass-Avocado/1 1/2-2 EL Mayonnaise/2/3 Tassen Streichholz-Karotten/1 TL Sojasauce/2 Wraps/2 TL Sriracha

Zubereitung:

1. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und in Stifte schneiden. Den Thunfisch mit dem Sriracha, der Sojasauce sowie der Mayonnaise verrühren.
2. Die Mischung auf die Wraps verteilen und das Gemüse darüber geben. Die Wraps anschließend zusammenrollen und anrichten.

Scharfes Sandwich

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 TL italienisches Dressing/Olivenöl/1 Mozzarella/2 Scheiben Brot/1 Peperoni/1 Scheibe Schinken/1 Scheibe Salami

Zubereitung:

1. Den Schinken sowie die Salami in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Kontaktgrill für 5 Minuten vorheizen.
2. Den Schinken auf dem Brot verteilen und die Salami darüberlegen. Mit dem Mozzarella bedecken und die zweite Brotscheibe darauflegen . Diese mit Olivenöl bestreichen.
3. Das Sandwich auf den Kontaktgrill geben und den Mozzarella schmelzen lassen.

Sandwich mit Brombeermarmelade

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Brombeermarmelade/4 Scheiben Brot/1 EL ungesalzene Butter/2 EL Mayonnaise/1 EL Rapsöl/4 Scheiben Emmentaler/1/4 Tasse Vollmilch/4 Scheiben Schwarzwälder/4 Eier

Zubereitung:

1. Die Mayonnaise auf die Brotscheiben schmieren und auf zwei Scheiben den Käse legen. Darauf 2 Scheiben Schinken verteilen und den restlichen Käse darüber geben. Die restlichen Brothälften darauflegen. Die Eier mit der Milch verquirlen und die Sandwiches hineingeben. Diese wenden und von allen Seiten einweichen lassen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Sandwiches für 2-3 Minuten bei geschlossenem Deckel anbraten.
3. Zum Servieren die fertigen Sandwiches halbieren und mit etwas Brombeermarmelade anrichten.

Einfacher Toast mit Erdbeeren

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Erdbeeren/3 Brotscheiben/Puderzucker/2 Eier/Ahornzucker/75 ml Milch/2 EL Butter/1/2 TL Zimt/1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Eier mit Salz, Milch, Ahornzucker und Zimt verrühren. Den Kontaktgrill auf 80 °C erhitzen. Das Brot diagonal aufschneiden und in der Eiermasse wenden. Diese für 2-3 Minuten unter Wenden grillen.
2. Die Erdbeeren waschen und in Viertel schneiden. Die fertigen Toasts mit den Erdbeeren anrichten und anschließend mit Puderzucker garnieren.

Zwiebel-Vollkorn-Sandwiches

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 Avocado/2 Scheiben rote Zwiebel/4 Scheiben Käse/1 EL natives Olivenöl/2 EL Butter/Salz/4 Scheiben Vollkornbrot/Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelscheiben auf den Grill geben und für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel rösten.
2. Die 4 Brotscheiben mit Butter bestreichen. Zwei Brotscheiben umdrehen und mit Käse, Avocado sowie den Zwiebelscheiben belegen. Mit einer weiteren Käsescheibe abschließen und die anderen Brotscheiben mit der gebutterten Seite nach oben darauflegen.
3. Die Sandwiches für 3 Minuten auf dem Grill braten, bis der Käse geschmolzen ist.

Käsesandwich

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

4 Scheiben amerikanischer Käse/4 Scheiben weißes Sandwichbrot/2 EL Butter

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill für 5 Minuten vorheizen. Eine Seite der Brotscheiben mit Butter bestreichen und die andere Seite mit Käse belegen. Danach die Sandwiches zusammenklappen, sodass die gebutterte Seite nach oben zeigt.
2. Die Sandwiches für 3 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen. Die Sandwiches in zwei Hälften schneiden und anrichten.

Baguette mit Bratwurst

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Öl/2 Baguettes/1 TL Currysauce/2 Bratwürste/1 Tomate/1 rote Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einfetten.
2. Die Tomatenscheiben sowie die Bratwurst und die Zwiebelringe bei 180 °C für 4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
3. Die Bratwurst klein schneiden und das Baguette halbieren. Dieses mit den Zutaten belegen und mit Currysauce abschmecken. Das Baguette nochmals für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Eiweißbrot mit Schinken

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Öl/4 Scheiben Eiweißbrot/2 EL gehackter Koriander/120 g Geflügelschinken/4 EL saure Sahne/2 Gewürzgurken/1 rote Zwiebel/4 Scheiben Hartkäse

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Schinken und die Gewürzgurke ebenfalls hacken. Die Zutaten mit der sauren Sahne sowie dem Koriander mischen.
2. Das Eiweißbrot mit der Masse bestreichen und den Käse darüber verteilen. Die Brotscheiben zusammenklappen und den Kontaktgrill erhitzen. Diesen einfetten.
3. Das Eiweißbrot für 5 Minuten bei 180 °C und geschlossenem Deckel grillen.

Bacon-Bananen-Sandwich

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Öl/4 Scheiben Toastbrot/1 TL gesalzene Butter/6 Scheiben Bacon/4 EL Erdnussbutter/1 reife Banane

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Den Bacon darauf für 4 Minuten bei geschlossenem Deckel braten.
2. Die Banane in Scheiben schneiden. Das Toastbrot mit der Butter bestreichen und anschließend die Erdnussbutter darüber geben. Zum Schluss den Bacon sowie die Banane auf dem Brot verteilen und zusammenklappen.
3. Die Sandwiches für 6 Minuten bei 180 °C und geschlossenem Deckel grillen.

