

GEORGE FOREMAN®

REZEPTHEFT





GEORGE FOREMAN[®]

George Foreman ist Ihr Freund, wenn es um die Zubereitung leckerer Mahlzeiten geht. Er entführt Sie in eine Welt voller Rezeptinspirationen für verschiedene Anlässe. Ob Sie neue Rezepte ausprobieren oder wenig Zeit zum Kochen haben – George Foreman hilft Ihnen, öfter gut zu essen.

Wir hoffen, dass Ihnen unser Rezeptheft gefällt, welches eine umfassende Auswahl an köstlichen Rezeptideen und Serviervorschlägen enthält, die alle ganz einfach zubereitet werden können. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

LEICHTE HÄPPCHEN

- 05 ZUCCHINI-FETA-PUFFER MIT TZATZIKI
- 06 SÜßKARTOFFEL-RÖSTI MIT SPECK
- 07 GRIECHISCHER SALAT MIT GEGRILLTEM HALLOUMI
- 08 MIT SPECK UMWICKELTE JALAPEÑO-SCHOTEN MIT JOGHURT-DIP
- 09 VEGANE WEIHNACHTS-SPIESSE
- 10 WASABI-THUNFISCHSTEAK MIT REISTÖRTCHEN
- 11 GESCHWÄRZTER KABELJAU, AVOCADO UND MAIS-SALSA
- 12 RÖLLCHEN MIT AUBERGINE, TOMATE UND PFEFFER
- 13 MARINIERTE LACHSHÄPPCHEN AUF TIKKA-ART

HAUPTGERICHTE

- 15 TRUTHAHN-BURGER MIT SCHWARZEN BOHNEN
- 16 FALAFEL-PITAS MIT TOMATENSAUCE
- 17 HÄHNCHEN-SATÉ MIT ASIATISCHEM GRÜNEM GEMÜSE
- 18 GEBRATENER KABELJAU MIT CHORIZO UND HEISSEM FRÜHKARTOFFELSALAT
- 19 TOFU-BURRITO-BOWL
- 20 WEIHNACHTS-QUESADILLA
- 21 BUBBLE AND SQUEAK FÜR DEN ZWEITEN WEIHNACHTSTAG
- 22 CAJUN CHICKEN-WINGS MIT MINI-PAPRIKA
- 23 HÄHNCHEN-SATÉ-SPIESSE
- 24 FLADENBROT MIT GEGRILLTEN TOMATEN, ZUCCHINI UND RICOTTA

DESSERTS

- 26 GEGRILLTE DONUTS
- 27 PANETTONE-TOAST

Hinweis:

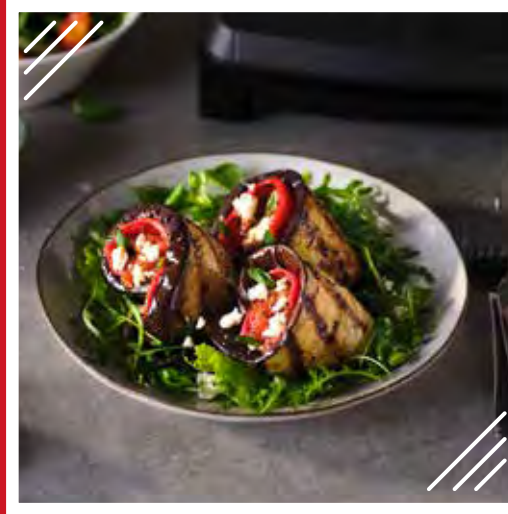
1 TL = 1 Teelöffel

1 EL = 1 Esslöffel



GEORGE FOREMAN®

LEICHTE HÄPPCHEN



ZUCCHINI-FETA-PUFFER MIT TZATZIKI

ZUTATEN

- 4–5 mittelgroße Zucchini, ca. 650–700 g
- 1 TL Salz
- ½ fein gewürfelte Zwiebel
- 40 g Mehl
- 40 g fein geriebener Parmesan
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 100 g zerkrümelter Feta-Käse
- 1 großes Ei
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Tzatziki-Sauce

