



NINJA

SIZZLE

PRO XL

GRILL + PLANCHA

PLAQUE DE GRILL + PLANCHA

GRILLPLATTE + PLANCHA



QUICK START GUIDE

with 5 chef-tested recipes + cooking charts

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

avec 5 recettes testées par des chefs +
tableaux de cuisson

KURZANLEITUNG

mit 5 von Küchenchefs getesteten
Rezepten + Gartabellen



Please make sure to read the enclosed Ninja® Instruction Booklet prior to using your unit.

Veillez à prendre connaissance de la notice d'utilisation Ninja® incluse avant d'utiliser votre appareil.

Bitte vor Verwendung des Geräts unbedingt die beiliegende Ninja®-Bedienungsanleitung durchlesen.

Your guide to the perfect SIZZLE

Welcome to the Ninja Sizzle Pro XL Grill & Plancha.
Here's where you'll find how-to's and recipes to unlock delicious
grilled and griddled dishes right from your countertop.

Now let's get sizzling.



Table of Contents

Edge-to-edge 260°C heat with ProTemp IQ	4	Recipes	
Setting up your XL Grill & Plancha	5	Tofu and Vegetable Hoisin Stir Fry	10
Get to know the Ninja Sizzle Pro XL	6	Classic Steak & Chicken Fajitas	13
Tips for reducing smoke & splattering	7	Smash Burgers	14
Cook with the lid up or down	8-9	Salmon with Asparagus, Courgette & Harissa Yoghurt	17
		Tandoori Chicken with Grilled Cauliflower	19
		Cooking Charts	
		Grill Chart	20
		Plancha Chart	24

Recipe Key

We've tagged recipes with these icons to help find the right one for you.



Gluten-free



Dairy-free



Nut-free

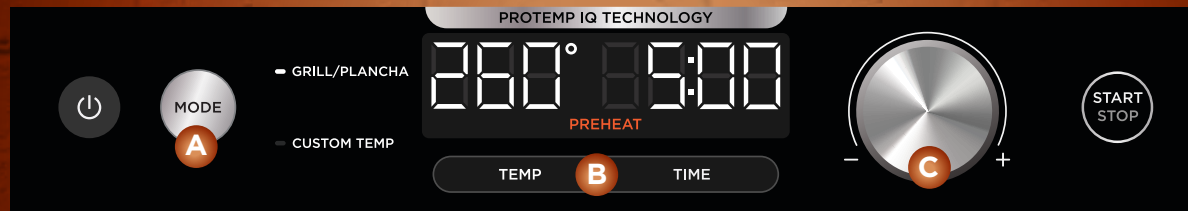


Vegetarian

Edge-to-edge 260°C heat with ProTemp IQ

Digital temperature control allows you to reach temperatures of up to 260°C in 10 minutes for high heat grilling. ProTemp IQ uses preheat detection tells you when your temp is reached and helps maintain it.

Getting started with Custom Temp



A

MODE BUTTON
Easily select between
cooking functions

B

**PRECISION
TEMP DISPLAY**
Show the dialed in
temperature of the
cooking plate

C

SMART DIAL
Select between
cook temperatures
and/or time

Functions

GRILL/PLANCHA: Set Low, Medium, and High settings to use with your Grill and Plancha.

CUSTOM TEMP: Dial in your temperature to the specific degree for a precise cook.

Setting up your XL Grill & Plancha by Function

GRILL & PLANCHA

- 1 Press the Power button
- 2 Use the "Mode" button to select "Grill or Plancha"
- 3 Press the Temp button and using the dial, choose Low, Medium, High.
- 4 Press the Time button and using the dial, select your cooking time.
- 5 Press the Start/Stop button to begin cooking.

CUSTOM TEMP

- 1 Press the Power button
- 2 Use the "Mode" button to select "Custom Temp"
- 3 Press the Temp button and using the dial, choose your desired temperature
- 4 Press the Time button and using the dial, select your cooking time.
- 5 Press the Start/Stop button to begin cooking

NOTE: THE UNIT WILL BEGIN PREHEATING. ONCE PREHEATING IS COMPLETE, THE DISPLAY WILL READ "ADD FOOD" TO SKIP PREHEAT, PRESS AND HOLD THE START/STOP BUTTON FOR 5 SECONDS.

Cleaning Instructions

Once cooled, remove the grill or plancha from the heating element.

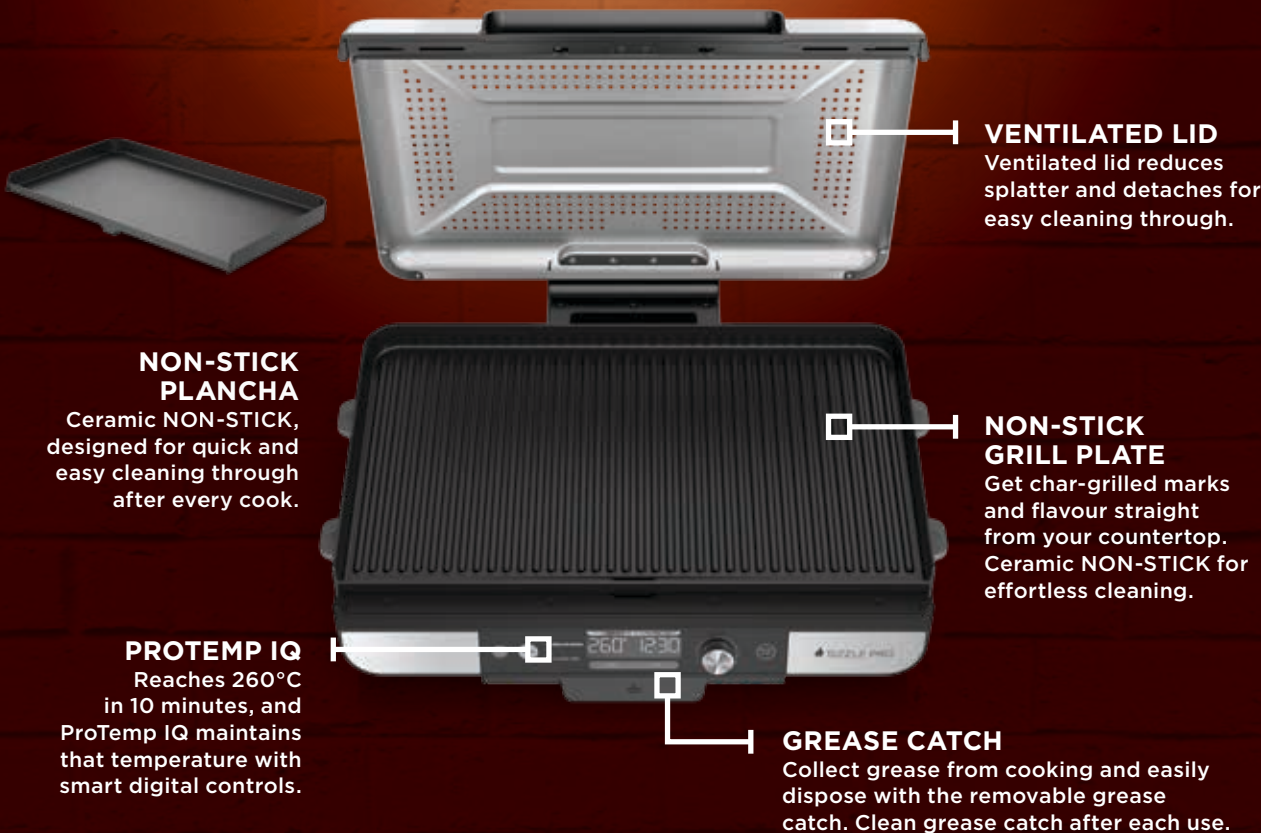
Soak the plate in hot, soapy water to help loosen any leftover food scraps. Use dish soap and a sponge to scrub off remaining residue.

Remove the ventilated lid after it cools, easily wash by hand with soap and water.

Get to know the Ninja

SIZZLE

PRO XL



Tips for reducing smoke & splattering

Always use the recommended grill settings

Our chef-designed temperature settings maximise grill flavours and textures while minimizing smoke. Cooking food at a higher temperature than recommended will result in more smoke and food having a burnt, acrid flavor.

For best results, wait until the unit preheats and displays the message “Add Food”.

160°C	175°C	200°C	260°C
When using thicker barbecue sauces	Frozen meats Burgers	Hot dogs Fried eggs Grilled cheese Chicken Bacon	Vegetables Fruit Fresh/frozen seafood Steak

Always use the recommended fat/oil

Applying oil to food or the grill or plancha can improve NON-STICK performance during cooking.

If using oil, we recommend using oils with high smoke points instead of olive oil.

Brush 1-2 tablespoons of oil to grill or plancha before cooking.



Recommended:
Sunflower, Avocado, Vegetable, Rapeseed



Not recommended:
Olive oil, Butter, Margarine, Cooking spray

FOOD TYPE:	INTERNAL TEMP:
Fish	Medium (55°C)
	Medium Well (60°C)
	Well Done (65°C)
Chicken/Turkey	Well Done (75°C)
Pork	Medium (55°C)
	Medium Well (65°C)
	Well Done (70°C)
Beef/Lamb	Rare (45°C)
	Medium Rare (50°C)
	Medium (55°C)
	Medium Well (60°C)
	Well Done (65°C)

Note: Refer to the your local Food Standards Agency for recommended food safe temperatures.

*Use of these fats/oils may cause damage to the grill/plancha surface



Cook with the lid up

Give a blast of concentrated heat for authentic char-grilled flavours and a perfect sear.

Grill

Best for cooking delicate foods or lean proteins to develop char-grilled textures.



Fresh salmon

Chicken breasts

Plancha

Best for food that requires flipping and consistent attention while cooking.



Stir-fry

Full English Breakfast

Grill

Best for cooking thick cuts of meat or frozen protein.



Ribeye Steak

Prawns

Plancha

Best for no-flip griddling and melting cheese.



Fried Eggs

Nachos

Cook with the lid down

Drop the lid to retain heat and melt toppings.



Note: With ProTempIQ, the cooking surface remains at the programmed temperature in both lid up and lid down cooking.

TOFU & VEGETABLE HOISIN STIR FRY

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 14 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 7 MINUTES | **COOK:** 16 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
LID ORIENTATION: UP

INGREDIENTS

1 large courgette (approx. 250g), quartered, cut in 1cm pieces
2 medium red peppers, quartered, cut in 2cm pieces
2 medium carrots (approx. 170g), peeled, cut in half moons, ½cm thick
2 tablespoons vegetable oil, divided
Salt and ground black pepper, as desired
300g firm tofu, cut in 2cm cubes
4 spring onions, sliced thin, white and greens separated
2 teaspoons five spice
80ml hoisin sauce
Steamed rice, to serve



DIRECTIONS

- 1 Place plancha on the unit. Use the MODE button to select Custom Temp, then press the TEMP button and turn dial to set temperature to **200°C**. Press the TIME button and turn dial to set time to 16 minutes. Press START/STOP to begin preheating (preheating will take approx. 7 minutes).
- 2 In a large bowl, add courgette, red peppers, carrots, 1 tablespoon oil, salt, and pepper. Toss to combine.
- 3 In a separate medium bowl, add the tofu, remaining oil, spring onion whites, five spice, salt and pepper. Toss to combine.
- 4 When the unit beeps to signify it is preheated and ADD FOOD is displayed, add vegetables to one side of plancha, and add tofu next the vegetables. Press START to begin cooking. Cook with the lid up, tossing frequently.
- 5 When 2 minutes remain on the timer, add hoisin sauce to tofu and vegetables and toss to combine.
- 6 When cooking is complete, garnish with spring onion greens and serve with hot rice.

TIP Swap courgette, peppers and carrots for equal amounts of your favorite vegetables. Or swap tofu for equal amounts of chicken breast cut in 2cm pieces.





CLASSIC STEAK & CHICKEN FAJITAS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES

COOK: APPROX. 15 MINUTES | **MAKES:** 5-6 SERVINGS | **LID ORIENTATION:** UP & DOWN

INGREDIENTS

450g boneless, skinless chicken breasts, cut into 1cm slices
 2 sirloin or ribeye steaks (225g each), left whole
 3 tablespoons vegetable oil, divided
 Salt and ground black pepper, as desired
 Flour tortillas, to serve
 3 tablespoons fajita or taco seasoning, divided
 1 large red onion, peeled, cut in ½-1cm slices
 2 large red peppers, seeds removed, cut in 1cm slices
 1 large yellow pepper, seeds removed, cut in 1cm slices

TOPPINGS (optional)

Shredded lettuce
 Shredded cheddar cheese
 Sour cream
 Guacamole
 Salsa
 Hot sauce

TIP To make a vegetarian meal, swap chicken and beef for 2-3 225g blocks of halloumi. Cut in 1cm thick slices and cook for 6 minutes (flipping halfway).

TIP Make it gluten free by swapping the flour tortillas for corn.