Bacon-Eier-Sandwich

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Öl/4 Scheiben Weißbrot/20 g Sauerampfer/120 g Bacon in Scheiben/60 g Camembert/2 gekochte Eier/2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl bestreichen. Den Bacon mit dem Ahornsirup bestreichen und für 3 Minuten bei 180 °C mit geschlossenem Deckel grillen.
2. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden. Diese auf das Weißbrot geben. Darüber den Sauerampfer und den Camembert legen.
3. Die Sandwiches zusammenklappen und für 5 Minuten bei 180 °C mit geschlossenem Deckel grillen.

Laugenstangen-Sandwiches

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Pfeffer/1 Laugenstange/Salz/1/2 Lauchzwiebel/25 g Speckwürfel/1 Ei/10 g Schmand/25 g Cheddar/25 g Blauschimmelkäse

Zubereitung:

1. Den Cheddar und den Blauschimmelkäse reiben. Die Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Das Ei mit der Lauchzwiebel, dem Käse, Schmand und dem Speck mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Laugenstange einschneiden und mit der Masse bestreichen. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten.
3. Die Laugenstangen-Sandwiches für 3 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Pita mit Hackfleischfüllung

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/2 Pitataschen/Pfeffer/125 g Rinderhackfleisch/Salz/75 g Eisbergsalat/50 g Naturjoghurt/75 g Cherrytomaten/50 g Fetakäse

Zubereitung:

1. Den Käse würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Salat in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Danach den Naturjoghurt untermischen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Die Pita halbieren und mit dem Hackfleisch, dem Salat, dem Käse und den Tomaten füllen. Die Pita zusammenklappen und die Außenseiten mit Öl bestreichen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Pita für 4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Fladenbrot mit Hähnchen und Käse

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Olivenöl/1 Fladenbrot/Pfeffer/1 Hähnchenfilet/Salz/4 Cocktailltomaten/1/2 EL Balsamico/50 g Cheddar/2 EL Mayonnaise/50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und vierteln. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Den Cheddar sowie den Parmesan reiben. Die Tomaten mit der Mayonnaise, dem Käse und dem Balsamico mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fladenbrot halbieren und mit der Tomaten-Masse füllen. Die Außenseiten mit Öl bepinseln und den Kontaktgrill erhitzen. Die Oberflächen einfetten.
3. Das Fladenbrot für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Knoblauch-Käse-Brot

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/1 Baguette/Salz/2 Knoblauchzehen/1/2 Bund Petersilie/25 g Parmesan/1 TL Paprikapulver/100 g Butter

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Petersilie waschen und ebenfalls hacken. Beides mit der Butter, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Das Baguette aufschneiden und mit der Butter bestreichen. Darüber den Parmesan streuen und den Kontaktgrill erhitzen. Diesen mit Öl einfetten.
3. Die Baguettes für 8 Minuten mit geschlossenem Deckel grillen.

Sandwiches mit Parmesan

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

4 EL Olivenöl/4 Scheiben Weißbrot/1 TL Thymian/8 EL geriebener Parmesan/1 Msp. Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Hälfte des Parmesans auf dem Grill schmelzen lassen. Das Weißbrot mit Öl bepinseln. Die andere Hälfte des Parmesans auf das Weißbrot geben. Darüber Cayennepfeffer und Thymian streuen. Das Weißbrot zusammenklappen.
2. Die Sandwiches auf den geschmolzenen Parmesan geben und anbacken. Danach wenden und für 5 Minuten bei 180 °C mit geschlossenem Deckel backen.

Nuss-Sandwiches mit Marshmallows

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Öl/2 Milchbrötchen/2 EL gehackte Haselnüsse/2 Marshmallows/2 EL Schokoraspeln/4 Minzblätter

Zubereitung:

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne rösten. Die Milchbrötchen aufschneiden und die Marshmallows auf ihnen verteilen. Diese mit den Schokoraspeln sowie den Haselnüssen bestreuen.
2. Die Minzblätter waschen und auf die Milchbrötchen geben. Danach die Brötchen zusammenklappen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Nuss-Sandwiches für 5 Minuten bei 180 °C mit geschlossenem Deckel grillen.

Grünes Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 Fladenbrote/Salz/4 Schalotten/Öl/2 EL Hüttenkäse/ 20 g Blattspinat/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Spinat waschen und ebenfalls hacken. Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Den Hüttenkäse mit den Schalotten, dem Knoblauch und dem Spinat mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fladenbrot aufschneiden und mit der Hüttenkäsefüllung bestreichen. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten.
3. Die Sandwiches für 5 Minuten bei 180 °C und geschlossenem Deckel grillen.

Baguette mit Roastbeef

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/1 weiches Baguette/Salz/100 g geriebener Cheddar/Öl/2 Zwiebeln/1/2 Paprika/200 g Roastbeef

Zubereitung:

1. Das Roastbeef klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Paprika entkernen, waschen und würfeln.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Zwiebel mit dem Roastbeef sowie der Paprika bei geöffnetem Deckel und 180 °C für 3-4 Minuten braten.
3. Den Käse darüber streuen und die Baguettes mit Salz und Pfeffer würzen. Diese dann einschneiden und mit dem Gemüse sowie dem Roastbeef füllen. Die fertigen Baguettes für weitere 3 Minuten bei 180 °C und geschlossenem Deckel grillen.