- 250 g griechischer Joghurt
- 1 Gurke
- 3 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte frische Minze
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Für die Tzatziki-Sauce die Gurke entkernen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Beiseitestellen.
2. Für die Zucchini-Puffer die Zucchini reiben und mit dem Salz vermischen, in ein Sieb geben und 10 Minuten abtropfen lassen.
3. Mit einem sauberen Küchentuch die gesamte Flüssigkeit aus der Zucchini ausdrücken. In eine große Schüssel geben und mit den Zwiebeln, dem Mehl, Parmesan, Knoblauch, Feta-Käse, Ei und Gewürzen nach Geschmack vermischen.
4. Die Mischung in vier gleich große Portionen aufteilen, zu Kugeln formen und etwas flach drücken.
5. Den Grill vorheizen, die Zucchini-Puffer portionsweise auf den Grill legen, Grill zuklappen und 6–9 Minuten garen lassen, bis sie außen leicht gebräunt sind.
6. Mit dem Tzatziki servieren.

ERGIBT
2-4
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN

GARZEIT
6-9
MINUTEN PRO PORTION



SÜßKARTOFFEL-RÖSTI MIT SPECK

ZUTATEN

- 8–12 Scheiben durchwachsener Speck

Für die Rösti

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- ½ in schmale Scheiben geschnittene weiße Zwiebel
- 1½ fein gehackte Knoblauchzehen
- 70 g Maisstärke
- 2 EL Olivenöl und ein wenig zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

SERVIERANLEITUNG

- 4 Frühlingszwiebeln, in schmale Scheiben geschnitten
- 150–200 ml saure Sahne

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln schälen, reiben und mit kaltem Wasser abspülen. Überschüssiges Wasser abtropfen lassen und Kartoffeln in einem Tuch auspressen, um das restliche Wasser auszudrücken. Anschließend in eine Schüssel geben.
2. Alle weiteren Zutaten untermischen, dann die Masse in acht gleiche Portionen aufteilen und zu Kugeln formen.
3. Den Grill vorheizen und portionsweise 8–12 Minuten lang grillen, bis die Außenseite knusprig und goldbraun ist.
4. Den Speck 6–8 Minuten lang grillen.
5. Zum Servieren die Rösti mit 3–4 Scheiben Speck und etwas saurer Sahne belegen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

ERGIBT
2-4
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN

GARZEIT
8-12
MINUTEN



GRIECHISCHER SALAT MIT GEGRILLTEM HALLOUMI

ZUTATEN

- 1 Stück Halloumi, in 6 Scheiben geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ½ Zitrone, in 2 runde Scheiben geschnitten

Für den griechischen Salat

- 1 Salatherz
- 10 bis 12 geviertelte Kirschtomaten
- ½ in Würfel geschnittene Gurke
- 10 bis 12 Kalamata-Oliven
- ½ rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 ½ EL Olivenöl
- 5–6 Basilikumblätter
- ½ Zitrone, samt Schale und Saft, Schale unbehandelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Beginnen Sie mit dem Vorheizen Ihres Grills.
2. Die Halloumi-Scheiben mit dem Olivenöl bestreichen und anschließend würzen.
3. Für den griechischen Salat alle Salatzutaten in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.
4. Die Halloumi- und Zitronenscheiben 3–4 Minuten lang goldbraun grillen.
5. Zum Zusammenstellen belegen Sie einfach Ihren griechischen Salat mit dem gegrillten Halloumi und einer anderen Beilage Ihrer Wahl. Mit den Zitronenscheiben garnieren.

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN

GARZEIT
3-4
MINUTEN



MIT SPECK UMWICKELTE JALAPEÑO-SCHOTEN MIT JOGHURT-DIP

ZUTATEN

- 10–12 Jalapeño-Schoten
- 10–12 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- 150–200 g Frischkäse
- 80 g fein geriebener Cheddar-Käse
- 1 fein gehackte Schalotte
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Den Frischkäse mit dem geriebenen Käse, den Schalotten, den Jalapeño-Schoten und den Gewürzen vermischen.
2. Die Jalapeño-Schoten längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.
3. Die Käsemischung gleichmäßig verteilen und jeweils eine Hälfte der Schote befüllen. Anschließend die andere Hälfte jeder Schote wieder auf die gefüllte Hälfte aufsetzen.
4. Jeweils eine Scheibe Speck auslegen, dann eine gefüllte Schote auf ein Ende der Speckscheibe legen und die Jalapeño-Schote in die Speckscheibe einwickeln. Diesen Vorgang mit allen Schoten wiederholen.
5. Heizen Sie Ihren Grill vor. Zuerst die eine, dann die zweite Hälfte der Jalapeño-Schoten 6–8 Minuten lang grillen.
6. Mit einem Joghurt-Dip servieren – wir empfehlen Tzatziki.