TIP To warm tortillas on the plancha, cook for 1-2 minutes, flipping halfway through. Transfer to a towel-lined plate, and cover to keep warm.

DIRECTIONS

- 1 Place plancha on the unit. Use the MODE button to select Custom Temp, then press the TEMP button and turn dial to set temperature to **220°C**. Press the TIME button and turn dial to set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin preheating (preheating will take approx. 8 minutes)
- 2 Place chicken and steak in separate bowls, then add 1 tablespoon oil and, 1 ½ tablespoons fajita seasoning to each bowl. Using tongs, toss to coat and generously season with salt and pepper.
- 3 In a large bowl, combine onions and peppers with 1 tablespoon oil and season with salt and pepper. Toss to combine..
- 4 When the unit beeps to signify it is preheated and ADD FOOD is displayed, place chicken on one side of the plancha, and press START to begin cooking. Cook chicken for 2 minutes with lid up. Toss chicken and then place steak on other side of the plancha. Close the lid and cook for 1-2 minutes per side, 3 more minutes for well-done steak.
- 5 When cooking is complete, and both proteins are fully cooked, remove from the plancha and set aside on a cutting board, covered with tin foil.
- 6 Add the vegetables to the plancha and season with salt and pepper. With the lid up, cook for 7 minutes, until slightly softened and browned, tossing occasionally.
- 7 When cooking is complete, transfer vegetables and chicken to a serving platter. Slice beef in 1cm thin strips, then transfer to platter. Serve with tortillas and toppings as desired.



SMASH BURGERS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 7 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS
LID ORIENTATION: UP & DOWN



INGREDIENTS

880g, 20% fat beef mince
Salt and ground black pepper, as desired
¼ teaspoon garlic powder (optional)
½ teaspoon onion powder (optional)
2 small onions (approx. 160g)
very thinly shaved or finely chopped
8 slices American or cheddar cheese
8 hamburger buns, split

SAUCE

100g mayonnaise
70g ketchup
2 tablespoons gherkins, finely chopped
2 teaspoons Dijon mustard

TOPPINGS (optional)

Tomato
Lettuce
Pickles
Onion

TIP For toasted buns: brush cut buns with oil and cook for 1-2 minutes, before cooking burgers.

DIRECTIONS

- 1 Place plancha on the unit. Use the MODE button to select Custom Temp, then press the TEMP button and turn dial to set temperature to **190°C**. Press the TIME button and turn dial to set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin preheating (preheating will take approx. 7 minutes).
- 2 In a large bowl, add mince beef, salt, pepper, garlic powder, onion powder and mix until evenly combined.
- 3 Separate ground beef into 8 equal portions, approx. 110g each. Working one portion at a time, shape the beef into flat, thin patties, 15cm wide and ½cm thick.
- 4 When the unit beeps to signify it is preheated and ADD FOOD is displayed, add the burgers to the plancha. Evenly divide the shaved onions amongst the patties, placing onion on top of patties. Using a burger press or spatula, firmly press the onions into the patties.
- 5 Press START to begin cooking. Cook burgers, lid up for 3 to 4 minutes, then flip and continue to cook for an additional 3 to 4 minutes (if a more well-done burger is desired, cook for an additional 2 minutes). Place one slice of cheese on each burger, then close the lid to allow the cheese to melt for 1 to 2 minutes.
- 6 Meanwhile, add all sauce ingredients to a small bowl and mix to combine. Set aside.
- 7 When cheese is melted, transfer burgers to buns. Top with sauce and additional toppings as desired.





SALMON WITH ASPARAGUS, COURGETTE & HARISSA YOGHURT



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 7 MINUTES | **COOK:** 16 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS
LID ORIENTATION: DOWN

HARISSA YOGHURT

170ml Greek-style yoghurt
2 tablespoons harissa paste
Juice of ½ lemon
2 tablespoons parsley or coriander, finely chopped
Salt and ground black pepper, as desired

INGREDIENTS

8 skinless salmon fillets (120g each)
1 tablespoon sumac
2 tablespoons vegetable oil, divided
Salt and ground black pepper, as desired
350g asparagus, trimmed
2 medium courgettes (approx.300g), cut in ¾cm thick rounds
Lemon wedges, to serve

DIRECTIONS

- 1 Place grill plate on the unit. Use the MODE button to select Custom Temp, then press the TEMP button and turn dial to set temperature to **190°C**. Press the TIME button and turn dial to set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin preheating (preheating will take approx. 7 minutes).
- 2 In a medium bowl, add all harissa yoghurt ingredients and mix to combine. Set aside.

- 3 Brush salmon fillets with 1 tablespoon oil and season with sumac, salt and pepper. In a large bowl toss, courgette and asparagus with remaining oil and season with salt and pepper.
- 4 When the unit beeps to signify it is preheated and ADD FOOD is displayed, add salmon to grill plate. Close the lid and press START, to begin cooking. Cook salmon fillets for 4-5 minutes per side.
- 5 When cooking is complete, open lid and transfer salmon to a board and covered with foil, allowing to rest.
- 6 Use the MODE button to select Custom Temp, then press the TEMP button and turn dial to set temperature to **220°C**. Press the TIME button and turn dial to set time to 6 minutes. Press START/STOP to begin preheating (preheating will take approx. 2 minutes).
- 7 When the unit beeps to signify it is preheated and ADD FOOD is displayed, add courgette to one side of the grill plate, and place asparagus next to the courgette. Close the lid and press START to begin cooking.
- 8 When cooking is complete, open lid and transfer vegetables to serving platter, alongside salmon fillets. Dollop over harissa yoghurt, add lemon wedges to platter and serve immediately.

TIP Prefer pesto yoghurt instead of harissa yoghurt?
Mix 170ml Greek-style yoghurt, 50g pesto, 1/2 lemon, juiced, salt and ground black pepper.

TANDOORI CHICKEN WITH GRILLED CAULIFLOWER

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 9 MINUTES | **COOK:** 18 MINUTES | **MAKES:** 4- 6 SERVINGS

INGREDIENTS

170g Greek yoghurt
 Juice of 1 lemon
 ¼ teaspoon turmeric
 1 tablespoon garam masala
 ¼ teaspoon ground cumin
 ¼ teaspoon coriander
 ¼ teaspoon chilli powder
 Salt and ground black pepper, as desired
 1 tablespoon vegetable oil
 6 boneless, skinless chicken thighs (110g each)
 1 medium head of cauliflower, cut in 4 steaks,
 1 ½ cm thick

TO SERVE (optional)

Steamed rice
 Pita bread
 Plain yoghurt
 Lime slices
 Fresh coriander
 Sliced red onion

NOTE Intense charring is expected on this recipe



DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, prepare the marinade by whisking together all ingredients except the chicken, cauliflower, and vegetable oil. Add the chicken to the bowl and mix with the marinade, making sure all parts of the chicken are covered. Cover and place the bowl in the refrigerator for 30 minutes to marinate.
- 2 Place grill plate on the unit. Use the MODE button to select Custom Temp, then press the TEMP button and turn dial to set temperature to 220°C. Press the TIME button and turn dial to set time to 18 minutes. Press START/STOP to begin preheating (preheating will take approx. 9 minutes).
- 3 Meanwhile, season cauliflower with salt, pepper, and vegetable oil and set aside.
- 4 When the unit beeps to signify it is preheated and ADD FOOD is displayed, open the lid and using silicone-tipped tongs, place chicken on one side of the grill plate, discarding excess marinade. Place the cauliflower next to the chicken, gently pressing down to maximise grill marks. Close the lid and press START to begin cooking. Allow to cook undisturbed for 10 minutes.
- 5 After 10 minutes, flip the chicken and cauliflower, then cook for and additional 8 minutes.
- 6 When cooking is complete, ensure chicken reaches an internal temperature of 75°C by using an external thermometer, open lid and remove chicken and cauliflower from grill. Serve hot.



Grill Chart

TIP For best results, brush 1 Tbsp high smoke point oil (ex: Sunflower, Avocado, Vegetable, Rapeseed) on grill prior to cooking.

TIP Following preheat, press START to begin cooking.
Clean grease catch after each use.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
CHICKEN					
Chicken breasts, boneless	8-10 breasts (175-200g each)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	MEDIUM	22-30 min	Flip 2-3 times during cooking
Chicken thighs, boneless	8-10 thighs (90-120g)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	MEDIUM	15-18 min	Flip halfway through cooking
Chicken thighs, bone in	8-10 thighs (120-150g)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	MEDIUM	25-30 min	Flip 2-3 times during cooking
BEEF					
Beef burgers	8-10 patties, (90-125g each) 2-2.5cm thick	Season as desired	HIGH	14-18 min	Flip halfway through cooking
Filet steak	8 steaks (170-230g each), 3cm thick	Season as desired	HIGH	5-9 min	Flip halfway through cooking
Flat iron	4-6 steaks (500g each), 1.5-2cm thick	Season as desired	HIGH	4-7 min	Flip halfway through cooking
Ribeye	6 steaks (225-280g each), 2cm thick	Season as desired	HIGH	4-7 min	Flip halfway through cooking
Sirloin steak	6 steaks (225g each), 2cm thick	Season as desired	HIGH	4-7 min	Flip halfway through cooking
PORK					
Pork chops, boneless	8 boneless chops (120g each)	Season as desired	MEDIUM	6-10 min	Flip halfway through cooking
Pork chops, bone in	6 thick cut (250g each)	Season as desired	MEDIUM	15-20 min	Flip halfway through cooking
Sausages	14 each	N/A	MEDIUM	20-24 min	Turn frequently during cooking
Hot dogs	16 each	N/A	MEDIUM	7-10 min	Turn frequently during cooking
SEAFOOD					
Cod and Halibut	8-10 (125g each) 1-2cm thick	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	8-11 min	Flip halfway through cooking
Salmon	8-10 fillets (120g each)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	5-7 min	Flip halfway through cooking
Scallops	18 each	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	6-8 min	Flip halfway through cooking
Prawns (large or jumbo)	700g	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	3-5 min	Flip halfway through cooking
Tuna steaks	6-8 steaks (100-120g each)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	4-6 min	Flip halfway through cooking

TIP Cook with the lid down to reduce splatter.

TIP Use silicone-tipped tongs or spatula to flip or turn food during cooking.

Grill Chart, continued

TIP Clean grease catch after each use.

TIP For best results, brush 1 Tbsp high smoke point oil (ex: Sunflower, Avocado, Vegetable, Rapeseed) on grill prior to cooking.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
VEGETABLES					
Asparagus	700g, trimmed	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	5-8 min	Toss frequently during cooking
Bell peppers	5 peppers, cut in quarters	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	10-15 min	Toss frequently during cooking
Broccoli	2 heads, cut in 2.5cm pieces	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	12-16 min	Toss frequently during cooking
Corn on the cob	6 cobs	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	20-25 min	Toss frequently during cooking
Aubergine	3 medium, cut in 2.5cm slices	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	10-15 min	Flip halfway through cooking
Green beans	800g, trimmed	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	12-16 min	Toss frequently during cooking
Portobello mushrooms	8, cleaned	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	8-12 min	Flip halfway through cooking
Courgette	6 medium, cut in quarters lengthwise	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	8-12 min	Toss frequently during cooking
Tomatoes	5 each, cut in half	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	HIGH	4-6 min	Toss frequently during cooking
FRUIT					
Bananas	6 each	Peel, cut in half lengthwise	HIGH	8 min	Flip halfway through cooking
Lemons & limes	5 each	Cut in half lengthwise	HIGH	3 min	Flip halfway through cooking
Mango	4 each	Skin and pit removed	HIGH	6-8 min	Flip halfway through cooking
Pineapple	6-8 slices or spears	Cut in 5cm pieces	HIGH	5-8 min	Flip halfway through cooking
Stone fruit	5-6 each	Cut in half, remove pit, press down on grill plate	HIGH	5-7 min	Flip halfway through cooking
BREAD/CHEESE/VEGETARIAN					
Bread (baguette/ciabatta)	1 loaf	Cut in slices, brushed with vegetable oil	HIGH	3-6 min	Flip halfway through cooking
Halloumi cheese	2- 3 x 225g blocks	Cut in 1cm slices	MEDIUM	5-8 min	Flip halfway through cooking
Tofu or tempeh	600g	Cut into 1cm slices, coat lightly with vegetable oil	MEDIUM	7-10 min	Toss frequently during cooking
Plant based steak	8 patties (113g each)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	MEDIUM	12-16 min	Flip halfway through cooking
Plant based burger	8 steaks (113g each)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	LOW	12-16 min	Flip halfway through cooking

TIP Cook with the lid down to reduce splatter.

TIP Following preheat, press START to begin cooking.

TIP Use silicone-tipped tongs or spatula to flip or turn food during cooking.

