

Grillmarinaden

Für 500 g Geflügel:

4 EL neutrales Öl	1 Limette, Saft	1 gehackte Chili
2 gehackten Knoblauchzehen	1 EL Honig	

Für Schweinefleisch:

1/2 Bund Majoran	300 ml Altbier	2 EL Honig
1 EL Senf		

Für Rindfleisch:

1 Schalotte	2 Stiele Thymian	6 EL Olivenöl
Spritzer Worcestersoße	1/2 TL brauner Zucker	

Für Fisch und Meeresfrüchte:

1 Ingwer-Stück (1 cm)	1 TL Fenchelsamen	1 Limette, Saft
3 EL neutrales Öl	1 TL Honig	

Für Gemüse:

2 Knoblauchzehen	4 EL Honig	4 EL Senf
2 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Tofu, Seitan, u.a.:

50 g Tomatenmark	25 ml süße Sojasoße	15 ml Sojasoße
25 ml neutrales Öl		

Asiastyle:

1 kleiner Apfel	1 Stange Zitronengras	1 Limette
1/2 Bund Koriander	4 EL Sojasoße	2 EL Austernsoße
2 EL Balsamicoreme	75 ml Öl	

Curry Hawaii:

1 Baby-Ananas	1 Zitrone	1 TL gelbes Currypulver
3 rote Chilischoten		

Spicy Jalapeños:

5 Stiele Minze	5 Stiele Petersilie	1 Stück Ingwer (2 cm)
1 frische Jalapeño	1 Limette	75 g eingel. Jalapeños
1 TL brauner Zucker	125 ml Öl	

Für Geflügel:

Alle Zutaten miteinander vermischen. Etwas Limettenschale abreiben und dazugeben. Geflügelteile trocken tupfen und mehrere Stunden zugedeckt in der Marinade ziehen lassen.

Für Schweinefleisch:

Majoran waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Mit Altbier, Honig und Senf verrühren. Schweinefleisch trocken tupfen und mindestens 40 Minuten in der Marinade einlegen, damit es schön aromatisch und zart wird.

Für Rindfleisch:

Schalotte schälen und fein würfeln. Thymian waschen und die Blättchen grob hacken. Olivenöl, Worcestersoße, Schalotte und Zucker mit Thymian vermengen und das Rindfleisch mindestens 1 Stunde darin ziehen lassen.

Für Fisch und Meeresfrüchte:

Ingwer schälen und klein schneiden. Fenchelsamen leicht in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Limette auspressen und mit Öl, Honig, Fenchelsamen und Ingwer vermischen. Fischfilets oder Meeresfrüchte ca. 1 Stunde in der Grillmarinade im Kühlschrank ziehen lassen. Alternativ ganzen Fisch mit Marinade einpinseln und auf den Grill legen.

Für Gemüse:

Knoblauch schälen und klein hacken. Alle Zutaten zu einer Grillmarinade verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit der Marinade mischen und für mehrere Stunden marinieren.

Für Tofu, Seitan, u.a.:

Alle Zutaten zu einer Grillmarinade verrühren. Nach Belieben mit Gewürzen, Kräutern verfeinern. Tofu oder Seitan im Ganzen, in Scheiben oder gewürfelt in der Marinade mindestens 30 Minuten einlegen.

Asiastyle:

Den Apfel (z.B. Braeburn) waschen, mit dem Apfelausstecher entkernen und in Scheiben schneiden. Äußere Blätter von 1 Stange Zitronengras entfernen, Stange andrücken, in Stücke schneiden. 1 Limette auspressen. 12 Bund Koriander waschen, trocken schütteln.

Vorbereitete Zutaten mit 4 EL Sojasoße, 2 EL Austernsoße, 2 EL Balsamicocreme und 75 ml Öl mischen. Alles in einen 3-l-Gefrierbeutel füllen.

Tipp:

Statt Koriander geht auch Minze und anstelle der Balsamicocreme 1 EL Pflaumenmus.

Curry Hawaii:

1 Baby-Ananas schälen und in grobe Stücke schneiden. 1 Zitrone halbieren und auspressen. Ananasfruchtfleisch, Zitronensaft und 1 TL gelbes Currypulver fein pürieren. 3 rote Chilischoten waschen. 1 putzen, längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Alle Chilis zum Püree geben und alles in einen 3-l-Gefrierbeutel füllen.

Tipp:

Ananas enthält das eiweißspaltende Enzym Bromelin. Dadurch zergeht das Fleisch später auf der Zunge.

Spicy Jalapeños:

Je 5 Stiele Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer waschen und mit Schale in Scheiben schneiden. Eventuell 1 frische Jalapeño waschen und längs halbieren. 1 Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden und in einen 3-l-Gefrierbeutel geben. Limettenspalten kräftig andrücken. 75 g eingelegte Jalapeños (Glas; in Scheiben), 1 TL braunen Zucker, 1/8 l Öl und vorbereitete Zutaten zugeben.

Tipp:

Wer mag, gibt zusätzlich 6 cl Wodka zur Marinade. Der Alkohol macht das Fleisch noch zarter.

Katharina Klieme am 28. Februar 2024