

## Fleisch-Marinaden

### Für 4 Portionen

#### Für Geflügel:

1 Becher Sahne      1 geh. EL Curry      Salz. Pfeffer

#### Für Grillfleisch:

3 EL Senf      3 EL Öl      2 TL Kräuter der Provence  
Salz. Pfeffer

#### Für Sauerbraten:

2 L Wasser      Essigessenz      1 EL Salz  
1 Zwiebel      Gurkengewürz

#### Für Geflügel:

Sahne und Curry verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade über das Geflügelfleisch geben und eine Nacht ziehen lassen.

#### Für Grillfleisch:

Senf, Öl und die Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Marinade über das Grillfleisch geben und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

#### Für Sauerbraten:

Zwiebeln in Scheiben schneiden. Das Wasser mit dem Essigessenz, Salz, Zwiebeln und dem Gurkengewürz aufkochen lassen. Abkühlen lassen und das Rindfleisch 3-8 Tage je nach Geschmack einlegen.

NN am 10. Dezember 2025