Plancha Chart

TIP This chart is written for lid-up cooking. If melted cheese or retained heat is desired, close the lid and cook for 2-5 minutes or until desired output is reached.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
PLANCHA BASICS					
Back bacon rashers	10 strips	N/A	MEDIUM	5-8 min	Flip at least once during cooking
Streaky bacon	12 each	N/A	MEDIUM	5-7 min	Flip at least once during cooking
Eggs	8 eggs	As desired (fried, scrambled, sunnyside up, etc.)	MEDIUM	3-8 min	(Depends on preparation)
French toast	8 slices	Dipped in egg batter	MEDIUM	2 min per side	Flip halfway through cooking
Toasted cheese sandwich	6 sandwiches	As desired	MEDIUM	2-3 min per side	Flip halfway through cooking
Pancakes	8-10	Preheat plancha for 10 minutes, then follow box instructions	LOW	3 min per side	Flip halfway through cooking
SEAFOOD					
Scallops	15-20 each	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	4-6 min	Flip halfway through cooking
Prawns (large or jumbo)	16-20 each	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	3-4 min	Flip halfway through cooking
POULTRY					
Breaded chicken cutlets	3-4, 1.5cm thick	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	6-10 min	Flip halfway through cooking
Chicken/turkey, ground	700g	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	5-10 min	Toss frequently during cooking
BEEF/PORK					
Beef burgers	8-10 patties (90-125g each) 2-2.5cm	N/A	LOW	15-20 min	Flip halfway through cooking
Beef, ground	700g	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	5-10 min	Toss frequently during cooking
Gammon steak	4 (180g each), 1cm thick	N/A	MEDIUM	7-9 min	Flip halfway through cooking
Thin cut steak	4-6 steaks (150g each) 0.5-1cm thick	Season as desired	HIGH	2-5 min	Flip halfway through cooking
Pork, ground	700g	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	5-10 min	Flip halfway through cooking
Chipolata sausages	20 each	N/A	LOW	15-18 min	Flip 2 or 3 times during cooking

TIP Cook with the lid down to reduce splatter.

TIP Following preheat, press START to begin cooking.

TIP Use silicone-tipped tongs or spatula to flip or turn food during cooking.

TIP For best results, brush 1 Tbsp high smoke point oil (ex: Sunflower, Avocado, Vegetable, Rapeseed) on grill prior to cooking

Plancha Chart, continued

TIP For best results, brush 1 Tbsp high smoke point oil (ex: Sunflower, Avocado, Vegetable, Rapeseed) on grill prior to cooking.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
VEGETABLE					
Asparagus	700g, ends trimmed	1 Tbsp oil on plancha	HIGH	6-8 min	Toss frequently during cooking
Peppers	3 each, thinly sliced	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	6-9 min	Toss frequently during cooking
Hash browns, frozen	16 each	N/A	MEDIUM	14-18 min	Toss frequently during cooking
Onions, white or red (sliced)	4 each, peeled, thinly sliced	1 Tbsp oil on plancha	HIGH	4-7 min	Toss frequently during cooking
Courgette	600g, sliced	1 Tbsp oil on plancha	MEDIUM	7-12 min	Flip 2 or 3 times during cooking
FRUIT					
Apples	3 each	Cut in 6mm slices	MEDIUM	5-8 min	Flip at least once during cooking
Bananas	3 each	Cut in half lengthwise	MEDIUM	5-8 min	Flip halfway through cooking
Peaches	6 each	Cut in quarters	MEDIUM	5-8 min	Flip at least once during cooking
Pineapple	8 slices	Cut in 2.5-4cm rings	LOW	4-7 min	Flip at least once during cooking
BREAD/CHEESE/VEGETARIAN					
Halloumi cheese	2-3 x 225g blocks	Cut in 1cm slices	MEDIUM	3-5 min	Flip halfway through cooking
Tofu or tempeh	600g	Cut into 1cm slices, coat lightly with vegetable oil	MEDIUM	7-10 min	Toss frequently during cooking
Plant based burger 8	8 patties (113g each)	Coat lightly with vegetable oil, season as desired	LOW	12-16 min	Flip halfway through cooking

TIP Cook with the lid down to reduce splatter.

TIP Following preheat, press START to begin cooking.

TIP Use silicone-tipped tongs or spatula to flip or turn food during cooking.

TIP This chart is written for lid-up cooking. If melted cheese or retained heat is desired, close the lid and cook for 2-5 minutes or until desired output is reached.

Votre guide pour une cuisson au top

SIZZLE

Bienvenue dans ce guide du Gril d'intérieur et plancha
Ninja Sizzle Pro XL.

Vous allez découvrir des conseils pratiques et des recettes pour
préparer de délicieux plats à la plancha et grillés directement dans
votre cuisine.

C'est parti !



Table des matières

Chaleur de 260 °C distribuée uniformément avec ProTemp IQ	30	Recettes	
Préparation du Gril d'intérieur et plancha XL	31	Omelette aux 3 Fromages	36
Zoom sur le Ninja Sizzle Pro XL	32	Fajitas classiques au steak et au poulet	39
Conseils pour limiter la fumée et les éclaboussures	33	Hamburgers	40
Cuisson à couvercle levé ou fermé	34-35	Saumon aux asperges, courgettes et pesto au yaourt	43
		Poulet Tandoori et chou-fleur grillé	44
		Tableaux de cuisson	
		Tableau de cuisson au gril	46
		Tableau de cuisson à la plancha	50

Légende des recettes

Nous avons ajouté ces icônes aux recettes afin de vous aider à trouver celles qui vous conviennent.



Sans gluten



Sans produits
laitiers



Sans noix

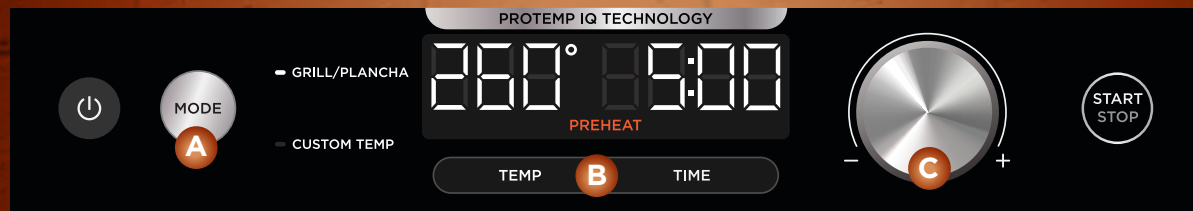


Végétarien

Chaleur de 260 °C distribuée uniformément avec ProTemp IQ

Le contrôle numérique de la température vous permet d'atteindre des températures allant jusqu'à 260 °C en 10 minutes pour griller à haute température. ProTemp IQ utilise la détection intelligente de préchauffage pour vous indiquer quand la température est atteinte et vous aide à la maintenir.

Prise en main de la fonction Custom Temp



A

BOUTON DE SÉLECTION DU MODE
Sélectionnez facilement les modes de cuisson

B

ÉCRAN AFFICHANT LA TEMPÉRATURE PRÉCISE
Affiche la température programmée de la plaque de cuisson

C

BOUTON DE RÉGLAGE INTELLIGENT
Choisissez entre les températures et/ou la durée de cuisson

Modes

GRIL/PLANCHA : réglez les paramètres Low (Basse), Medium (Moyenne) et High (Élevée) à utiliser avec le gril et la plancha.

CUSTOM TEMP : réglez votre température au degré près pour une cuisson précise.

Paramétrage de votre Gril et plancha XL en fonction du programme

GRIL ET PLANCHA

- 1 Appuyez sur le bouton d'alimentation
- 2 Utilisez le bouton Mode (Mode) pour sélectionner « Gril ou Plancha »
- 3 Appuyez sur le bouton Temp (Température), et sélectionnez Low (Basse), Medium (Moyenne) ou High (Élevée) à l'aide du bouton de réglage.
- 4 Appuyez sur le bouton Time (Temps de cuisson), et sélectionnez le temps de cuisson à l'aide du bouton de réglage.
- 5 Appuyez sur le bouton Start/Stop (Marche/Arrêt) pour démarrer la cuisson.

CUSTOM TEMP

- 1 Appuyez sur le bouton d'alimentation
- 2 Utilisez le bouton Mode (Mode) pour sélectionner « Custom Temp » (Temp. personnalisée)
- 3 Appuyez sur le bouton Temp (Température), et sélectionnez la température souhaitée à l'aide du bouton de réglage
- 4 Appuyez sur le bouton Time (Temps de cuisson), et sélectionnez le temps de cuisson à l'aide du bouton de réglage.
- 5 Appuyez sur le bouton Start/Stop (Marche/Arrêt) pour démarrer la cuisson

REMARQUE : L'APPAREIL COMMENCE LE PRÉCHAUFFAGE. UNE FOIS LE PRÉCHAUFFAGE TERMINÉ, L'ÉCRAN AFFICHE « ADD FOOD » (AJOUTER LES ALIMENTS). POUR IGNORER LE PRÉCHAUFFAGE, APPUYEZ SUR LE BOUTON START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT) ET MAINTENEZ-LE ENFONCÉ PENDANT 5 SECONDES.

Consignes de nettoyage

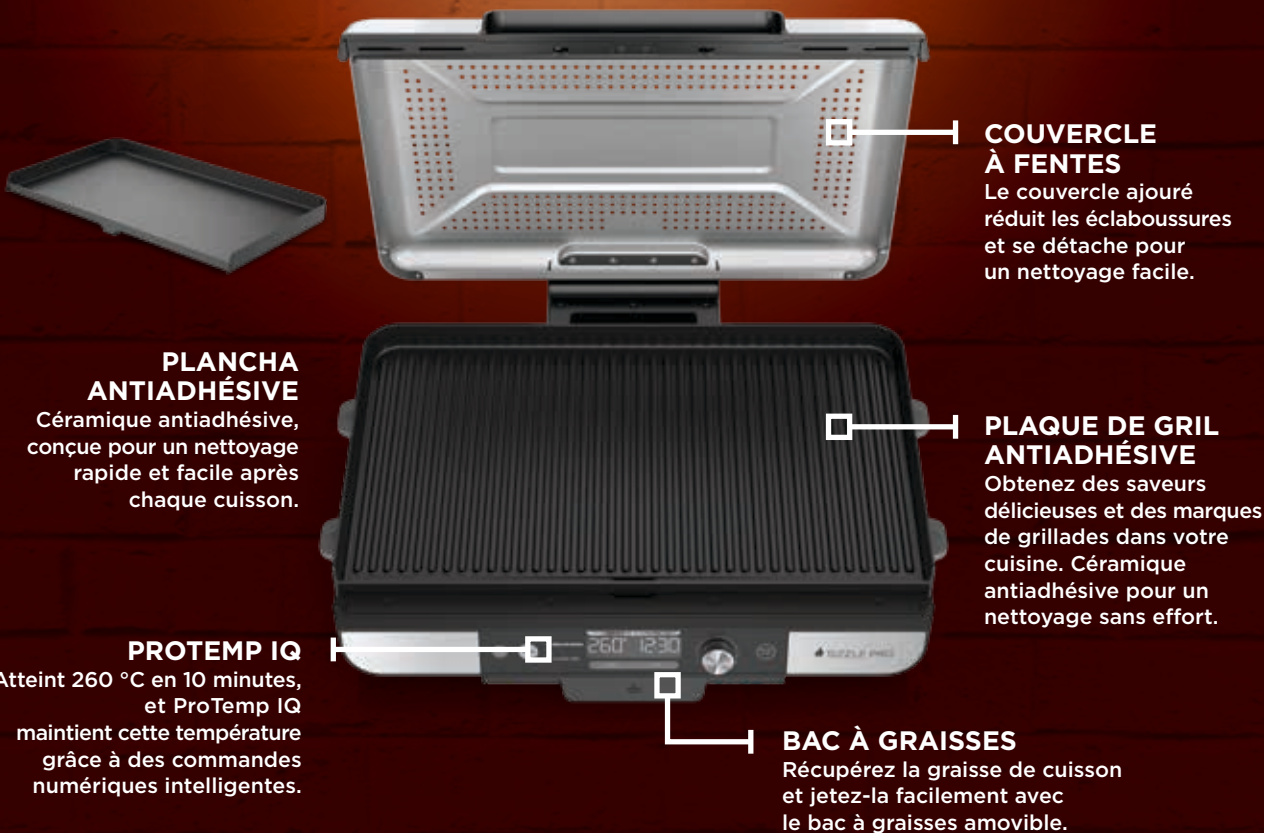
Après l'avoir laissée refroidir, retirer la plaque de gril ou la plancha de l'élément chauffant.

Laisser la plaque tremper dans de l'eau chaude savonneuse pour permettre aux restes d'aliments de se détacher. Utiliser une éponge et du liquide vaisselle pour détacher les

derniers résidus. Retirer le couvercle ajouré après qu'il ait refroidi, le laver à la main avec de l'eau et du liquide vaisselle.

