

# Marinaden mit Rum für Fisch, Fleisch, Gemüse

## Knoblauch-Rum-Marinade 1:

1 Knoblauchknolle	150 ml weißen Rum	150 ml Balsamico
150 ml Pflanzenöl	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

## Knoblauch-Rum-Marinade 2:

4 Knoblauchzehen	50 ml Orangensaft	200 ml braunen Rum
50 ml Pflanzenöl	1 Zitrone	1 TL Honig
1 Bd. frischen Koriander	Salz	Pfeffer

## Knoblauch-Rum-Marinade 3:

150 ml braunen Rum	100 ml natives Olivenöl	100 ml Balsamico
5 Knoblauchzehen	Tabasco	Salz, Pfeffer

## Knoblauch-Rum-Marinade 4:

150 ml weißen Rum	100 ml kaltgepr. Sonnenblumenöl	100 ml Weißweinessig
4 Knoblauchzehen	1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	1 TL Zucker und Salz

Die folgenden Marinaden sind jeweils für 500g Fisch, Fleisch oder auch Gemüse bemessen und sollten ein bis zwei Stunden vor dem Grillen auf das Grillgut aufgetragen werden.

### Knoblauch-Rum-Marinade 1:

Rum, Balsamico, Öl und Zucker werden miteinander vermischt. Die einzelnen Knoblauchzehen schält man und drückt sie durch die Knoblauchpresse in die Marinade. Mit Salz und Pfeffer wird gewürzt.

Nun kann man das Grillgut über Nacht einlegen; man sollte es öfters wenden. Dieses Rezept kann man noch variieren, indem man frische Kräuter dazugibt.

### Knoblauch-Rum-Marinade 2:

Die Zitrone wird ausgepresst, man braucht 1 EL. Orangensaft, Rum, Öl, Zitronensaft und Honig werden miteinander verrührt.

Die Knoblauchzehen werden geschält und durch die Knoblauchpresse in die Marinade gedrückt. Das halbe Bund Koriander wird gewaschen und trocken geschüttelt; dann zupft man die Blätter vom Stiel, schneidet sie sehr fein und gibt sie zu der Marinade.

Nun würzt man mit Salz und Pfeffer und legt das Grillfleisch ein. Dieses muss im Kühlschrank ziehen und sollte regelmäßig gewendet werden.

### Knoblauch-Rum-Marinade 3:

Rum, Öl und Balsamico werden miteinander verrührt. Die Knoblauchzehen werden geschält und durch die Knoblauchpresse in die Marinade gedrückt. Nun würzt man nach Geschmack mit Tabasco, Salz und Pfeffer.

Jetzt kann das Grillgut eingelegt werden. Das Fleisch soll über Nacht im Kühlschrank ziehen und ab und zu gewendet werden.

### Knoblauch-Rum-Marinade 4:

Rum, Öl, Essig, Zucker und Pfefferkörner werden miteinander verrührt. Die Knoblauchzehen werden geschält und durch die Knoblauchpresse in die Marinade gedrückt. Nun würzt man mit Salz und legt das Grillfleisch ein.

Claudia Rappold am 01. August 2022