FÜR
12
PAPRIKA-
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
15-20
MINUTEN

GARZEIT
6-8
MINUTEN



VEGANE WEIHNACHTS-SPIESSE

ZUTATEN

- 8 Kohlsprossen, ca. 1–2 cm Durchmesser
- 8 Baby-Karotten
- 8 vegane Fleischbällchen mit einem Durchmesser von etwa 1–2 cm
- 8 vegane Gemüsebällchen mit einem Durchmesser von etwa 1–2 cm
- 8 vegane Würstchen im Schlafrock
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 8 Holzspieße

SERVIERANLEITUNG

- Bratensoße, vegan
- Preiselbeersauce

ZUBEREITUNG

1. Von jeder Zutat ein Stück auf einen Spieß stecken und den Vorgang bei allen Spießen wiederholen.
2. Den Grill vorheizen.
3. Die Spieße mit Olivenöl bestreichen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Vier Spieße auf den Grill legen und zusammengeklappt 1–2 Minuten lang grillen.
5. Die Spieße etwas drehen und weitere 1–2 Minuten lang garen. Den Vorgang noch zweimal wiederholen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Mit den weiteren 4 Spießen den Vorgang wiederholen.
6. Mit Braten- und Preiselbeersauce servieren.

ERGIBT
8
SPIESSE

ZUBEREITUNGSZEIT
10-20
MINUTEN
(einschließlich Marinierzeit)

GARZEIT
6-8
MINUTEN



WASABI-THUNFISCHSTEAK MIT REISTÖRTCHEN

ZUTATEN

- 2 Thunfischsteaks in Sushi-Qualität (ca. 150–180 g)
- 1 ½ EL Wasabi-Paste
- ½ EL Pflanzenöl
- 40–50 g Wasabi-Knabbererbsen, zu Krümeln zerstoßen
- ½ TL schwarzer Sesam
- Ca. 200 g gekochter Sushi-/Klebereis
- Ein Spritzer Öl zum Braten bzw. 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den gekochten Reis in zwei gleiche Mengen teilen und zu Burgern mit einer Dicke von etwa ½ cm formen.
2. Wasabi-Paste und Olivenöl verrühren. Die Wasabi-Knabbererbsen und Sesamkörner in einer separaten Schüssel vermischen und auf einem Tablett ausbreiten.
3. Die Thunfischsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Seite mit etwas Wasabi-Paste bestreichen und in die Wasabi-Erbsenkrümel geben.
4. Die andere Seite der Thunfischsteaks mit der restlichen Wasabi-Paste bestreichen und die Thunfischsteaks in der Wasabi-Erbsen-Krümelmischung wenden, sodass beide Seiten bedeckt sind.
5. Den Grill vorheizen.
6. Jede Seite der Thunfischsteaks mit Öl einsprühen oder bestreichen und die Steaks und die Reisbratlinge auf den Grill legen. Den Grill zuklappen.
7. Die Thunfischsteaks und die Reisbratlinge auf jeder Seite 3–4 Minuten lang anbraten und darauf achten, dass der Reis gleichmäßig heiß ist. Wenn nicht, die Reisbratlinge etwas länger garen lassen.
8. Mit einigen Salatblättern, Sojasauce und Wasabi-Mayonnaise servieren.

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN
(30 Minuten einschließlich Reiszubereitung)

GARZEIT
6-8
MINUTEN



GESCHWÄRZTER KABELJAU, AVOCADO UND MAIS-SALSA

ZUTATEN

- 2 Kabeljau-Portionen (180–200 g)
- 1 halbierte Zitrone

Für die Gewürzmischung

- ½ EL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- ½ EL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL brauner Zucker (fein)
- 1 TL Salz
- ¼ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Basilikum
- ¼ TL Thymian