Apprendre à utiliser le Ninja

SIZZLE PRO XL



Conseils pour éviter la fumée et les éclaboussures

Veillez à toujours utiliser les réglages de gril recommandés

Nos choix de températures conçus par des chefs maximisent les arômes et textures obtenus avec le gril tout en réduisant la quantité de fumée. Si vous définissez une température supérieure à celle recommandée, la cuisson est susceptible de générer plus de fumée, et de donner un goût âcre de brûlé aux aliments.

Pour de meilleurs résultats, attendez que l'appareil préchauffe et affiche le message « Add Food » (Ajouter les aliments).

160 °C	175 °C	200 °C	260 °C
Avec des sauces barbecue épaisses	Viandes surgelées Hamburgers	Hot-dogs Œufs au plat Fromage grillé Poulet Lard	Légumes Fruits Fruits de mer frais/surgelés Steak

Utilisez le type d'huile ou de matière grasse recommandé

Appliquer de l'huile sur les aliments ou sur le gril/la plancha, peut améliorer la performance antiadhésive durant la cuisson. Si vous utilisez de l'huile, nous vous recommandons d'utiliser des huiles présentant un point de fumée élevé à la place de l'huile d'olive. Badigeonnez le gril ou la plancha avec 1 à 2 cuillères à soupe d'huile avant de faire cuire les aliments.



Recommandé :
tournesol, avocat, végétale, colza



Déconseillé :
huile d'olive, beurre, margarine, huile de cuisson à vaporiser

* L'utilisation de ces graisses/huiles peut endommager la surface du gril/de la plancha

FOOD TYPE:	INTERNAL TEMP:
Poisson	À point (55°C)
	Cuit (60°C)
	Bien cuit (65°C)
Poulet/dinde	Bien cuit (75°C)
Porc	À point (55°C)
	Cuit (65°C)
	Bien cuit (70°C)
Bœuf/agneau	Bleu (45°C)
	Saignant (50°C)
	Saignant (55°C)
	Cuit (60°C)
	Bien cuit (65°C)

REMARQUE : veuillez vous référer aux recommandations de l'autorité de sécurité alimentaire locale pour obtenir les températures de cuisson sûres des aliments.



Cuisson à couvercle levé

Apportez un concentré de chaleur aux aliments pour les saisir à la perfection avec des saveurs grillées authentiques.

Gril

Idéal pour faire griller des aliments délicats ou des protéines maigres.



Saumon frais

Blancs de poulet

Plancha

Idéale pour les aliments qui nécessitent une attention constante lors de la cuisson.



Fricassées

Petit-déjeuner anglais complet



Cuisson à couvercle fermé

Fermez le couvercle pour garder la chaleur et faire fondre des garnitures.

Remarque : avec ProTempIQ, la surface de cuisson reste à la température programmée que le couvercle soit levé ou fermé.

Gril

Idéal pour faire cuire des morceaux de viande épais ou surgelés.



Faux-filet

Crevettes

Plancha

Idéale pour griller sans retourner et faire fondre du fromage.



Œufs au plat

Nachos

OMELETTE AUX 3 FROMAGES

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 7 MINUTES | **CUISSON :** 2 À 3 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS
COUVERCLE : LEVÉ

INGRÉDIENTS

- 6 gros œufs, battus
- 2 cuillères à soupe de ciboulette finement hachée, à ajouter séparément
- 20 g d'emmental, à ajouter séparément
- 20 g de gruyère finement râpé, à ajouter séparément
- Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
- 10 g de beurre doux
- 15 g de parmesan râpé

PRÉPARATION

- 1 Placez la plancha sur l'appareil. Utilisez le bouton MODE (MODE) pour sélectionner Custom Temp (Temp. personnalisée), puis appuyez sur le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 190 °C. Appuyez sur le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 3 minutes. Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer le préchauffage (il dure environ 7 minutes).
- 2 Dans un saladier de taille moyenne, mélangez les œufs battus avec 1 cuillère à soupe de ciboulette, ainsi que la moitié de l'emmental et du gruyère râpés.
- 3 Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (AJOUTER LES ALIMENTS) s'affiche, ajoutez le beurre sur la plancha. Quand le beurre commence à mousser, versez progressivement le mélange d'œufs sur la plancha, en versant lentement de l'arrière vers l'avant pour éviter que le mélange ne s'écoule par le trou. Avec une spatule, étalez les œufs jusqu'aux bords. Appuyez sur START (DÉMARRER) pour démarrer la cuisson.
- 4 Faites cuire pendant 2 minutes, puis saupoudrez de parmesan, ainsi que du reste d'emmental, de gruyère et de ciboulette. Faites glisser une spatule en silicone sur les bords pour décoller l'omelette. Repliez le côté gauche vers le centre, puis le côté droit vers le centre.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, utilisez la spatule pour couper l'omelette en 4 portions et transférez-la dans des assiettes. Servez immédiatement.





FAJITAS CLASSIQUES AU STEAK ET AU POULET



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 8 MINUTES

CUISSON : ENVIRON 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 5 À 6 PORTIONS | **COUVERCLE :** LEVÉ ET FERMÉ

INGRÉDIENTS

450 g de blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en tranches de 1 cm

2 steaks de surlonge ou de faux-filet (225 g chacun), laissés entiers

3 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

Tortillas de blé, pour servir

3 cuillères à soupe d'assaisonnement pour fajitas ou tacos, à ajouter séparément

1 gros oignon rouge, pelé, coupé en rondelles de ½ à 1 cm

2 gros poivrons rouges, épépinés, coupés en lanières de 1 cm

1 gros poivron jaune, épépiné, coupé en lanières de 1 cm

GARNITURES (facultatives)

Laitue hachée

Cheddar râpé

Crème fraîche

Guacamole

Sauce salsa

Sauce piquante

CONSEIL Pour préparer un repas végétarien, remplacez le poulet et le bœuf par 2 à 3 blocs de 225 g d'halloumi. Coupez en tranches de 1 cm d'épaisseur et laissez cuire pendant 6 minutes (retournez à mi-cuisson).

CONSEIL Pour éviter le gluten, remplacez les tortillas de blé par des tortillas de maïs.

CONSEIL Pour réchauffer les tortillas sur la plancha, faites cuire pendant 1 à 2 minutes en les retournant à mi-cuisson. Posez-les sur une assiette recouverte d'une serviette et couvrez pour garder au chaud.

PRÉPARATION

- 1 Placez la plancha sur l'appareil. Utilisez le bouton MODE (MODE) pour sélectionner Custom Temp (Temp. personnalisée), puis appuyez sur le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 220 °C. Appuyez sur le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 15 minutes. Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer le préchauffage (il dure environ 8 minutes).
- 2 Placez le poulet et le steak dans des saladiers séparés, puis ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile et 1½ cuillère à soupe d'assaisonnement pour fajitas dans chaque saladier. Remuez à l'aide de pinces pour enrober, et assaisonnez généreusement de sel et de poivre.
- 3 Dans un grand saladier, mélangez les oignons et les poivrons avec 1 cuillère à soupe d'huile et assaisonnez de sel et de poivre. Remuez pour bien mélanger.
- 4 Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (AJOUTER LES ALIMENTS) s'affiche, placez le poulet d'un côté de la plancha et appuyez sur START (DÉMARRER) pour commencer la cuisson. Faites cuire le poulet pendant 2 minutes avec le couvercle levé. Remuez le poulet, puis placez le steak de l'autre côté de la plancha. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 1 à 2 minutes de chaque côté, 2 minutes de plus pour un steak bien cuit.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée et que les deux protéines sont bien cuites, retirez-les de la plancha, recouvrez-les de papier aluminium et réservez-les sur une planche à découper.
- 6 Ajoutez les légumes sur la plancha et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire pendant 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés, en remuant de temps en temps.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les légumes et le poulet dans un plat de service. Coupez le bœuf en tranches de 1 cm, puis transférez-le sur le plat. Servez avec les tortillas et les garnitures de votre choix.

HAMBURGERS

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 7 MINUTES | **CUISSON :** 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 8 PORTIONS
COUVERCLE : LEVÉ ET FERMÉ



INGRÉDIENTS

880 g de bœuf haché à 20 % de matières grasses
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
¼ de cuillère à café d'ail en poudre (facultatif)
½ cuillère à café d'oignon en poudre (facultatif)
2 petits oignons (env. 160 g) émincés très finement ou finement haché
8 tranches de fromage américain ou cheddar
8 pains à hamburger, coupés en deux

SAUCE

100 g de mayonnaise
70 g de ketchup
2 cuillères à soupe de cornichons finement hachés
2 cuillères à café de moutarde de Dijon

GARNITURES (facultatives)

Tomate
Laitue
Cornichons
Oignon

CONSEIL Pour griller les pains : badigeonnez-les d'huile et cuisez-les pendant 1 à 2 minutes avant de cuire les steaks.

PRÉPARATION

- 1 Placez la plancha sur l'appareil. Utilisez le bouton MODE (MODE) pour sélectionner Custom Temp (Temp. personnalisée), puis appuyez sur le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 190 °C. Appuyez sur le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 10 minutes. Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer le préchauffage (il dure environ 7 minutes).
- 2 Dans un grand saladier, mélangez la viande hachée, du sel, du poivre, l'ail en poudre et l'oignon en poudre jusqu'à obtenir un résultat homogène.
- 3 Séparez le mélange en 8 portions égales d'environ 110 g chacune. En travaillant une portion à la fois, façonnez le bœuf en steaks plats et fins de 15 cm de large et ½ cm d'épaisseur.
- 4 Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (AJOUTER LES ALIMENTS) s'affiche, ajoutez les hamburgers sur la plancha. Répartissez uniformément les oignons émincés en les plaçant sur les steaks. À l'aide d'une presse à hamburger ou d'une spatule, appuyez fermement sur les oignons pour les intégrer aux steaks.
- 5 Appuyez sur START (DÉMARRER) pour démarrer la cuisson. Faites cuire les steaks, couvercle levé, pendant 3 à 4 minutes, puis retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 3 à 4 minutes supplémentaires (si vous souhaitez un steak plus cuit, prolongez la cuisson de 2 minutes). Déposez une tranche de fromage sur chaque steak, puis refermez le couvercle pour faire fondre le fromage pendant 1 à 2 minutes.
- 6 Pendant ce temps, ajoutez tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol et mélanger. Réservez.
- 7 Lorsque le fromage est fondu, transférez les steaks dans les pains. Recouvrez de sauce et de garnitures supplémentaires selon les goûts.



SAUMON AUX ASPERGES, COURGETTES ET PESTO AU YAOURT



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 7 MINUTES | **CUISSON :** 16 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS
COUVERCLE : FERMÉ

PESTO AU YAOURT

170 ml de yaourt à la grecque

50 g de pesto

1/2 citron, jus extrait

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts

INGRÉDIENTS

8 filets de saumon sans peau (120 g chacun)

1 cuillère à soupe d'épice sumac

2 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément

Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

350 g d'asperges, extrémités coupées

2 courgettes moyennes (env. 300 g), coupées en rondelles de ¾ cm d'épaisseur

Quartiers de citron, pour servir

PRÉPARATION

- 1 Placez la plaque de grill sur l'appareil. Utilisez le bouton **MODE (MODE)** pour sélectionner Custom Temp (Temp. personnalisée), puis appuyez sur le bouton **TEMP (TEMPÉRATURE)** et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 190 °C. Appuyez sur le bouton **TIME (TEMPS DE CUISSON)** et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 10 minutes. Appuyez sur **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)** pour lancer le préchauffage (il dure environ 7 minutes).
- 2 Dans un saladier de taille moyenne, ajoutez tous les ingrédients du pesto au yaourt et mélangez. Réservez.

- 3 Badigeonnez les filets de saumon avec 1 cuillère à soupe d'huile et assaisonnez avec le sumac, le sel et le poivre. Dans un grand saladier, mélangez les courgettes et les asperges avec le reste d'huile et assaisonnez de sel et de poivre.
- 4 Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé et que **ADD FOOD (AJOUTER LES ALIMENTS)** s'affiche, ajoutez le saumon sur la plaque de grill. Fermez le couvercle et appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour commencer la cuisson. Faites cuire les filets pendant 4 à 5 minutes de chaque côté.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle et transférez le saumon sur une planche. Recouvrez-le de papier aluminium et laissez reposer.
- 6 Utilisez le bouton **MODE (MODE)** pour sélectionner Custom Temp (Temp. personnalisée), puis appuyez sur le bouton **TEMP (TEMPÉRATURE)** et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 220 °C. Appuyez sur le bouton **TIME (TEMPS DE CUISSON)** et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 6 minutes. Appuyez sur **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)** pour lancer le préchauffage (il dure environ 2 minutes).
- 7 Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé et que **ADD FOOD (AJOUTER LES ALIMENTS)** s'affiche, ajoutez les courgettes d'un côté de la plaque de grill et les asperges juste à côté. Fermez le couvercle et appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour commencer la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez le couvercle et transférez les légumes sur un plat de service, avec les filets de saumon. Agrémentez de quelques cuillères de pesto au yaourt, ajoutez les quartiers de citron et servez immédiatement.