Schinken-Frischkäse-Sandwich

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 Scheiben Vollkornbrot/Salz/4 Scheiben Parma-Schinken/4 TL Butter/2 EL Frischkäse/4 TL Parmesan/20 g Rucola/½ rote Paprika

Zubereitung:

1. Das Vollkornbrot mit der Hälfte der Butter sowie dem Frischkäse bestreichen. Danach mit dem Schinken, dem Rucola, der Paprika und Parmesan belegen mit Salz würzen. Die Brote zusammenklappen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Sandwiches für 5 Minuten bei 180 °C mit geschlossenem Deckel grillen.

Paprika-Pesto-Sandwiches

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Öl/4 Scheiben Toastbrot/rotes Pesto/2 Scheiben Käse/50 g geriebener Mozzarella/1/2 rote Paprika

Zubereitung:

1. Die Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Diese einölen und für 6-8 Minuten grillen. Den Toast mit Pesto bestreichen und den Mozzarella, Käse sowie die Paprikastreifen darauflegen.
2. Die zweite Toastbrothälfte darauf geben und für 2-3 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Hüttenkäse-Spinat-Sandwiches

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Öl/10 g Blattspinat/1 Fladenbrot/1 Knoblauchzehe/Pfeffer/1 EL Hüttenkäse/Salz/2 Schalotten/getrockneter Thymian

Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Den Spinat waschen und hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Hüttenkäse mit dem Knoblauch, dem Spinat sowie den Schalotten mischen.
2. Die Mischung mit Pfeffer, Thymian sowie Salz abschmecken. Danach die Masse in die Fladenbrote geben.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Fladenbrote bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten grillen.

Curry-Sandwich

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Öl/1 Bratwurst/1 Baguette/1/2 rote Zwiebel/1/2 TL Currysauce/1/2 Tomate/1 gehackte Chili

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Den Kontaktgrill einfetten und die Bratwurst darauf mit den Tomatenscheiben und den Zwiebelringen für 4 Minuten bei geschlossenem Deckel anbraten.
2. Die Bratwurst klein schneiden. Das Baguette aufschneiden und mit der Bratwurst, der Tomate, der Chili sowie dem Mozzarella belegen. Das Sandwich mit Currysauce würzen und das Brot zusammenklappen.
3. Das Sandwich für weitere 4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Einfaches überbackenes Sandwich

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Öl/2 Scheiben Weißbrot/1 Msp. Cayennepfeffer/2 EL Olivenöl/1/2 TL Thymian/4 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Hälfte des Parmesans darauf geben und bei 180 °C schmelzen lassen. Das Weißbrot mit Öl bestreichen und den restlichen Parmesan darauf verteilen.
2. Das Sandwich mit Thymian sowie Cayennepfeffer würzen und zusammenklappen. Das Sandwich auf den geschmolzenen Parmesan geben und anbacken.
3. Zum Schluss das Sandwich wenden und bei 180 °C mit geschlossenem Deckel für 5 Minuten backen.

Fladenbrot

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 Pck. Trockenhefe/500 g Mehl/10 g Salz/300 ml lauwarmes Wasser/50 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Das lauwarme Wasser mit der Hefe mischen und ruhen lassen. Danach Salz, Olivenöl und das Mehl einrühren. Die Masse zu einem Teig verkneten und im Kühlschrank für 60 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig in 4 Teile aufteilen und zu Fladen ausrollen. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einpinseln.
3. Die Fladen darauf wie gewünscht grillen.

Vegetarisch/Vegan

Gefüllte Couscous-Paprika

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für 3 Portionen:

Pfeffer/6 Spitzpaprikas/Salz/1 Tomate/Chilipulver/150 ml Wasser/Minze/1/2 Zwiebel/1 Zitrone/50 g Feta Käse/60 g Couscous

Zubereitung:

1. Die Zitrone auspressen. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Paprika waschen und den Deckel abschneiden. Diese anschließend aushöhlen. Die Tomate und Minze waschen. Die Zwiebel schälen. Die Minze hacken. Die Zwiebel und die Tomate klein schneiden.
2. Wasser mit Salz, Chilipulver und Pfeffer aufkochen. Den Couscous darin für 5 Minuten quellen lassen. Danach den Feta hineinbröseln. Die Minze, Tomate, Zwiebel und den Zitronensaft einrühren.
3. Die Couscousmasse in die Paprika geben und für 7 Minuten grillen.

Schnitten mit Räuchertofu

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/4 Scheiben Roggenvollkornbrot/Salz/4 Champignons/2 TL scharfer Senf/6 Scheiben Räuchertofu/1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Champignons waschen und halbieren. Den Schnittlauch waschen und hacken. Die Brotscheiben mit dem Senf bestreichen und den Tofu sowie die Champignons darauflegen.
2. Darüber den Schnittlauch streuen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die restlichen Brotscheiben darauflegen und auf dem Kontaktgrill knusprig anbraten.

Rosmarin-Kartoffeln

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 5 Portionen:

Kräuterquark/1,5 kg Kartoffeln/2 EL Salz/5 Rosmarinzweige/3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Kartoffeln schälen und der Länge nach halbieren. Eine Aluschale einfetten und die Kartoffeln hineingeben. Die Nadeln von 3 Rosmarinzweigen entfernen und hacken.
2. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und den gehackten Rosmarin mit Salz darüberstreuen. Die restlichen Rosmarinzweige dazulegen.
3. Die Kartoffeln für 35-40 Minuten grillen.