Zutaten für die Salsa

- 1 x gekochter Zuckermaiskolben, in 4 bis 6 Stücke geschnitten, mit Olivenöl bestrichen und gewürzt
- 10–12 geviertelte Kirschtomaten
- ¼ Bund Koriander, gehackt
- ½ Avocado, gewürfelt
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 Limette, Schale und Saft
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für den Kabeljau zunächst den Fisch mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut ca. 4–6 Mal einschneiden.
2. Alle Gewürze miteinander vermischen und anschließend beide Seiten des Kabeljaus mit der Gewürzmischung bestreichen. Beiseitestellen.
3. Für die Salsa den Grill vorheizen. Die Maisstücke 6–8 Minuten lang grillen, bis sie goldbraun sind. Vom Grill nehmen.
4. Als Nächstes den Kabeljau zusammen mit den beiden Zitronenhälften auf den Grill legen, Grill zuklappen und 3–5 Minuten lang grillen, bis der Kabeljau durchsichtig wird und die Haut anfängt, abzublättern.
5. Während der Kabeljau gegrillt wird, die restlichen Salsa-Zutaten vermengen. Die Zuckermaiskörner vom Kolben trennen und unter die Salsa mischen.
6. Sobald der Kabeljau gar ist, mit Salsa, gegrillter Zitrone und einigen Salatblättern servieren.
7. Guten Appetit!

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN

GARZEIT
6-8
MINUTEN



RÖLLCHEN MIT AUBERGINE, TOMATE UND PAPRIKA

ZUTATEN

- 1 lange Aubergine
- 1–2 Zucchini
- 2–3 rote Spitzpaprika-Schoten
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Ca. 200 g Marinara-Sauce mit ganzen Stücken
- 1 kleiner Block Fetakäse, zerbröckelt
- Basilikumblätter zum Garnieren

SERVIERANLEITUNG

Rucola-Blätter

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Enden der Auberginen und Zucchini abschneiden und diese dann der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Es sollten jeweils 4–6 Scheiben vorhanden sein.
2. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und den Stiel entfernen.
3. Den Grill vorheizen.
4. Auberginen, Zucchini und Paprika mit Olivenöl bestreichen und würzen.
5. In mehreren Portionen jeweils 4–5 Minuten lang grillen, bis sie goldbraun sind.
6. Um die Röllchen zuzubereiten, zunächst eine Scheibe gegrillte Aubergine auf einer Unterlage ausbreiten und ein Stück Zucchini darauflegen. Als Nächstes eine Scheibe Paprika darauflegen.
7. Den Gemüsestapel zusammenrollen und mit einem Cocktailspieß oder Zahnstocher befestigen.
8. Zum Schluss etwas Marinara-Sauce auf den Röllchen verteilen und anschließend reichlich Feta-Käse darüber streuen. Mit ein paar Basilikumblättern als Deko abschließen.
9. Mit den restlichen Zutaten wiederholen.
10. Auf Rucola-Salat servieren.

ERGIBT
4-6
RÖLLCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN

GARZEIT
20
MINUTEN



MARINIERTE LACHSHÄPPCHEN AUF TIKKA-ART

ZUTATEN

- 500 g Lachs, in kleine Würfel geschnitten
- 2–3 EL Tikka-Paste
- 4 EL Olivenöl
- 6 Minipaprika
- 1 Zucchini, in ca. 1 cm große runde Scheiben geschnitten
- ½ Bund Koriander, gehackt

Für das Minz-Raita

- 200 g Joghurt
- ½ Bund Minze, gehackt
- ½ Limette, Saft und Schale
- ½ grüne Chilischote, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Um den Lachs zu marinieren, zunächst die Tikka-Paste mit 1 EL Olivenöl vermengen. Den Lachs damit bestreichen. Zudecken und 20 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.
2. Paprika und geschnittene Zucchini in eine Schüssel geben. Das restliche Olivenöl darüber träufeln, dann würzen und gut vermischen, um sicherzustellen, dass das gesamte Gemüse gut bedeckt ist.
3. Für die Raita alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und dann beiseitestellen.
4. Den Grill vorheizen. Das Gemüse 3–4 Minuten lang garen, dann herausnehmen und beiseitestellen.
5. Dann ist es Zeit, den Lachs zu grillen. Wir empfehlen eine Grillzeit von 3–4 Minuten.
6. Die Lachshäppchen und das gegrillte Gemüse zusammen mit einer Zitronenscheibe, der Minz-Raita, Mango-Chutney, Naan-Brot und Koriander servieren.