POULET TANDOORI ET CHOU-FLEUR GRILLÉ

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** ENV. 9 MINUTES | **CUISSON :** 18 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 170 g de yaourt grec
- Jus de 1 citron
- ¼ de cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de poudre de garam massala
- ¼ de cuillère à café de cumin moulu
- ¼ de cuillère à café de coriandre
- ¼ de cuillère à café de piment en poudre
- Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 6 cuisses de poulet sans os et sans peau (110 g chacune)
- 1 tête de chou-fleur de taille moyenne, coupée en 4 steaks de 1 ½ cm d'épaisseur

POUR SERVIR (facultatif)

- Riz vapeur
- Pain pita
- Yaourt nature
- Tranches de citron vert
- Coriandre fraîche
- Oignon rouge émincé

REMARQUE : un grillage intense est attendu pour cette recette.



PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier de taille moyenne, préparez la marinade en mélangeant au fouet tous les ingrédients sauf le poulet, le chou-fleur et l'huile végétale. Ajoutez le poulet dans le saladier et mélangez avec la marinade, en s'assurant que toutes les parties du poulet sont recouvertes. Couvrez et placez le saladier au réfrigérateur pendant 30 minutes pour faire mariner.
- 2 Placez la plaque de grill sur l'appareil. Utilisez le bouton MODE (MODE) pour sélectionner Custom Temp (Temp. personnalisée), puis appuyez sur le bouton TEMP (TEMPÉRATURE) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 220 °C. Appuyez sur le bouton TIME (TEMPS DE CUISSON) et tournez le bouton de réglage pour sélectionner 18 minutes. Appuyez sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour lancer le préchauffage (il dure environ 9 minutes).
- 3 Pendant ce temps, assaisonnez le chou-fleur avec du sel, du poivre et de l'huile végétale, et réservez.
- 4 Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé et que ADD FOOD (AJOUTER LES ALIMENTS) s'affiche, ouvrez le couvercle. À l'aide de pinces à embout en silicone, placez le poulet sur un côté de la plaque de grill en retirant l'excédent de marinade. Placez le chou-fleur à côté du poulet, en appuyant doucement pour maximiser les marques de grill. Fermez le couvercle et appuyez sur START (DÉMARRER) pour commencer la cuisson. Laissez cuire sans ouvrir pendant 10 minutes.
- 5 Au bout de 10 minutes, retournez le poulet et le chou-fleur, puis faites cuire pendant 8 minutes supplémentaires.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, assurez-vous que le poulet atteint une température interne de 75 °C en utilisant un thermomètre externe, puis ouvrez le couvercle et retirez le poulet et le chou-fleur du grill. Servez chaud.



Tableau de cuisson au grill

CONSEIL Pour de meilleurs résultats, badigeonnez tournesol, avocat, végétale, colza (par ex. : colza, coco raffinée, avocat, végétale, pépins de raisin) avant la cuisson.

CONSEIL Après le préchauffage, appuyez sur START (DÉMARRER) pour commencer la cuisson. Nettoyez le bac à graisse après chaque utilisation.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INDICATIONS
POULET					
Blancs de poulet (désossés)	8 à 10 blancs (175 à 200 g chacun)	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	MEDIUM (MOYENNE)	22 à 30 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Cuisses de poulet (désossées)	8 à 10 cuisses (90 à 120 g)	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	MEDIUM (MOYENNE)	15 à 18 min	Retournez à mi-cuisson
Cuisses de poulet (avec l'os)	8 à 10 cuisses (120 à 150 g)	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	MEDIUM (MOYENNE)	25 à 30 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
BŒUF					
Hamburgers de bœuf	8 à 10 burgers (90 à 125 g chacun) 2 à 2,5 cm d'épaisseur	Assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	14 à 18 min	Retournez à mi-cuisson
Filet de bœuf	8 pièces (170 à 230 g chacune), 3 cm d'épaisseur	Assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	5 à 9 min	Retournez à mi-cuisson
Paleron	4 à 6 pièces (500 g chacun), 1,5 à 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	4 à 7 minutes	Retournez à mi-cuisson
Faux-filet	6 pièces (225 à 280 g chacune), 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	4 à 7 minutes	Retournez à mi-cuisson
Steak de surlonge	6 pièces (225 g chacune), 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	4 à 7 minutes	Retournez à mi-cuisson
PORC					
Côtes de porc (désossées)	8 côtelettes sans os (120 g chacune)	Assaisonnez selon les goûts	MEDIUM (MOYENNE)	6 à 10 min	Retournez à mi-cuisson
Côtes de porc (avec l'os)	6 côtes épaisses (250 g chacune)	Assaisonnez selon les goûts	MEDIUM (MOYENNE)	15 à 20 min	Retournez à mi-cuisson
Saucisses	14	-	MEDIUM (MOYENNE)	20 à 24 min	Retournez souvent pendant la cuisson
Hot-dogs	16	-	MEDIUM (MOYENNE)	7 à 10 min	Retournez souvent pendant la cuisson
FRUITS DE MER					
Cabillaud et flétan	8 à 10 filets (125 g chacun) 1 à 2 cm d'épaisseur	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	8 à 11 min	Retournez à mi-cuisson
Saumon	8 à 10 filets (120 g chacun)	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	9 à 12 min	Retournez à mi-cuisson
Coquilles Saint-Jacques	18	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	6 à 8 min	Retournez à mi-cuisson
Crevettes (grosses ou gambas)	700 g	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	3 à 5 min	Retournez à mi-cuisson
Steaks de thon	6 à 8 steaks (100 à 120 g chacun)	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	4 à 6 minutes	Retournez à mi-cuisson

CONSEIL Cuisinez avec le couvercle fermé pour réduire les éclaboussures.

CONSEIL Utilisez une pince avec embouts en silicone ou une spatule pour retourner les aliments pendant la cuisson.

Tableau de cuisson au grill, suite

CONSEIL Nettoyez le bac à graisse après chaque utilisation.

CONSEIL Pour de meilleurs tournesol, avocat, végétale, colza d'huile à point de fumée élevé (par ex. : colza, coco raffinée, avocat, végétale, pépins de raisin) avant la cuisson.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INDICATIONS
LÉGUMES					
Asperges	700 g, extrémités coupées	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	5 à 8 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Poivrons	5 poivrons, coupés en quatre	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	10 à 15 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Brocoli	2 têtes, coupées en morceaux de 2,5 cm	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	12 à 16 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Épis de maïs	6 épis	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	20 à 25 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Aubergines	3 de taille moyenne, découpées en tranches de 2,5 cm	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	10 à 15 min	Retournez à mi-cuisson
Haricots verts	800 g, extrémités coupées	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	12 à 16 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Champignons Portobello	8, nettoyés	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	8 à 12 min	Retournez à mi-cuisson
Courgettes	6 moyennes, coupées en quartiers dans le sens de la longueur	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	8 à 12 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Tomates	5 unités, coupées en deux	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	4 à 6 minutes	Mélangez souvent pendant la cuisson
FRUITS					
Bananes	6 unités	Pelées, coupées en deux dans le sens de la longueur	HIGH (ÉLEVÉE)	8 min	Retournez à mi-cuisson
Citrons et citrons verts	5 unités	Coupés en deux dans le sens de la longueur	HIGH (ÉLEVÉE)	3 min	Retournez à mi-cuisson
Mangues	4 unités	Peau et noyaux retirés	HIGH (ÉLEVÉE)	6 à 8 min	Retournez à mi-cuisson
Ananas	6 à 8 rondelles ou bâtonnets	Coupés en morceaux de 5 cm	HIGH (ÉLEVÉE)	5 à 8 min	Retournez à mi-cuisson
Fruits à noyau	5 à 6 unités	Coupés en deux, dénoyautés, pressés sur la plaque de grill	HIGH (ÉLEVÉE)	5 à 7 min	Retournez à mi-cuisson
PAIN/FROMAGE/VÉGÉTARIEN					
Pain (baguette/ciabatta)	1 unité	Coupé en tranches, frotté à l'huile végétale	HIGH (ÉLEVÉE)	3 à 6 min	Retournez à mi-cuisson
Fromage halloumi	2 à 3 blocs de 225 g	Coupés en tranches de 1 cm	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 8 min	Retournez à mi-cuisson
Tofu ou tempeh	600 g	Coupé en tranches de 1 cm, enrobé légèrement d'huile végétale	MEDIUM (MOYENNE)	7 à 10 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Steak végétal	8 steaks, 113 g chacun	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	MEDIUM (MOYENNE)	12 à 16 min	Retournez à mi-cuisson
Hamburger végétal	8 steaks (113 g chacun)	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	LOW (BASSE)	12 à 16 min	Retournez à mi-cuisson

CONSEIL Cuisinez avec le couvercle fermé pour réduire les éclaboussures.

CONSEIL Après le préchauffage, appuyez sur START (DÉMARRER) pour commencer la cuisson.

CONSEIL Utilisez une pince avec embouts en silicone ou une spatule pour retourner les aliments pendant la cuisson.

Tableau de cuisson à la plancha

CONSEIL Ce tableau est destiné à la cuisson avec couvercle fermé. Pour faire fondre du fromage ou garder la chaleur, fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 à 5 minutes ou autant que nécessaire jusqu'à l'obtention du résultat souhaité.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INDICATIONS
ESSENTIELS DE LA CUISSON À LA PLANCHA					
Tranches de lard épais	10 tranches	-	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 8 min	Retournez au moins une fois durant la cuisson
Bacon entrelardé	12 unités	-	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 7 min	Retournez au moins une fois durant la cuisson
Œufs	8 œufs	Préparez selon les envies (au plat, brouillés, etc.)	MEDIUM (MOYENNE)	3 à 8 min	(selon la préparation)
Pain perdu	8 tranches	Trempées dans une préparation aux œufs	MEDIUM (MOYENNE)	2 min par côté	Retournez à mi-cuisson
Sandwich grillé au fromage	6 sandwichs	Selon les goûts	MEDIUM (MOYENNE)	2 à 3 min par côté	Retournez à mi-cuisson
Crêpes	8 à 10	Préchauffez la plancha pendant 10 minutes, puis suivez les consignes de l'emballage	LOW (BASSE)	3 min par côté	Retournez à mi-cuisson
FRUITS DE MER					
Coquilles Saint-Jacques	15 à 20 unités	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	4 à 6 minutes	Retournez à mi-cuisson
Crevettes (grosses ou gambas)	16 à 20 unités	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	3 à 4 minutes	Retournez à mi-cuisson
VOLAILLE					
Blancs de poulet panés	3 à 4, 1,5 cm d'épaisseur	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	6 à 10 min	Retournez à mi-cuisson
Poulet/dinde, haché	700 g	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 10 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
BŒUF/PORC					
Hamburgers de bœuf	8 à 10 burgers (90 à 125 g chacun), 2 à 2,5 cm	-	LOW (BASSE)	15 à 20 min	Retournez à mi-cuisson
Bœuf haché	700 g	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 10 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Steak de jambon fumé	4 (180 g par pièce), 1 cm d'épaisseur	-	MEDIUM (MOYENNE)	7 à 9 min	Retournez à mi-cuisson
Steak finement tranché	4 à 6 steaks (150 g chacun), 0,5 à 1 cm d'épaisseur	Assaisonnez selon les goûts	HIGH (ÉLEVÉE)	2 à 5 minutes	Retournez à mi-cuisson
Porc haché	700 g	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 10 min	Retournez à mi-cuisson
Chipolatas	20 unités	-	LOW (BASSE)	15 à 18 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson

CONSEIL Cuisinez avec le couvercle fermé pour réduire les éclaboussures.

CONSEIL Après le préchauffage, appuyez sur START (DÉMARRER) pour commencer la cuisson.

CONSEIL Utilisez une pince avec embouts en silicone ou une spatule pour retourner les aliments pendant la cuisson.