Süßkartoffeln mit Avocado-Frischkäse-Füllung

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Pfeffer/2 gekochte Süßkartoffeln/Salz/1 EL Frischkäse/Abrieb einer Limette/1 Knoblauchzehe/1 EL Parmesan/20 g Avocado/Öl

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren und aushöhlen. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit dem Frischkäse verrühren. Den Knoblauch schälen und hacken.
2. Die Masse mit dem Limettenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln damit füllen und Parmesan darüber streuen.
3. Den Kontaktgrill einfetten und die gefüllten Süßkartoffeln bei geschlossenem Deckel für 6 Minuten grillen.

Feta-Gemüse-Päckchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Alufolie/200 g Feta/Pfeffer/50 g Cheddar/Salz/1 Zwiebel/Olivenöl/1 Knoblauchzehe/Basilikum/10 Cherrytomaten/weiße Petersilie/6 Champignons

Zubereitung:

1. Die Champignons sowie die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Beides hacken. Das Basilikum und die Petersilie ebenfalls hacken. Den Cheddar reiben. Den Feta zerbröseln.
2. Olivenöl mit den Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Den Feta mit dem Gemüse auf eine Alufolie geben und den Käse darüber streuen. Danach mit der Ölmischung übergießen und die Alufolie zu Päckchen formen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Feta-Gemüse-Päckchen bei geschlossenem Deckel für 15 Minuten grillen.

Kräuterbutter-Schnitten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Sonnenblumenöl/Hefeteig/1 Knoblauchzehe/600 g Mehl/Pfeffer/1 Würfel Hefe/150 g weiche Butter/300 ml Wasser/Schnittlauch/1 TL Zucker/Basilikum/2 TL Salz/Petersilie/30 g Öl

Zubereitung:

1. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln. Danach das Wasser hinzugeben und Zucker darüberstreuen. Die Hefe mit etwas Mehl abdecken und die Masse zugedeckt für 10 Minuten ruhen lassen. Die restlichen Zutaten in eine separate Schüssel geben und mit der Hefemischung verrühren. Daraus einen Teig kneten und an einem warmen Ort für 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Kräuter mixen und mit der Butter, Salz und Pfeffer verrühren. Den Hefeteig ausrollen und die Kräuterbutter darauf verteilen. Aus dem Teig Rechtecke schneiden und diese zu einem Croissant zusammenrollen.
3. Diese bei 150 °C für 10 Minuten backen. Anschließend auf dem Kontaktgrill erhitzen.

Chili-Kartoffel-Spieße

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Pfeffer/400 g Kartoffeln/Salz/2 Chilischoten/2 EL Olivenöl/2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit der Schale für 8-10 Minuten braten. Die Chili entkernen und würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Beides mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln geben.
2. Die Kartoffeln abkühlen lassen und auf Spieße stecken. Diese von beiden Seiten auf dem Kontaktgrill braten.

Gegrillter Feta

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Alufolie/200 g Feta/Pfeffer/50 g Cheddar/Salz/6 weiße Champignons/Olivenöl/10 Cherrytomaten/Petersilie/1 Zwiebel/Basilikum/1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Die Champignons sowie die Tomaten halbieren. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen. Beides hacken. Das Basilikum und die Petersilie ebenfalls hacken. Den Cheddar reiben. Den Feta zerbröseln.
2. Das Olivenöl mit dem Knoblauch, den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Den Feta mit dem Gemüse auf Alufolie geben und den Käse darüberstreuen. Danach mit der Ölmischung begießen und in der Alufolie einpacken.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und den Feta bei geschlossenem Deckel für 15 Minuten grillen.

Auberginen-Mozzarella-Burger

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Alufolie/1 Aubergine/Pfeffer/2 Tomaten/Salz/250 g Mozzarella/Balsamico-Essig/100 g Cheddar

Zubereitung:

1. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abschütteln und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Cheddar reiben.
2. Die Auberginenscheiben auf Alufolie auslegen und mit dem Käse, den Tomatenscheiben und Mozzarella belegen. Darauf wieder Käse und anschließend eine Auberginenscheibe legen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Burger auf der Alufolie bei geschlossenem Deckel für 7 Minuten grillen. Danach anrichten und mit dem Balsamico-Essig garnieren.

Einfach gebrillierte Tomaten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 Tomaten/Salz/50 g Cheddar/Majoran/Olivenöl/Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Oberseite kreuzförmig einschneiden. Den Cheddar reiben. Das Olivenöl mit Pfeffer, Majoran, Salz und Paprikapulver verrühren.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und die Tomaten einölen. Die Tomaten auf den Grill geben und mit Käse bestreuen.
3. Die Tomaten bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten grillen.

Knoblauch-Mais

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/2 Maiskolben/Salz/2 Knoblauchzehen/Thymian/50 g Butter/Majoran

Zubereitung:

1. Den Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf die Butter schmelzen. Die Gewürze sowie den Knoblauch hinzugeben und verrühren.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und den Maiskolben mit der Butter bestreichen. Den Mais bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten grillen.

Butter-Spargel

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/300 g Spargel/Salz/50 g Butter/Muskat/40 g Mehl/Olivenöl/1 Zitrone

Zubereitung:

1. Den Spargel schälen. Die Zitrone halbieren. In einem Topf die Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Danach mit Zitronensaft ablöschen und mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Den Spargel darauflegen und bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten grillen.
3. Den fertigen Spargel anrichten und mit der Butter garnieren.