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN

GARZEIT
6-12
MINUTEN



Serviovorschlag:
Mango-Chutney, Naan-Brot



GEORGE FOREMAN®

HAUPTGERICHTE



TRUTHAHN-BURGER MIT SCHWARZEN BOHNEN

ZUTATEN

- 750 g Putenhackfleisch
- 1 x 400 g Dose schwarze Bohnen, abgetropft und leicht zerstoßen
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika, entkernt und fein gewürfelt
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten vermischen. Die Mischung in 6 gleich große Teile trennen und zu Burgern formen.
2. Den Grill vorheizen. Die Burger leicht mit Olivenöl bestreichen und 5–8 Minuten lang grillen. Die Burger wenden und weitere 4–6 Minuten lang grillen, bis sie gar sind und kein Saft mehr vorhanden ist.

GARNIERVORSCHLAG

Cajun-Mayonnaise, Avocado, Salat, Tomate

ERGIBT

6

PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

10-15

MINUTEN

GARZEIT

9-14

MINUTEN



Serviovorschlag:
Süßkartoffelpommes

FALAFEL-PITAS MIT TOMATENSAUCE

ZUTATEN

- 6–8 gemischte Minipaprika-Schoten, halbiert, entkernt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Falafel

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft, fein gehackt (wir verwenden hierfür gerne einen Mini-Zerkleinerer)
- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Chilipaste
- 1 Zitrone, unbehandelt, Schale
- ¼ Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- ¼ Bund Koriander, fein gehackt
- 50 g Mehl
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Tomatensauce
- Koriander-Joghurt
- Korianderblätter

Zutaten für die Tomatensauce

- 10–12 geviertelte Kirschtomaten
- 1 Limette, Schale und Saft
- 1 TL Chilipaste
- 2 TL Olivenöl
- ¾ Korianderzweige, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DIE GARNIERUNG

- Rot- und Weißkohl, zerkleinert
- Geraspelte Karotte

SERVIERVORSCHLAG

- 4 Pitas, aufgeschnitten

ZUBEREITUNG

1. Für die Tomatensauce alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut vermischen. Bis zur Verwendung beiseitestellen.
2. Alle Falafel-Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen. In 8 bis 12 gleiche Mengen aufteilen, zu Kugeln formen und leicht andrücken, sodass eine kleine Burgerform entsteht.
3. Den Grill zum Vorheizen einschalten.
4. Die Minipaprika mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen. Die Falafel und die Paprikaschoten 3–4 Minuten lang grillen, bis sie goldbraun sind.
5. Vor dem Servieren rösten wir unsere Pitas gerne 30 Sekunden bis eine Minute lang leicht auf dem Grill.
6. Zeit zum Servieren! Die Pita zunächst mit etwas Garnitur und dann mit einigen Falafeln und Paprika befüllen. Zum Abschluss die Pita mit etwas Salsa und Joghurt beträufeln und mit einer Prise Korianderblätter bestreuen.
7. Guten Appetit!

ERGIBT
4
PITAS

ZUBEREITUNGSZEIT
15-20
MINUTEN

GARZEIT
4-6
MINUTEN



HÄHNCHEN-SATÉ MIT ASIATISCHEM GRÜNEM GEMÜSE

ZUTATEN

- 2 Hähnchenbrüste, gehäutet und ohne Knochen
- 1 Limette, Schale und Saft
- 20 g frischer Ingwer, geschält und fein gerieben
- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasoße
- ½ rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 12 Holzspieße, 10 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht

Zutaten für die Saté-Sauce

- 1 x 400 ml Dose Kokosmilch
- 3 EL grobe Erdnussbutter
- 3 EL Wasser
- 1 EL süße Chilisauce
- 1 TL Sojasoße

Zutaten für das asiatische grüne Gemüse

- 2–3 geviertelte Pak Choi
- Brokkoli-Sprossen
- Zuckerschoten
- Sesamöl
- Geröstete Sesamkörner

ZUBEREITUNG

1. Für die Spieße Limette, Ingwer, Honig, Sojasauce und Chili vermischen.
2. Jede Hähnchenbrust in 6 Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen unter die Marinade mischen, abdecken und mindestens 1–2 Stunden lang im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Für die Saté-Sauce alle Zutaten in einen Topf geben und unter regelmäßigem Rühren leicht erhitzen. 1–2 Minuten lang köcheln lassen.
4. Die Hähnchenstreifen in S-Form auf die Spieße stecken. Den Grill vorheizen und die Spieße 6–8 Minuten lang garen, bis kein Saft mehr vorhanden ist.
5. Für das asiatische Gemüse das Gemüse in etwas Sesamöl wenden und würzen. Je nach Größe 3–5 Minuten lang grillen und anschließend mit den Sesamkörnern bestreuen.