CONSEIL Pour de meilleurs résultats, tournesol, avocat, végétale, colza point de fumée élevé (par ex. : colza, coco raffinée, avocat, végétale, pépins de raisin) avant la cuisson

Tableau de cuisson à la plancha, suite

CONSEIL Pour de meilleurs tournesol, avocat, végétale, colza d'huile à point de fumée élevé (par ex. : colza, coco raffinée, avocat, végétale, pépins de raisin) avant la cuisson.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INDICATIONS
LÉGUMES					
Asperges	700 g, extrémités coupées	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	HIGH (ÉLEVÉE)	6 à 8 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Poivrons	3 unités, finement tranchés	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	6 à 9 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Galettes de pomme de terre, surgelées	16	-	MEDIUM (MOYENNE)	14 à 18 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Oignons blancs ou rouges (émincés)	4 unités, pelés, finement émincés	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	HIGH (ÉLEVÉE)	4 à 7 minutes	Mélangez souvent pendant la cuisson
Courgettes	600 g, en rondelles	1 cuillère à soupe d'huile sur la plancha	MEDIUM (MOYENNE)	7 à 12 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
FRUITS					
Pommes	3 unités	Coupées en tranches de 6 mm	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 8 min	Retournez au moins une fois durant la cuisson
Bananes	3 unités	Coupés en deux dans le sens de la longueur	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 8 min	Retournez à mi-cuisson
Pêches	6 unités	Coupées en quartiers	MEDIUM (MOYENNE)	5 à 8 min	Retournez au moins une fois durant la cuisson
Ananas	8 tranches	Coupés en rondelles de 2,5 à 4 cm	LOW (BASSE)	4 à 7 minutes	Retournez au moins une fois durant la cuisson
PAIN/FROMAGE/VÉGÉTARIEN					
Fromage halloumi	2 à 3 blocs de 225 g	Coupés en tranches de 1 cm	MEDIUM (MOYENNE)	3 à 5 min	Retournez à mi-cuisson
Tofu ou tempeh	600 g	Coupé en tranches de 1 cm, enrobé légèrement d'huile végétale	MEDIUM (MOYENNE)	7 à 10 min	Mélangez souvent pendant la cuisson
Hamburger végétal (8)	8 steaks, 113 g chacun	Badigeonnez légèrement d'huile végétale et assaisonnez selon les goûts	LOW (BASSE)	12 à 16 min	Retournez à mi-cuisson

CONSEIL Cuisinez avec le couvercle fermé pour réduire les éclaboussures.

CONSEIL Après le préchauffage, appuyez sur START (DÉMARRER) pour commencer la cuisson.

CONSEIL Utilisez une pince avec embouts en silicone ou une spatule pour retourner les aliments pendant la cuisson.

CONSEIL Ce tableau est destiné à la cuisson avec couvercle fermé. Pour faire fondre du fromage ou garder la chaleur, fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 à 5 minutes ou autant que nécessaire jusqu'à l'obtention du résultat souhaité.

Der Schlüssel zum perfekten SIZZLE

Willkommen beim Ninja Sizzle Pro XL Grill und Plancha.
Hier findest du Anleitungen und Rezepte, mit denen du köstliche
gegrillte und gebratene Gerichte direkt aus deiner Küche
genießen kannst.

Jetzt wird gebrutzelt.



Inhaltsverzeichnis

Gleichmäßige 260 °C mit ProTemp IQ	56	Rezepte	
XL Grill und Plancha – Einrichtung	57	Schoko-Erdbeer-Crêpes	62
Das ist der Ninja Sizzle Pro XL	58	Kabeljau und Garnelen-Tacos mit Grillmais-Salsa	65
Tipps gegen Rauchentwicklung und Spritzen	59	Smash Burger	66
Garen mit offenem oder geschlossenem Deckel	60-61	Lachs mit Spargel, Zucchini und joghurt-pesto	69
		Koreanische Rinderspieße	70
		Gartabellen	
		Grilltabelle	72
		Plancha-Tabelle	76

Rezeptschlüssel

Wir haben die Rezepte mit diesen Symbolen gekennzeichnet, um die Suche nach dem richtigen Rezept zu erleichtern.



Glutenfrei



Ohne
Milchprodukte



Nussfrei

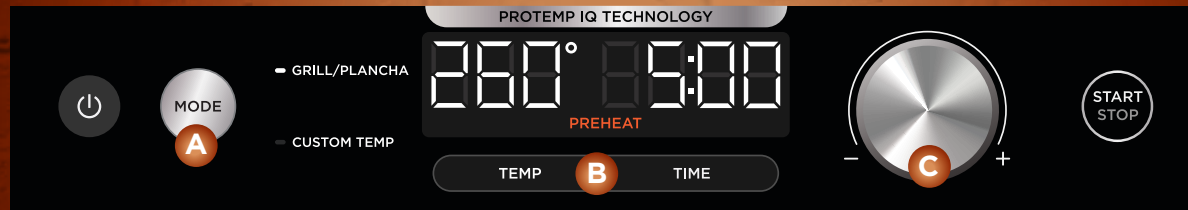


Vegetarisch

Gleichmäßige 260 °C mit ProTemp IQ

Die digitale Temperatursteuerung ermöglicht es dir, in nur 10 Minuten Temperaturen von bis zu 260 °C für intensives Grillen zu erreichen. Dank der smarten Vorheizfunktion von ProTemp IQ weißt du genau, wann deine Temperatur erreicht ist – und sie bleibt konstant.

Erste Schritte mit Custom Temp



A

TASTE MODE (MODUS)

Einfaches Einstellen der Zubereitungsfunktionen

B

PRÄZISE TEMPERATURANZEIGE

Zeigt die Temperatur der Grillplatte an

C

SMART DIAL

Auswahl zwischen Gartemperatur und/oder -zeit

Funktionen

GRILL / PLANCHA : Stelle die Hitzeeinstellungen Low (Niedrig), Medium (Mittel) und High (Hoch) für deinen Grill und die Planchas ein.

CUSTOM TEMP : Passe die Temperatur präzise an – für perfektes Garen auf den Punkt.

XL Grill und Plancha – Einrichtung je nach Funktion

GRILLEN UND PLANCHA

- 1 Drücke die Ein/Aus-Taste
- 2 Drücke die Taste Mode (Modus), um Grill (Grillen) oder Plancha (Plancha) auszuwählen.
- 3 Drücke die Taste Temp (Temperatur) und wähle mit dem Drehknopf Low (Niedrig), Medium (Mittel) oder High (Hoch) aus.
- 4 Drücke die Taste Time (Zeit) und wähle mit dem Drehknopf die Garzeit aus.
- 5 Drücke Start/Stop (Start/Stopp), um den Garvorgang zu starten.

CUSTOM TEMP (BENUTZERDEFINIERTER TEMPERATUR)

- 1 Drücke die Ein/Aus-Taste
- 2 Verwende die Taste Mode (Modus), um Custom Temp (Benutzerdefinierte Temperatur) auszuwählen.
- 3 Drücke die Taste Temp (Temperatur) und wähle mit dem Drehknopf die gewünschte Temperatur aus.
- 4 Drücke die Taste Time (Zeit) und wähle mit dem Drehknopf die Garzeit aus.
- 5 Drücke Start/Stop (Start/Stopp), drücken, um den Garvorgang zu starten.

HINWEIS: DAS GERÄT BEGINNT MIT DEM VORHEIZEN. SOBALD DAS VORHEIZEN ABGESCHLOSSEN IST, ZEIGT DIE ANZEIGE ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) AN, UM DAS VORHEIZEN ZU ÜBERSPRINGEN, HALTE DIE TASTE START/STOP (START/STOPP) 5 SEKUNDEN LANG GEDRÜCKT.

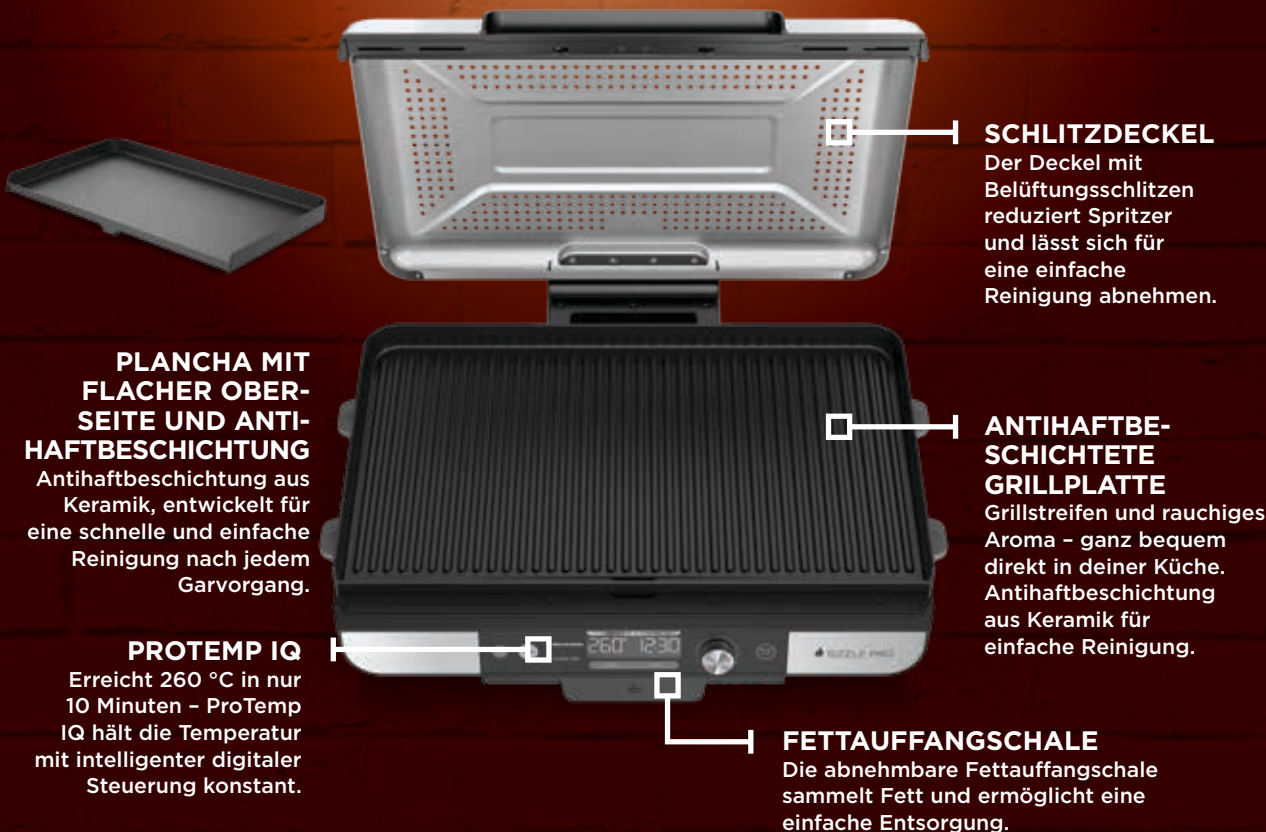
Reinigung

Nach dem Abkühlen die Grillplatte oder Plancha vom Heizelement abnehmen. Die Platte in heißem Seifenwasser einweichen,

damit sich die Essensreste lösen. Verwende Spülmittel und einen Schwamm, um die restlichen Rückstände zu entfernen.

Entferne den Deckel mit Belüftungsschlitzen nach dem Abkühlen und wasche ihn einfach von Hand mit Wasser und Seife.

Das ist der Ninja SIZZLE PRO XL



Tipps gegen Rauchentwicklung und Spritzen

Verwende immer die empfohlenen Grilleinstellungen

Unsere von Köchen entwickelten Temperatureinstellungen sorgen für maximale Grillaromen und -texturen und minimieren gleichzeitig die Rauchentwicklung. Wenn Lebensmittel bei höheren Temperaturen als empfohlen zubereitet werden, führt dies zu einer stärkeren Rauchentwicklung und einem verbrannten, bitteren Geschmack.

Warte, bis das Gerät vorheizt und die Meldung **Add Food (Grill-/Gargut hinzufügen)** anzeigt, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

160 °C	175 °C	200 °C	260 °C
Bei Verwendung dickerer BBQ-Soßen	Gefrorenes Fleisch Burger	Hotdogs Spiegeleier Gegrillter Käse Bacon (Speck) Hähnchen	Gemüse Obst Frische/TK-Meeresfrüchte Steak

Nur das empfohlene Öl/Fett verwenden

Mit Öl auf den Speisen, dem Grill oder der Plancha haftet das Essen beim Garen weniger an. Wenn du Öl verwendest, empfehlen wir Öle mit einem hohen Rauchpunkt anstelle von Olivenöl. Vor dem Garen 1-2 Esslöffel Öl auf die Grillplatte oder die Plancha streichen.



Empfohlen: Recommended:
Sonnenblumen-, Avocado-, Pflanzen-, Rapsöl



Nicht empfohlen:
Olivenöl, Butter, Margarine, Kochspray

FOOD TYPE:	INTERNAL TEMP:
Fisch	Medium (55°C)
	Medium Well (60°C)
	Well Done (65°C)
Hähnchen/Pute	Well Done (75°C)
Schweinefleisch	Medium (55°C)
	Medium Well (65°C)
	Well Done (70°C)
Rindfleisch/Lammfleisch	Rare (45°C)
	Medium Rare (50°C)
	Medium (55°C)
	Medium Well (60°C)
	Well Done (65°C)

HINWEIS: Informationen über die empfohlenen lebensmittelsicheren Temperaturen findest du bei deinem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit.

* Die Verwendung dieser Fette/Öle kann zu Schäden an der Grilloberfläche führen.



Mit offenem Deckel garen

Mit gezielter Hitze authentische Grillstreifen und kräftige Raucharomen erzeugen.