Marinierte Aubergine

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Petersilie/1/2 Aubergine/Pfeffer/50 g Feta/Salz/25 g

Naturjoghurt/Olivenöl/25 g schwarze und entsteinte Oliven/Thymian/1/2 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit Pfeffer, Olivenöl und Salz verrühren. Die Auberginenscheiben hinzugeben und für 60 Minuten marinieren.
2. Den Feta mit der Petersilie sowie den Oliven hacken. Diese mit dem Thymian und dem Joghurt vermischen.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die marinierten Auberginenscheiben bei geschlossenem Deckel für 8 Minuten grillen. Danach anrichten und mit dem Feta garnieren.

Glasige Auberginen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

10 g Sesam/1 Aubergine/2 EL Apfelessig/2 eingelegte Knoblauchzehen/2 EL Sojasauce/frischer Ingwer/4 EL Senf/4 EL Honig

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehen zerdrücken. Den Ingwer mit dem Sesam, dem Honig, dem Senf sowie dem Apfelessig und der Sojasauce zum Knoblauch geben. Die Auberginen einstechen und den Kontaktgrill einfetten und erhitzen.
2. Die Auberginen bei geöffnetem Deckel und mehrfachem Wenden für 10 Minuten grillen. Dann vom Grill nehmen und in der Länge halbieren.
3. Die Schnittfläche einschneiden und die Sauce darüber geben. Die Auberginen für weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Süßkartoffel-Snacks

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Pfeffer/500 g Süßkartoffeln/Salz/100 g Crème fraîche/Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Süßkartoffelscheiben mit Öl bepinseln und bei geschlossenem Deckel für 8 Minuten grillen.
2. Die Scheiben vom Grill nehmen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Diese mit der Crème fraîche anrichten.

Desserts

Feigen-Pizza

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 Handvoll Mandelkrokant/1 Pck. Fertigpizzateig/5 getrocknete Datteln/250 ml Mascarpone/10 frische Feigen/1 EL Ahornsirup/1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

1. Zuerst den Kontaktgrill erhitzen. Die Mascarpone mit dem Vanillezucker und dem Ahornsirup mischen. Die Crème im Kühlschrank für 30 Minuten ruhen lassen. Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Die Datteln hacken.
2. Den Teig ausrollen und auf Alufolie legen. Darauf die Mascarpone-Crème streichen und mit den Datteln sowie den Feigen belegen.
3. Die Pizza auf dem Kontaktgrill für 2 Minuten grillen. Danach in vier Teile schneiden und mit Mandelkrokant garnieren.

Ananas mit Erdbeer-Dip

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 3 Portionen:

1 EL Erdbeerpulver/1 Ananas/200 ml Naturjoghurt/6 Schaschlik-Spieße/1 EL Ahornsirup/2 TL Kokosraspeln/2 TL gehackte Pistazienkerne

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und die Schaschlik-Spieße für 3 Minuten wässern. Die Ananas schälen und den Strunk entfernen. Diese in Streifen schneiden und die Stücke aufspießen.
2. Die Ananas-Spieße für 3 Minuten grillen. Das Erdbeerpulver mit dem Naturjoghurt verrühren und mit dem Ahornsirup, den Pistazienkernen sowie den Kokosraspeln abschmecken.

Einfache Pancakes

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1 Prise Salz/100 g Mehl/1/2 Pck. Vanillezucker/250 ml Milch/25 g Zucker/2 Eier

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Milch mit dem Mehl verrühren und die Eier portionsweise hineingeben.
2. Den Zucker sowie das Salz und den Vanillezucker einrühren. Den Teig auf die Grillfläche geben und Pancakes ausbacken.

Schokoladen-Bananen

Zubereitungszeit: 1 Stunde 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

12 Schokoladenstücke/2 Bananen

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Banane inklusive der Schale längs einschneiden und die Schokoladenstücke in die Öffnung geben.
2. Die Bananen auf den Kontaktgrill geben und so lange grillen, bis die Schale schwarz wird.

Gegrillte Kokos-Ananas

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

5 Pimentkörner/1 Ananas/4 EL Kokosflocken/2 EL Kokosöl/6 EL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. In einer Pfanne die Kokosflocken rösten. Diese auskühlen lassen. Die Pimentkörner zerstoßen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Ringe schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Kokosöl bestreichen.
2. Die Ananasscheiben grillen und mit dem Pimentpulver bestreuen. Die Ananasscheiben anschließend mit Ahornsirup beträufeln.
3. Die gegrillten Ananasscheiben mit Kokosflocken garnieren.

Süße Orangen mit Eis

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 30 Minuten:

4 Kugeln Vanilleeis/2 Orangen/2 EL Cointreau/2 TL Honig

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Orangen waschen und diese halbieren. In einem Topf den Honig erhitzen und mit der Cointreau verrühren.
2. Die Orangen in den Kontaktgrill geben und für 4 Minuten grillen. Diese mit der Honig-Mischung beträufeln und mit dem Eis anrichten.

Käse-Feigen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

4 EL Honig/8 frische Feigen/1 TL Thymian/300 g Halloumi

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Feigen einschneiden und etwas aushöhlen. Den Halloumi klein schneiden und in die Feigen füllen. Danach den Thymian darüberstreuen und mit Honig beträufeln.
2. Die Feigen in die Aluschale geben und für 10 Minuten grillen.