ERGIBT
4-6
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
10-15
MINUTEN
(ca. 1–2 Stunden zum Marinieren)

GARZEIT
10-15
MINUTEN



GEBRATENER KABELJAU MIT CHORIZO UND HEISSEM FRÜHKARTOFFELSALAT

ZUTATEN

- 2 x 200–250 g Kabeljaufiletts
- ½ Chorizo-Ring, der Länge nach halbiert
- 1 Bund Brunnenkresse zum Servieren

Für den heißen Frühkartoffelsalat

- 6–8 Frühkartoffeln, in Salzwasser gekocht, bis sie fast gar sind
- 1 EL Körnersenf
- 1–2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- Olivenöl
- ¼ Bund frische glatte Petersilie, fein gehackt

Zutaten für die Tomatensauce

- 1 fein gehackte Schalotten
- ½ TL Tomatenmark
- 2 Tomaten, entkernt und gehackt
- 2 TL Sherryessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing 1 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin ca. 2–3 Minuten – ohne Einfärben lassen. Die Tomaten hinzufügen und eine weitere Minute garen lassen. Das Tomatenmark hinzufügen und eine weitere Minute garen lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und beiseitestellen.
2. Für den heißen Frühkartoffelsalat die Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie fast gar sind. Die Kartoffeln abtropfen lassen und anschließend auf einem Küchenpapier zum Trocknen ausbreiten.
3. Den Grill vorheizen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und im Olivenöl und den Gewürzen schwenken. Auf dem Grill garen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Anschließend mit den restlichen Zutaten vermischen.
4. Chorizo und den Kabeljau mit etwas Öl bestreichen und würzen, 4–5 Minuten lang auf dem Grill garen und dann herausnehmen. Den Fisch mit etwas Olivenöl einpinseln und würzen, auf dem Grill je nach Form und Größe etwa 8–12 Minuten lang garen, bis sich die Fischhaut zu lösen beginnt.
5. Zum Servieren den Kabeljau, Chorizo und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Etwas Dressing über den Kabeljau geben und mit der Brunnenkresse garnieren.

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
10-15
MINUTEN

GARZEIT
30
MINUTEN



TOFU-BURRITO-BOWL

ZUTATEN

- 2 Blöcke fester Tofu, in 8 Stücke geschnitten
- 3 TL Cajun-Gewürzmischung
- 4 EL Olivenöl
- 2–3 Minipaprika, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer

GARNIERVORSCHLÄGE

- 500 g gekochter Reis, mit Saft und Schale von 2 Limetten, ¼ des Korianders vermischt und gewürzt
- 400 g schwarze Bohnen, abgetropft, gewürzt und mit 1 EL Olivenöl vermischt
- Ca. 500 g Tomatensauce
- 200–250 g Zuckermais
- 2 Avocados, zerdrückt
- ½ Bund Koriander, gehackt
- 2 x Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 3 Limetten, 1 zum Garnieren in 4 Spalten geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Für den Tofu zunächst die Cajun-Gewürzmischung und 2 Esslöffel Olivenöl vermischen. Anschließend beide Seiten des Tofus mit der Gewürzmischung bestreichen. Den Tofu dann in eine Schüssel geben, abdecken und mindestens 20 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.
2. In der Zwischenzeit die Paprika mit dem restlichen Olivenöl vermengen und würzen.
3. Sobald Sie zur Zubereitung bereit sind, schalten Sie Ihren Grill zum Vorheizen ein. Paprika und Tofu 3–5 Minuten lang garen und dann beiseitestellen.
4. Die Burrito-Bowl mit Zutaten nach Wahl garnieren und schließlich mit dem gegrillten Tofu und Paprika belegen.
5. Guten Appetit!