Mit geschlossenem Deckel garen

Schließe den Deckel, um die Hitze zu halten und die Toppings zu schmelzen.



Hinweis: Mit ProTempIQ bleibt die eingestellte Temperatur konstant – egal, ob der Deckel offen oder geschlossen ist.

Grill (Grillen)

Ideal zum Garen empfindlicher Speisen oder magerer Fleischstücke, um eine perfekte Grilltextur zu erzielen.



Frischer Lachs

Hähnchenbrüste

Plancha (Plancha)

Am besten geeignet für Speisen, die beim Garen gewendet werden müssen und konstante Aufmerksamkeit erfordern.



Pfannengerichte

Komplettes englisches Frühstück

Grill (Grillen)

Am besten geeignet zum Garen dicker Fleischstücke oder von gefrorenem Fleisch.



Rib-Eye-Steak

Garnelen

Plancha (Plancha)

Perfekt für das gleichmäßige Garen ohne Wenden und für geschmolzenen Käse.



Spiegeleier

Nachos

SCHOKO-ERDBEER-CRÊPES



EINSTEIGERREZEPT ●○○

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 25 MINUTEN | **ERGIBT:** 8-10 PORTIONEN
AUSRICHTUNG DES DECKELS | OFFEN

ZUTATEN

260 g Mehl
2 Esslöffel Zucker
¼ Teelöffel Salz
2 große Eier
480 ml Vollmilch
40 g ungesalzene Butter, geschmolzen

BELÄGE (optional)

Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich Erdbeeren,
in Scheiben.

ANLEITUNG

- 1 Plancha auf dem Gerät platzieren. Über die Taste MODE (MODUS) „Temp 1Q“ auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und den Drehknopf drehen, um die Temperatur auf 175 °C einzustellen. Die Taste TIME (ZEIT) drücken und den Drehknopf drehen, um die Zeit auf 25 Minuten einzustellen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen (das Vorheizen dauert etwa 7 Minuten).
- 2 In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Zucker und Salz vermischen. Milch und Eier hinzufügen und glatt rühren. Die geschmolzene Butter zugeben und verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist.
- 3 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass es vorgeheizt ist, und wenn ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) angezeigt wird, einen Schöpflöffel Teig (ca. 110 ml) auf die linke Seite der Plancha geben und mit der Rückseite des Löffels kreisförmig verteilen (Durchmesser 25 cm). Diesen Vorgang auf der rechten Seite der Plancha wiederholen. Auf START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 4 4-5 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit wenden. Diesen Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
- 5 Die fertigen Crêpes auf einen Teller geben. Jedes Crêpe mit Schokoladen-Haselnuss-Creme bestreichen und mit Erdbeeren garnieren. Warm servieren.





KABELJAU UND GARNELEN-TACOS MIT GRILLMAIS-SALSA



EINSTEIGERREZEPT ●○○

VORBEREITUNG: 25 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 9 MINUTEN | **GARZEIT:** CA. 25 MINUTEN |
ERGIBT: 4-6 PORTIONEN | **AUSRICHTUNG DES DECKELS:** OFFEN

MAIS-SALSA

2 Maiskolben, Hüllblätter entfernt
 1 Esslöffel Pflanzenöl
 Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
 Saft von 2 Limetten (die Limetten vom Kabeljau und den Garnelen verwenden)
 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
 15 g frischer Koriander, grob gehackt
 1/2 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
 1 Jalapeño-Schote, entkernt und fein gewürfelt
 2 Esslöffel Olivenöl

KABELJAU

1 Knoblauchzehe, gehackt
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
 1 Limette, nur die Schale
 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
 1/4 Teelöffel Zucker
 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
 4 Kabeljaufilets ohne Haut (120 g), 1,5 cm dick

GARNELEN

1 Knoblauchzehe, gehackt
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
 1 Esslöffel Korianderstängel, fein gehackt
 1 Limette, nur die Schale
 300 g rohe Garnelen, jeweils geschält und dreigeteilt

ZUM SERVIEREN

Mais-Tacos
 Saure Sahne oder milchfreie Alternative
 Frischer Koriander
 Limettenspalten

ANLEITUNG

- 1 Plancha auf dem Gerät platzieren. Über die Taste MODE (MODUS, Temp IQ“ auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und den Drehknopf drehen, um die Temperatur auf 260 °C einzustellen. Die Taste TIME (ZEIT) drücken und den Drehknopf drehen, um die Zeit auf 20 Minuten einzustellen. START/STOPP (START/STOPP) drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen (das Vorheizen dauert etwa 9 Minuten)..
- 2 Die Maiskolben mit 1 Esslöffel Öl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. In einer mittelgroßen Schüssel die restlichen Mais-Salsa-Zutaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass es vorgeheizt ist, und wenn ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) angezeigt wird, die Maiskolben auf die Plancha geben. Auf START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten. Während des Garvorgangs häufig wenden.
- 4 Für die Zubereitung des Kabeljaus alle Zutaten – bis auf den Kabeljau – in eine mittelgroße Schüssel geben und vermischen. Die Kabeljaustücke in die Schüssel geben und durch vorsichtiges Wenden mit der Mischung bedecken. Beiseitestellen.
- 5 Für die Zubereitung der Garnelen alle Zutaten außer den Garnelen in eine mittelgroße Schüssel geben und vermischen. Die Garnelenstücke in die Schüssel geben und gut darin wenden. Beiseitestellen.
- 6 Wenn der Mais gar ist, herausnehmen und auf ein Schneidebrett legen. Die Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben lösen. Die Körner in die Mais-Salsa geben und gut vermischen.
- 7 Über die Taste MODE (MODUS) „Temp IQ“ auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und den Drehknopf drehen, um die Temperatur auf 220 °C einzustellen. Die Taste TIME (ZEIT) drücken und den Drehknopf drehen, um die Zeit auf 5 Minuten einzustellen. Auf START/STOPP (START/STOPP) drücken. Wenn das Gerät piept und ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) angezeigt wird, den Kabeljau auf die linke Seite und die Garnelen auf die rechte Seite der Plancha legen. Auf START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten. 4-5 Minuten garen, den Kabeljau einmal wenden und die Garnelen gelegentlich schwenken.
- 8 Nach dem Garen den Kabeljau und die Garnelen auf einen Servierteller geben. Den Kabeljau zerteilen, damit er leichter portioniert werden kann. Mit Mais-Salsa, Tacos, saurer Sahne, frischem Koriander und Limettenspalten servieren

SMASH BURGER

MITTELSCHWERES REZEPT ●●○

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 10 MINUTEN | **ERGIBT:** 8 PORTIONEN
AUSRICHTUNG DES DECKELS: OFFEN UND GESCHLOSSEN



ZUTATEN

880 g Rinderhackfleisch (20 % Fett)
 Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
 ¼ Teelöffel Knoblauchpulver (optional)
 ½ Teelöffel Zwiebelpulver (optional)
 2 kleine Zwiebeln (ca. 160 g), sehr dünn gehobelt oder fein gehackt
 8 Scheiben amerikanischer oder Cheddar-Käse
 8 Hamburgerbrötchen, aufgeteilt

SOSSE

100 g Mayonnaise
 70 g Ketchup
 2 Esslöffel Gurken, fein gehackt
 2 Teelöffel Dijon-Senf

BELÄGE (optional)

Tomate
 Kopfsalat
 Gewürzgurken
 Zwiebel

TIPP Für geröstete Brötchen: Die Brötchen mit Öl bestreichen und 1-2 Minuten rösten, bevor die Patties gegart werden.

ANLEITUNG

- 1 Plancha auf dem Gerät platzieren. Verwende die Taste MODE (MODUS), um Custom Temp (Benutzerdefinierte Temperatur) auszuwählen, drücke dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) und drehe den Drehknopf, um die Temperatur auf **190 °C** einzustellen. Drücke die Taste TIME (ZEIT) und drehe den Drehknopf, um die Zeit auf 10 Minuten einzustellen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen (das Vorheizen dauert etwa 7 Minuten).
- 2 In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver vermengen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
- 3 Das Hackfleisch in 8 gleiche Portionen, jeweils ca. 110 g, trennen. Portionsweise das Rindfleisch zu flachen, dünnen Patties formen, 15 cm breit und ½ cm dick.
- 4 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass es vorgeheizt ist und ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) angezeigt wird, die Burger auf die Plancha geben. Die gehobelten Zwiebeln gleichmäßig auf die Patties verteilen und darauf legen. Die Zwiebeln mit einer Burgerpresse oder einem Spachtel fest in die Patties drücken.
- 5 Auf START (START) drücken, um den Garvorgang zu starten. Die Burger 3 bis 4 Minuten lang bei geöffnetem Deckel garen, dann wenden und weitere 3 bis 4 Minuten lang garen (für durchgegarteres Fleisch weitere 2 Minuten garen). Eine Käsescheibe auf jeden Burger geben und den Deckel schließen, damit der Käse 1 bis 2 Minuten lang schmelzen kann.
- 6 In der Zwischenzeit alle Soßenzutaten in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Beiseitestellen.
- 7 Wenn der Käse geschmolzen ist, die Patties in die Brötchen geben. Je nach Geschmack mit Soße und zusätzlichen Toppings garnieren.





LACHS MIT SPARGEL, ZUCCHINI UND JOGHURT-PESTO



EINSTEIGERREZEPT ●○○

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN | **VORHEIZEN:** CA. 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 16 MINUTEN | **ERGIBT:** 6-8 PORTIONEN
AUSRICHTUNG DES DECKELS: GESCHLOSSEN

YOGHURT-PESTO

170 ml griechischer Joghurt

50 g Pesto

Saft einer 1/2 Zitrone

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

ZUTATEN

8 Lachsfilets ohne Haut (je 120 g)

1 Esslöffel Sumach

2 Esslöffel Pflanzenöl, aufgeteilt

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

350 g Spargel, geputzt

2 mittelgroße Zucchini (ca. 300 g), in ¾ cm dicke Scheiben geschnitten

Zitronenspalten, zum Servieren

ANLEITUNG

- 1 Grillplatte auf dem Gerät platzieren. Über die Taste MODE (MODUS) Custom Temp (Benutzerdefinierte Temperatur) auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und den Drehknopf drehen, um die Temperatur auf 190 °C einzustellen. Die Taste TIME (ZEIT) drücken und den Drehknopf drehen, um die Zeit auf 10 Minuten einzustellen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen (das Vorheizen dauert etwa 7 Minuten).
- 2 Alle Zutaten für das Joghurt-Pesto in eine mittelgroße Schüssel geben und vermischen. Beiseitestellen.

- 3 Lachsfilets mit 1 Esslöffel Öl bestreichen und mit Sumach, Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Schüssel die Zucchini und den Spargel im restlichen Öl schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass es vorgeheizt ist, und wenn ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) angezeigt wird, den Lachs auf die Grillplatte geben. Den Deckel schließen und START (START) drücken, um mit dem Garen zu beginnen. Lachsfilets pro Seite 4-5 Minuten garen.
- 5 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Deckel öffnen, den Lachs auf ein Brett geben und mit Öl bedeckt ruhen lassen.
- 6 Über die Taste MODE (MODUS) Custom Temp (Benutzerdefinierte Temperatur) auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und den Drehknopf drehen, um die Temperatur auf 220 °C einzustellen. Die Taste TIME (ZEIT) drücken und den Drehknopf drehen, um die Zeit auf 6 Minuten einzustellen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen (das Vorheizen dauert etwa 2 Minuten).
- 7 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass es vorgeheizt ist, und wenn ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) angezeigt wird, die Zucchini auf eine Seite der Grillplatte geben und den Spargel neben die Zucchini legen. Den Deckel schließen und START (START) drücken, um mit dem Garen zu beginnen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Deckel öffnen und das Gemüse neben den Lachsfilets auf die Servierplatte geben. Einen Klecks Joghurt-Pesto darüber geben, mit Zitronenspalten anrichten und sofort servieren.