Gegrillte Bananen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

10 frische Kirschen/2 Bananen/4 Kugeln Schokoladeneis

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und die Bananen inklusive der Schale einschneiden. Diese für 5 Minuten grillen.
2. Die Kirschen waschen, entkernen und zusammen mit dem Schokoladeneis sowie den Bananen anrichten.

Ingwer-Bratapfel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

8 cm Calvados/4 Äpfel/1 Stück Butter/2 EL brauner Zucker/2 EL Sultaninen/1 Prise Zimt/2 Stücke Ingwer/2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Äpfel waschen und das Gehäuse entfernen. Alufolie in 4 Stücke schneiden und einfetten. Den Ingwer schälen und würfeln. Diesen mit Zitronensaft, den Sultaninen, Zimt und Zucker mischen.
2. Die Äpfel mit der Ingwermasse füllen und in Alufolie wickeln. Anschließend auf den Kontaktgrill geben und grillen.
3. Die fertigen Äpfel aus der Folie holen und mit dem Calvados übergießen.

Aprikosen-Spieße

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

8 Schaschlik-Spieße/8 Aprikosen/8 Marshmallows

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Schaschlik-Spieße für 3 Minuten in Wasser einweichen. Die Aprikosen entkernen, waschen und halbieren.
2. Die Aprikosen abwechselnd mit den Marshmallows auf die Spieße stecken. Diese auf den Kontaktgrill geben und für 2-3 Minuten anbräunen.

Gegrillte Pfirsiche

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Amarettini/2 Pfirsiche/1 EL Öl/50 g weiche Butter

Zubereitung:

1. Zuerst den Kontaktgrill erhitzen. Die Amarettini in einen Beutel geben und zerdrücken. Dann mit der Butter vermischen.
2. Die Pfirsiche waschen, entkernen und halbieren. Diese dann mit der Amarettini-Masse belegen und in Alufolie einwickeln mit Olivenöl beträufeln.
3. Die Pfirsiche für 10 Minuten grillen.

Gemischte Frucht-Spieße

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 3 Portionen:

50 g zerlassene Butter/1 Banane/1/4 Zitrone/1 roter Apfel/75 g Zucker/1 Orange/1/2 TL Zimt/10 Himbeeren/6 Schaschlik-Spieße/100 ml Rum

Zubereitung:

1. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Von $\frac{1}{4}$ der Zitrone die Schale abreiben. Den Kontaktgrill erhitzen und die Schaschlik-Spieße für 3 Minuten in Wasser einlegen.
2. Den Rum mit dem Zucker verrühren. Danach die Butter, Zimt sowie die Zitronenschale einrühren. Das Obst klein schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Danach das Obst auf die Spieße stecken.
3. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und in Alufolie wickeln. Danach für 8 Minuten grillen.

Apfelkuchen-Sandwich

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Mascarpone/8 Scheiben Rosinenbrot/1 Apfel/2 TL Akazienhonig/2 TL Kokosblütenzucker/4 TL Butter

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Den Apfel waschen und in Scheiben schneiden. Die Mascarpone mit dem Honig verrühren und diese auf dem Rosinenbrot verteilen.
2. Die Apfelscheiben darauflegen und mit einer weiteren Brotscheibe abdecken. Die Sandwiches von beiden Seiten mit Butter bestreichen und auf die Oberseite Kokosblütenzucker streuen.
3. Die Sandwiches für 5 Minuten grillen.

Ananas mit Honig-Quark

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

2 EL Honig/1/2 Ananas/50 g Naturjoghurt/100 g Quark

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Den Joghurt mit Quark und dem Honig verrühren.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und die Ananasscheiben bei geschlossenem Deckel für 3 Minuten grillen.
3. Die gebrillte Ananas anrichten und mit dem Honig-Quark servieren.

Apfeltaschen aus dem Grill

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Olivenöl/1/2 Pck. Blätterteig/Zucker/1 roter Apfel/Zimt/100 g Apfelmus/Sprühsahne

Zubereitung:

1. Den Blätterteig ausrollen und in Quadrate schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Das Apfelmus mit den Apfelstücken mischen.
2. Die Hälfte des Blätterteiges mit der Apfelmischung bestreichen und die andere Hälfte darüberlegen. Den Rand andrücken und die Oberseite mit Olivenöl bepinseln.
3. Den Kontaktgrill erhitzen und die Apfeltaschen bei geschlossenem Deckel für 10 Minuten grillen. Diese anrichten und mit Zimt-Zucker sowie der Sprühsahne garnieren.

Fruchtige Donuts

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Alufolie/2 Donuts/2 EL Nuss-Nougat-Créme/2 Ananasringe

Zubereitung:

1. Die Donuts halbieren und die eine Hälfte mit der Nuss-Nougat-Créme bestreichen. Danach die Ananasringe darauflegen.
2. Die Donuts in Alufolie einwickeln und bei geschlossenem Deckel für 4 Minuten grillen.

Schokoladen-Muffins mit Zwetschgen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 12 Portionen:

6 gewürfelte Zwetschgen/250 g Weizenmehl/1/2 Tasse Schokostreusel/1 TL Backpulver
125 ml Mandelmilch/100 g brauner Zucker/1 Ei/60 ml Sonnenblumenöl/1/2 TL Salz/1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Das Mehl mit dem Zucker, Schokostreusel, dem Backpulver, dem Vanillezucker sowie dem Salz mischen. Danach das Ei, die Mandelmilch und das Öl unterrühren.
2. Die Zwetschgen unter die Masse heben und den Teig in Muffinformchen füllen. Diese für 10 Minuten grillen.