ERGIBT
4
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
30
MINUTEN
(einschließlich Kühlzeit)

GARZEIT
5-10
MINUTEN



WEIHNACHTS-QUESADILLA

ZUTATEN

- 2 Tortilla-Wraps
- 4–6 Scheiben gekochtes Putenfleisch, zerkleinert
- 3–4 Sprossen, Blätter
- 1 x Brie, geschnitten
- Ca. 200 g geriebener Mozzarella
- Preiselbeer-Sauce

ZUBEREITUNG

1. Die Tortilla-Wraps flach auf einer ebenen Arbeitsfläche ausbreiten. Den gesamten Tortilla-Wrap mit Preiselbeer-Sauce bestreichen.
2. Als Nächstes das zerkleinerte Putenfleisch gleichmäßig jeweils auf eine Hälfte der beiden Tortillas verteilen.
3. Dann die Sprossenblätter teilen und auf das Putenfleisch legen, gefolgt vom Brie und dem Mozzarella.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann die eine Hälfte der Tortilla, die nur mit Preiselbeer-Sauce bestrichen ist, über die andere Hälfte klappen.
5. Den Grill vorheizen, die Quesadillas auf den Grill legen und den Grill schließen. 3–6 Minuten lang grillen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Die Quesadillas vom Grill nehmen und jeweils in drei Stücke schneiden.

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN
(einschließlich Marinierzeit)

GARZEIT
3-6
MINUTEN



BUBBLE AND SQUEAK FÜR DEN ZWEITEN WEIHNACHTSTAG

ZUTATEN

- 4–6 Scheiben geräucherter, durchwachsener Speck
- 2 große Eier

Zutaten für Bubble and Squeak

- Ca. 400 g übrig gebliebene Bratkartoffeln, zerdrückt
- Ca. 400 g Kartoffelpüree
- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 6–8 Kohlsprossen, zerkleinert
- 3–4 Karotten, klein gehackt
- ¼ Bund glatte Petersilie, gehackt
- 6–8 Schnittlauch, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Für das „Bubble and Squeak“-Gericht die Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Die Mischung in 4 gleiche Teile aufteilen und zu Burgern formen.
3. Den Grill vorheizen.
4. Besprühen Sie die Burger mit Öl bzw. tragen Sie etwas Öl mit einem Pinsel auf und legen Sie die Burger auf den Grill. Klappen Sie den Grill zu. 4–6 Minuten lang goldbraun garen, bei Bedarf weitere 4–6 Minuten.
5. Den Speck auf den Grill legen und ca. 3–4 Minuten lang braten, bis er braun und knusprig ist.
6. Sobald „Bubble and Squeak“-Gericht und der Speck gar sind, vom Grill nehmen.
7. Den Grill öffnen und die beiden Eier aufschlagen und garen, bis sie fertig sind.
8. Zum Servieren das „Bubble and Squeak“-Gericht auf einen Teller platzieren und mit Speck sowie dem Spiegelei belegen.

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
10-15
MINUTEN

GARZEIT
5-10
MINUTEN



CAJUN CHICKEN-WINGS MIT MINI-PAPRIKA

ZUTATEN

- 10 Hähnchenflügel
- 1 ½ TL Cajun-Gewürzmischung
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- ½ Zitrone, Saft
- 6–10 Mini-Paprikaschoten

Zutaten für die Cajun-Gewürzmischung

- 3 TL geräucherter Paprika
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl, Cajun-Gewürz, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. Die Hähnchenflügel dazugeben und gleichmäßig mit der Marinade bestreichen bzw. darin wenden. Zudecken und 20 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.
2. Den Grill vorheizen. Die Hähnchenflügel in 2 Portionen mit je 5 Flügeln auf den Grill legen, den Grill zuklappen und 10–14 Minuten lang bzw. bis der Saft verdampft ist, garen.
3. Die Paprikaschoten 2–3 Minuten lang auf dem Grill garen, bis sie weich sind.
4. Mit saurer Sahne und geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

ERGIBT
3-4
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
30
MINUTEN

GARZEIT
10-14
MINUTEN



Serviovorschlag:
Saure Sahne, Frühlingszwiebeln

HÄHNCHEN-SATÉ-SPIESSE

ZUTATEN

- 4 Hähnchenbruststücke, gehäutet und ohne Knochen

Zutaten für die Marinade

- 1 EL Honig
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 Limettensaft
- 3 Knoblauchzehen, fein zerdrückt
- 1 EL Currypulver

Zutaten für die Saté-Sauce

- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 3 EL Erdnussbutter
- ½ rote Chili, fein gehackt
- 2 TL brauner Zucker
- 2 EL helle Sojasauce
- ½ TL Chilipulver

FÜR DIE GARNIERUNG

- Geschnittene Gurke
- Geschnittene rote Chilischote

ZUBEREITUNG

Tipp: Die Holzspieße vor der Verwendung 20 bis 30 Minuten lang in Wasser einweichen, damit sie beim Grillen nicht anbrennen.