KOREANISCHE RINDERSPIESSE



MITTELSCHWERES REZEPT ●●○

VORBEREITUNG: 25 MINUTEN | **MARINADE:** MIND. 5 STUNDEN

VORHEIZEN: CA. 7 MINUTEN | **GARZEIT:** 6 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

ZUTATEN

4 Sirloin- oder Ribeye-Steaks (je 250 g), 1 cm dick
80 ml Sojasauce
3 Esslöffel Honig
1 ½ Esslöffel Reisessig
1 ½ Esslöffel Sesamöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 ½ Esslöffel Ingwer, geschält, fein gerieben
½ Esslöffel rote Chiliflocken
½ kleine Zwiebel, geschält, zu einer Paste fein gerieben
½ mittelgroße Birne, geschält, zu einer Paste fein gerieben
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben
10 Holzspieße (30 cm), vor dem Garen 1 Stunde lang in Wasser eingeweicht
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten, zum Servieren
1 Esslöffel Sesamsamen zum Servieren
Reis zum Servieren (optional)

ANLEITUNG

- 1 Auf einem Schneidebrett das Fett und die Sehnen von den Steaks entfernen. Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden (ca. 5–7 mm dick).
- 2 In einer mittelgroßen Schüssel Sojasauce, Honig, Reisessig, Sesamöl, gehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, rote Chiliflocken, geriebene Zwiebel und Birne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Rindfleischstreifen in der Marinade schwenken, sodass sie rundherum mariniert sind. Abdecken und mindestens 3 Stunden (oder bis zu 24 Stunden) im Kühlschrank aufbewahren.
- 4 Grillplatte auf dem Gerät platzieren. Über die Taste MODE (MODUS) „Temp IQ“ auswählen, dann die Taste TEMP (TEMPERATUR) drücken und den Drehknopf drehen, um die Temperatur auf 200 °C einzustellen. Die Taste TIME (ZEIT) drücken und den Drehknopf drehen, um die Zeit auf 5 Minuten einzustellen. START/STOP (START/STOPP) drücken, um mit dem Vorheizen zu beginnen (das Vorheizen dauert etwa 7 Minuten).
- 5 Das marinierte Rindfleisch aus dem Kühlschrank nehmen und auf die eingeweichten Spieße (ggf. aufgefächert) aufstecken.
- 6 Wenn das Gerät piept, um zu signalisieren, dass es vorgeheizt ist, und wenn ADD FOOD (GRILL-/GARGUT HINZUFÜGEN) angezeigt wird, die Spieße auf die Grillplatte geben. Den Deckel schließen und START (START) drücken, um mit dem Garen zu beginnen.
- 7 Die Spieße 5–6 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit wenden. Sollen sie gut durch sein, weitere 2 Minuten garen.
- 8 Nach dem Garen mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren und mit Reis servieren.



Grilltabelle

TIPP Für optimale Ergebnisse den Grill vor dem Garen mit 1 EL Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Sonnenblumen-, Avocado-, Pflanzen-, Rapsöl) bestreichen.

TIPP Drücke nach dem Vorheizen START (START), um mit dem Garen zu beginnen. Reinige die Fettauffangschale nach jedem Gebrauch.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
HÄHNCHEN					
Hähnchenbrust, ohne Knochen	8-10 Hähnchenbrüste (je 175-200 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	MEDIUM (MITTEL)	22-30 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Hähnchenschenkel, ohne Knochen	8-10 Schenkel (90-120 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	MEDIUM (MITTEL)	15-18 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Hähnchenschenkel, mit Knochen	8-10 Schenkel (120-150 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	MEDIUM (MITTEL)	25-30 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
RIND					
Rinder-Burger	8-10 Patties (je 90-125 g), 2-2,5 cm dick	Nach Belieben würzen	LOW (NIEDRIG)	14-18 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Filetsteak	8 Steaks (jeweils 170-230 g), 3 cm dick	Nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	5-9 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Flat Iron-Steak	4-6 Steaks (je 500 g), 1,5-2 cm dick	Nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	4-7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Ribeye	6 Steaks (je 225-280 g), 2 cm dick	Nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	4-7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Sirloin-Steak	6 Steaks (je 225 g), 2 cm dick	Nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	4-7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
SCHWEINEFLEISCH					
Schweinekoteletts, entbeint	8 entbeinte Koteletts (je 120 g)	Nach Belieben würzen	MEDIUM (MITTEL)	6-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Schweinekoteletts, am Knochen	6 dick geschnittene Stücke (je 250 g)	Nach Belieben würzen	MEDIUM (MITTEL)	15-20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Würstchen	je 14 Stück	N/A	MEDIUM (MITTEL)	20-24 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Hotdogs	je 16 Stück	N/A	MEDIUM (MITTEL)	7-10 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
MEERESFRÜCHTE					
Kabeljau und Heilbutt	8-10 Stück (je 125 g), 1-2 cm dick	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	8-11 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Lachs	8-10 Filets (je 120 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	9-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Jakobsmuscheln	je 18 Stück	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	5-7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Garnelen (groß oder Jumbo)	700 g	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	3-5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Thunfisch-Steaks	6-8 Steaks (je 100-120 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	4-6 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

TIPP Mit geschlossenem Deckel garen, um Spritzer zu reduzieren.

TIPP Silikonzange oder -spachtel verwenden, um das Essen während des Garens zu wenden.

Grilltabelle, Fortsetzung

TIPP Reinige die Fettauffangschale nach jedem Gebrauch.

TIPP Für optimale Ergebnisse den Grill vor dem Garen mit 1 EL Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Sonnenblumen-, Avocado-, Pflanzen-, Rapsöl) bestreichen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
GEMÜSE					
Spargel	700 g, geputzt	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	5-8 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Paprikaschoten	5 Paprikaschoten, geviertelt	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	10-15 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Brokkoli	2 Köpfe, in 2,5 cm große Stücke geschnitten	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	12-16 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Maiskolben	6 Kolben	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	20-25 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Aubergine	3 mittelgroße, in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	10-15 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Grüne Bohnen	800 g, geputzt	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	12-16 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Portobello-Pilze	8 Stück, geputzt	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	8-12 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Zucchini	6 mittelgroße, längs geviertelt	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	8-12 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Tomaten	Je 5 Stück, halbiert	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	4-6 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
OBST					
Bananen	je 6 Stück	Schälen, der Länge nach halbieren	HIGH (HOCH)	8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Zitronen und Limetten	je 5 Stück	Der Länge nach halbieren	HIGH (HOCH)	3 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Mango	je 4 Stück	Haut und Kern entfernt	HIGH (HOCH)	6-8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Ananas	6-8 Scheiben oder Spalten	In 5 cm große Stücke schneiden	HIGH (HOCH)	5-8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Steinobst	je 5-6	Halbieren, entkernen, auf die Grillplatte pressen	HIGH (HOCH)	5-7 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
BROT/KÄSE/VEGETARISCH					
Brot (Baguette/Ciabatta)	1 Laib	In Scheiben geschnitten, mit Pflanzenöl bestrichen	HIGH (HOCH)	3-6 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Halloumi	2-3 Blöcke (je 225 g)	In 1 cm dicke Scheiben schneiden	MEDIUM (MITTEL)	5-8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Tofu oder Tempeh	600 g	In 1 cm dicke Scheiben schneiden, leicht mit Pflanzenöl bestreichen	MEDIUM (MITTEL)	7-10 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Vegetarisches Steak	8 Patties (je 113 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	MEDIUM (MITTEL)	12-16 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Vegetarische Burger	8 Steaks (je 113 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	LOW (NIEDRIG)	12-16 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

TIPP Mit geschlossenem Deckel garen, um Spritzer zu reduzieren.

TIPP Drücke nach dem Vorheizen START (START), um mit dem Garen zu beginnen.

TIPP Silikonzange oder -spachtel verwenden, um das Essen während des Garens zu wenden.

Plancha-Tabelle

TIPP Diese Tabelle bezieht sich auf das Garen bei geöffnetem Deckel. Falls geschmolzener Käse oder knusprigere Resultate gewünscht sind, den Deckel schließen und 2-5 Minuten warten oder bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
PLANCHA GRUNDLAGEN					
Räucherspeckstreifen	10 Streifen	N/A	MEDIUM (MITTEL)	3-5 Min.	Mindestens einmal während der Zubereitung wenden
Durchwachsener Speck	je 12 Stück	N/A	MEDIUM (MITTEL)	5-8 Min.	Mindestens einmal während der Zubereitung wenden
Eier	8 Eier	Nach Wunsch (Spiegelei, Rührei, Setzei)	MEDIUM (MITTEL)	3-8 Min.	(Abhängig von der Zubereitung)
French Toast/Armer Ritter	8 Scheiben	In Eierteig getaucht	MEDIUM (MITTEL)	2 Min. pro Seite	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Getoastetes Käsesandwich	6 Sandwiches	Nach Belieben	MEDIUM (MITTEL)	2-3 Min. pro Seite	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Pfannkuchen	8-10	Plancha 10 Minuten lang vorheizen, dann den Anweisungen folgen	LOW (NIEDRIG)	3 Min. pro Seite	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
MEERESFRÜCHTE					
Jakobsmuscheln	je 15-20	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	4-6 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Garnelen (groß oder Jumbo)	Je 16-20	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	3-4 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
GEFLÜGEL					
Panierte Hähnchenschnitzel	3-4, 1,5 cm dick	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	6-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Huhn/Truthahn, gewolft	700 g	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	5-10 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
RIND/SCHWEIN					
Rinder-Burger	8-10 Patties (je 90-125 g), 2-2,5 cm	N/A	LOW (NIEDRIG)	15-20 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Rindfleisch, gewolft	700 g	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	5-10 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Kasseler	4 Stück (je 180 g), 1 cm dick	N/A	MEDIUM (MITTEL)	7-9 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden
Dünn geschnittenes Steak	4-6 Steaks (je 150 g), 0,5-1 cm dick	Nach Belieben würzen	HIGH (HOCH)	2-5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Schweinefleisch, gewolft	700 g	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	5-10 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Chipolata-Würstchen	je 20 Stück	N/A	LOW (NIEDRIG)	15-18 Min.	Beim Garen 2-3 Mal wenden

TIPP Mit geschlossenem Deckel garen, um Spritzer zu reduzieren.

TIPP Drücke nach dem Vorheizen START (START), um mit dem Garen zu beginnen.

TIPP Silikonzange oder -spachtel verwenden, um das Essen während des Garens zu wenden.

TIPP Für optimale Ergebnisse den Grill vor dem Garen mit 1 EL Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Sonnenblumen-, Avocado-, Pflanzen-, Rapsöl) bestreichen.

Plancha-Tabelle, Fortsetzung

TIPP Für optimale Ergebnisse den Grill vor dem Garen mit 1 EL Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Sonnenblumen-, Avocado-, Pflanzen-, Rapsöl) bestreichen.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	ANLEITUNG
GEMÜSE					
Spargel	700 g, Enden entfernt	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	HIGH (HOCH)	6–8 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Paprikaschoten	3 Stück, in dünne Scheiben geschnitten	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	6–9 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Kartoffelpuffer, gefroren	je 16 Stück	N/A	MEDIUM (MITTEL)	14–18 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Zwiebeln, weiß oder rot (in Scheiben geschnitten)	Je 4 Stück, geschält, in dünne Scheiben geschnitten	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	HIGH (HOCH)	4–7 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Zucchini	600 g, in Scheiben geschnitten	1 Esslöffel Öl auf die Plancha geben	MEDIUM (MITTEL)	7–12 Min.	Beim Garen 2–3 Mal wenden
OBST					
Äpfel	Je 3 Stück	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten	MEDIUM (MITTEL)	5–8 Min.	Mindestens einmal während der Zubereitung wenden
Bananen	Je 3 Stück	Der Länge nach halbieren	MEDIUM (MITTEL)	5–8 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Pfirsiche	je 6 Stück	In Viertel schneiden	MEDIUM (MITTEL)	5–8 Min.	Mindestens einmal während der Zubereitung wenden
Ananas	8 Scheiben	In 2,5–4 cm breite Ringe schneiden	LOW (NIEDRIG)	4–7 Min.	Mindestens einmal während der Zubereitung wenden
BROT/KÄSE/VEGETARISCH					
Halloumi	2–3 Blöcke (je 225 g)	In 1 cm dicke Scheiben schneiden	MEDIUM (MITTEL)	3–5 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden
Tofu oder Tempeh	600 g	In 1 cm dicke Scheiben schneiden, leicht mit Pflanzenöl bestreichen	MEDIUM (MITTEL)	7–10 Min.	Während der Zubereitung regelmäßig wenden
Vegetarische Burger 8	8 Patties (je 113 g)	Leicht mit Pflanzenöl bestreichen, nach Belieben würzen	LOW (NIEDRIG)	12–16 Min.	Nach der Hälfte der Garzeit wenden

TIPP Mit geschlossenem Deckel garen, um Spritzer zu reduzieren.

TIPP Drücke nach dem Vorheizen START (START), um mit dem Garen zu beginnen.

TIPP Silikonzange oder -spachtel verwenden, um das Essen während des Garens zu wenden.

TIPP Diese Tabelle bezieht sich auf das Garen bei geöffnetem Deckel. Falls geschmolzener Käse oder knusprigere Resultate gewünscht sind, den Deckel schließen und 2–5 Minuten warten oder bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist.

NINJA

SIZZLE

PRO XL

GRILL + PLANCHA

PLAQUE DE GRILL + PLANCHA

GRILLPLATTE + PLANCHA

[@ninjakitchen.eu](https://www.instagram.com/ninjakitchen.eu)



[youtube.com/@ninjakitchenuk](https://www.youtube.com/@ninjakitchenuk)

GX101EU_IG_QSG_15_Recipe_MP_Mv1_250326

© 2025 SharkNinja Operating LLC.

NINJA and NINJA SIZZLE are registered trademarks in the European Union of SharkNinja Operating LLC