Sandwiches mit American Cookies

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 8 Portionen:

Öl/16 American Cookies/8 Marshmallows/4 TL Nuss-Nougat-Créme

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und die Unterseite der Cookies mit je $\frac{1}{2}$ TL Nougat-Créme bestreichen.
2. Eine Aluschale einfetten und die Marshmallows darin auf dem Grill bräunen. Die Marshmallows auf die Cookies geben und dann einen weiteren Cookie darauf legen.

Gemischtes süßes Obst

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

1 Handvoll gehackte Pistazien/200 g Erdbeeren/4 Kugeln Zitronensorbet/1/2 Ananas/4 EL Cointreau/2 Pfirsiche/2 EL Honig/50 ml Orangensaft

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Ananas schälen und zusammen mit den Pfirsichen klein schneiden. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Den Orangensaft über die Pfirsich- und Ananasstückepinseln.
2. Beides in eine Aluschale geben und für 5 Minuten grillen. Danach das Obst nochmals mit dem Orangensaft einpinseln und die Erdbeerhälften hinzugeben. Das Obst für eine weitere Minute grillen.
3. Den Honig mit dem Orangenlikör mischen und über das Obst geben. Das fertig gegrillte Obst mit dem Zitronensorbet sowie den gehackten Pistazien anrichten.

Pfirsichauflauf

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 8 Portionen:

30 g + 1 EL Zucker/4 Pfirsiche/1/2 Bund Minze/30 g Walnusskerne/1 Limette/30 g Mandeln/1 Zitrone/20 g Butter

Zubereitung:

1. Die Zitrone auspressen. Die Limette in Scheiben schneiden. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Nüsse hacken. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren lassen.
2. Die Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Diese in eine Aluschale geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Darüber 1 EL Zucker streuen.
3. Die Pfirsiche für 10 Minuten grillen. Dann mit der Minze und den Limettenscheiben anrichten.

Gegrilltes Fondue

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

50 g Trauben/100 g Vollmilchschorle/100 g Erdbeeren/100 g weiße Schokolade/
3 Bananen/100 g Zartbitterschorle/3 grüne Äpfel

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Schokolade in eine Aluschale geben und auf dem Kontaktgrill schmelzen lassen. Das Obst waschen, schälen und klein schneiden.
2. Die Obststücke in die Schokolade tauchen und anrichten.

Wassermelone aus dem Grill

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 5 Portionen:

2 EL Kokosöl/1/2 Wassermelone/1 Handvoll Minze/1 Limette/3 EL brauner Zucker

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Schale von der Limette reiben. Die Minze waschen und hacken. Beides mit dem Zucker vermischen.
2. Die Wassermelone in Dreiecke schneiden und mit dem Kokosöl bestreichen. Anschließend für 2-3 Minuten grillen. Danach abkühlen lassen.
3. Die gegrillte Melone mit der Minze anrichten.

Gefüllte Muffins

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

3 EL Zimt/1 Pck. Blätterteig/1 Orange/125 g Crème fraîche/1 Pck. Vanillezucker/1 Ei/1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Schale von der Orange reiben. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Die Crème fraîche mit dem Ei, der Orangenschale und dem Vanillemark mischen.
2. Den Blätterteig ausrollen und mit Zimt bestreuen. Den Blätterteig aufrollen und in Stücke schneiden. Die Teigstücke in eine Muffinform geben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Diese für 7 Minuten im Kontaktgrill backen.
3. In die Mulde die Crème geben und die Muffins für weitere 10-12 Minuten backen.

Schokoladenkuchen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

4 Minzblätter/4 Orangen/Puderzucker/2 Eier/40 g Mehl/2 Eigelb/60 g Zucker/100 g Butter

Zubereitung:

1. Zuerst den Kontaktgrill erhitzen. Das obere Viertel der Orangen entfernen und dann aushöhlen. Die Schokolade mit der Butter schmelzen. Die Eier mit dem Eigelb Schaumig schlagen und das Mehl hineinsieben. Die Mischung unter die Schokolade heben.
2. Den Teig mischen und in die Orangen füllen. Diese in eine Aluschale geben und für 35 Minuten grillen.

Mango-Kuchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Butter/200 g Mascarpone/4 Scheiben Zitronen-Rührkuchen/4 EL Orangensaft/2 EL Zucker/1 frische Mango/1 EL Butter

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Mascarpone mit dem Orangensaft verrühren. Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Butter mit dem Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Die Mangostreifen hineingeben und ebenfalls karamellisieren lassen.
2. Die Kuchenscheiben für 5 Minuten in den Kontaktgrill geben. Anschließend anrichten und mit der Mascarpone-Creme bestreichen. Darüber die Mangostreifen legen.

Kiwi-Schokolade

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Vollmilchschorle/2 Bananen/125 g Macadamianüsse/4 gelbe Kiwis

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen. Die Kiwi sowie die Banane schälen. Beides in Stücke schneiden. Die Schokolade und die Nüsse hacken.
2. Alle Zutaten in eine Aluschale geben und die Schokolade für einige Minuten auf dem Kontaktgrill schmelzen lassen.