1. Zunächst jede Hähnchenbrust in gleich große Würfel schneiden. Das Hähnchen teilen und auf die Spieße stecken.
2. Für die Marinade den Honig, die Sojasauce, den Limettensaft, den zerdrückten Knoblauch und das Currypulver in einer Schüssel vermengen.
3. Die Hähnchenspieße gründlich mit der Marinade bestreichen, dann mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 20 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.
4. In der Zwischenzeit für die Saté-Sauce die Kokosmilch in einen Topf geben und leicht erhitzen. Anschließend die Erdnussbutter, die Chili, den braunen Zucker, die helle Sojasauce und das Chilipulver hinzufügen und unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen.
5. Zum Garen den Grill vorheizen. Sobald der Grill heiß ist, die marinierten Spieße auf den Grill legen und 8–12 Minuten lang garen, bis der Saft verdampft ist.
6. Mit den Gurkenscheiben und dem Chili garnieren und mit der Saté-Sauce servieren. Zulangen und schmecken lassen!

ERGIBT
2-4
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
10-15
MINUTEN

GARZEIT
8-12
MINUTEN



FLADENBROT MIT GEGRILLTEN TOMATEN, ZUCCHINI UND RICOTTA

ZUTATEN

- 2 Fladenbrote
- 1 Zucchini, in ca. 1 cm große runde Scheiben geschnitten
- 2–3 Mini-Paprika, halbiert und entkernt
- 1 Schale Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel, in ca. ½ cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Schale Ricotta-Käse
- Rucola-Blätter

ZUBEREITUNG

1. Zuerst das Olivenöl und die Gewürze in eine Schüssel geben und vermischen. Dann die Zuccinischeiben, Mini-Paprika, Tomaten und roten Zwiebeln hinzugeben und alles miteinander vermengen, sodass das gesamte Gemüse bedeckt ist.
2. Den Grill vorheizen. Nach dem Erhitzen das Gemüse 3–5 Minuten lang rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Wir empfehlen, das Gemüse portionsweise zu grillen, um ein gleichmäßiges Garen und einen optimalen Geschmack zu erzielen!
3. Die Fladenbrote 1–2 Minuten lang grillen.
4. Anschließend können sie belegt werden. Jedes der warmen Fladenbrote auf einen Teller legen und mit dem Ricotta-Käse bestreichen.
5. Die gegrillten Zucchini, Mini-Paprika, Zwiebeln und Tomaten auf den Fladenbrote verteilen.
6. Abschließend mit Rucola-Blättern belegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Servieren und schmecken lassen.

ERGIBT
2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5-10
MINUTEN

GARZEIT
20
MINUTEN





GEORGE FOREMAN[®]

DESSERTS



GEGRILLTE DONUTS

ZUTATEN

- 2-4 Donuts

ZUBEREITUNG

1. Den Grill vorheizen.
2. Die Donuts auf den Grill legen, den Deckel schließen und 1–2 Minuten lang erhitzen.
3. Herausnehmen, mit Chantilly-Creme sowie frischen Erdbeeren garnieren und servieren.

ERGIBT
2-4
PORTIONEN

GARZEIT
1-2
MINUTEN



Servivorschlag:
Chantilly-Creme, frische Erdbeeren

PANETTONE TOAST

ZUTATEN

- 2 Scheiben Panettone Kuchen
- 2–3 EL gehackte kandierte Früchte & Nüsse
- Öl-/Butterspray

SERVIERANLEITUNG

- 2-3 Kugeln Eis

ZUBEREITUNG

1. Den Grill vorheizen.
2. Eine Scheibe Panettone flach hinlegen und mit den gehackten Früchten und Nüssen bedecken.
3. Die andere Scheibe darauf legen. Beide Seiten mit Öl-/Butterspray einsprühen.
4. Auf den Grill legen und 1–2 Minuten lang goldbraun grillen.
5. Heiß mit Eiscreme servieren.

ERGIBT
1-2
PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT
5
MINUTEN

GARZEIT
1-2
MINUTEN





GEORGE FOREMAN®

CH: MediaShop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland
EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv
DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline | ROW: +43 1 267 69 67
Stand: 09/2023 | M35853 | M35854

