

Der besondere Pfiff: Marinaden

Mit Marinaden geben Sie Fleisch eine eigene Note. Generell ist Öl die Basis der Marinade. Rapsöl eignet sich dafür besonders gut, denn es kann hoch erhitzt werden. Weil es außerdem keinen starken Eigengeschmack hat, kommen die Aromen von Kräutern und Gewürzen voll zur Geltung. Bei der Zubereitung der Marinade ist Fantasie gefragt. Knoblauch, Zwiebeln und Senf machen die Marinade würzig. Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Pfefferminze runden den Geschmack individuell ab und peppen Fleisch und sommerliche Beilagen auf. Ein Spritzer Saures wie Essig oder Zitronensaft oder ein kleiner Schuss Bier geben eine besondere Note. Nur Salz gehört nicht in eine Fleischmarinade, denn es entzieht dem Grillgut Saft.

Grillsteaks mit Rosmarin-Knoblauch-Marinade

Zutaten:

Für ca. 750 g Schwein, Rind- oder Geflügelfleisch zum Grillen
2 Zweige Rosmarin
100 ml Rapsöl
2 EL Rotweinessig
2 EL Saft einer Zitrone
2 gehackte Knoblauchzehen
ein paar zerstoßene Pfefferkörner

Zubereitung:

Rosmarin waschen und trockentupfen, Nadeln von den Zweigen abstreifen. Knoblauchzehen schälen und hacken. Alle Zutaten in einen Mörser geben und verreiben. Das Grillfleisch in ein flaches Gefäß legen und die Marinade darübergießen. Nach einer halben Stunde einmal wenden.

Dazu schmecken die Wurst-Basar Butterzubereitungen oder die Wurst-Basar Knoblauch Sauce.

oder mit

Honig-Ingwer-Marinade

Zutaten:

Für ca. 750 g Schwein- oder Geflügelfleisch zum Grillen

frisch geriebener Ingwer
2 gehackte Knoblauchzehen
2 EL Honig
2 EL Sojasauce
3 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
1 EL Sherry

Zubereitung:

Ingwerknolle schälen und ca. eine Daumennagelgröße fein reiben oder in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken. Das Grillfleisch in ein flaches Gefäß legen und die Marinade darübergießen. Nach einer halben Stunde einmal wenden.