Frucht-Soufflé

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Brauner Zucker/250 g Heidelbeeren/Puderzucker/250 g Quark/Butter/4 Eier/1 Prise Salz/75 g Rohrzucker/Vanillemark

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill vorheizen. 4 Soufflésformchen einfetten. In diese etwas Zucker streuen und einige Heidelbeeren hineingeben.
2. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Quark sowie dem Vanillemark vermischen. Das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und den Zucker nach und nach hinzufügen. Den Eischnee mit den Heidebeeren unter die Quarkmasse heben.
3. Den Teig in die Förmchen geben und Luftlöcher entfernen. Die Soufflés in eine Aluschale geben und für 15 Minuten im Kontaktgrill backen.

Erdbeer-Spieße

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

6 Zahnstocher/3 Marshmallows/3 EL brauner Zucker/6 Erdbeeren/6 Minzblätter

Zubereitung:

1. Zuerst den Kontaktgrill erhitzen. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Die Marshmallows ebenfalls halbieren. Die Minze waschen und hacken. Diese mit dem braunen Zucker mischen.
2. Die Marshmallows in die Minz-Zucker-Mischung tunken und mit jeweils einer Erdbeerhälfte auf einen Zahnstocher stecken.
3. Die Spieße in eine Aluschale stecken und im Kontaktgrill für 5 Minuten grillen.

Schokoladenkuchen vom Grill

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 7 Portionen:

100 g Vollmilchschorle/150 g Zucker/150 g Zartbitterschorle/100 g Butter/4 Eier/50 g Mehl

Zubereitung:

1. Den Kontaktgrill erhitzen und die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Den Zucker hinzugeben und in der Butter auflösen. Die Zartbitterschorle hineinbröckeln und unter Rühren schmelzen lassen. Die Masse abkühlen lassen und die Eier hineinschlagen. Danach das Mehl einrühren und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Eine Springform einfetten und den Teig hineingeben. Den Kuchen für 20 Minuten grillen. Die Vollmilchschorle schmelzen und den fertigen Kuchen mit der flüssigen Schokolade anrichten.

Nougat-Donut mit Ananas

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 EL Nuss-Nougat-Créme/1 Donut/1 Ananasring

Zubereitung:

1. Den Donut in der Mitte aufschneiden und mit der Nougat-Creme bestreichen. Auf die Donut-Hälfte den Ananasring legen und den Donut mit der anderen Hälfte zuklappen.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und mit Öl einfetten. Den Donut mit Alufolie einwickeln und für
4 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Apfelringe mit Vanille

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

Zimt/1 Apfel/Zucker/100 ml Vanillesauce

Zubereitung:

1. Den Apfel entkernen und in Scheiben schneiden. Die Apfelringe mit Zucker und Zimt bestreuen. Den Kontaktgrill erhitzen und diesen mit Öl bepinseln.
2. Die Apfelringe für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen. Diese mit der Vanillesauce anrichten.

Ananas mit Quark

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

4 EL Honig/1/2 Ananas/4 EL Honig/50 g Naturjoghurt/120 g Quark

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Den Naturjoghurt mit dem Quark sowie dem Honig verrühren.
2. Den Kontaktgrill erhitzen und einfetten. Die Ananasscheiben für 3 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.
3. Die gebrillierte Ananas mit der Quarkcreme anrichten.

Limetten Plätzchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 50 Plätzchen

125 g Zucker/125 ml Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)/1 P Vanillezucker/500 g Mehl (Typ 550)/2 Eier (Größe M)/½ P Backpulver/3 Limetten (Saft und Abrieb)

Zubereitung:

1. Von einer Limette die Schale abreiben. Anschließend alle 3 Limetten auspressen.
2. Das Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und vermengen. In einer Schüssel die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.
3. Unter die Eier Zucker Mischung den Limettenabrieb und den - saft geben. Anschließend die Mehl Mischung in die Schüssel geben und alles zu einem Teig vermischen.
4. Den fertigen Teig 10-15 min ruhen lassen. Den Kontaktgrill vorheizen. Mit einem Löffel eine kleine Menge abnehmen und zu einer kleinen Kugel formen. Ungefähr die Größe einer Walnuss.
5. Den heißen Kontaktgrill öffnen, 6 Kugeln auf der Grillfläche legen (je nach Größe 4-8) und den Grill schließen.
6. Die Plätzchen für 2-3 min grillen und fertig. Anschließend die Plätzchen auskühlen lassen. Dann die nächste Portion grillen.

Haftungsausschluss

Auch wenn der Inhalt mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt wurde, kann für die Richtigkeit und Gültigkeit keine Garantie übernommen werden. Der Inhalt mit den entsprechenden Informationen in diesem Buch dient nur dem Unterhaltungszweck. Das Buch ist nicht dazu bestimmt in irgendeiner Form einen medizinischen oder professionellen Rat zu ersetzen. Jede Aussage dieses Buches ist aus eigener Erfahrung und/oder aus bestem Wissen getroffen worden. Das Buch beinhaltet allgemeine Strategien und kann nicht als Anleitung verstanden werden. Ob und wie eventuelle Ratschläge in die Tat umgesetzt werden, liegt einzig und allein am Leser dieses Buches. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden oder nachhaltige Auswirkungen, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches stehen.

Impressum

© Markus Messler

1. Auflage 2020 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftlich Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Markus Messler c/o Barbara's Autorenservice Tüttendorfer Weg 3 24214 Gettorf Covergestaltung: Fiverr.com Coverfoto: Depositphotos.com Taschenbuch wird gedruckt bei: Amazon Media EU S.á r.l., 5 Rue Plaetis, L- 2338, Luxembourg.