

# Steak-Marinaden

## Für 2 Steaks

### Universal-Marinade:

4 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce	1 EL Limettensaft
1 TL brauner Zucker	1 TL Knoblauchpulver	Pfeffer
Petersilie, Chili	Thymian oder Rosmarin	

### Paprika-Marinade:

4 EL Olivenöl	2 EL Worcestersauce	2 TL Paprikapulver
1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer	frischer Rosmarin

### Rotwein-Marinade:

60 ml Rotwein	4 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft	1 EL Rohrzucker	2 Knoblauchzehen
Petersilie	Salz und Pfeffer	

### Asia-Marinade:

50 ml Sojasauce	2 EL Essig	2 EL Erdnussöl
12 EL Honig	1 TL Limettensaft	1 EL gehackter Koriander
1 EL Knoblauch	1 EL Ingwer	Chiliflocken

### Universal-Marinade:

Alle Zutaten gut verrühren, die frischen Kräuter fein hacken und unterheben. Das Fleisch in einen Gefrierbeutel oder eine flache Schale legen, Marinade darüber geben, gut einmassieren und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### Paprika-Marinade:

Alle Zutaten gründlich vermischen, die Marinade großzügig auf dem Fleisch verteilen und bei Bedarf mit frischem Rosmarin ergänzen. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### Rotwein-Marinade:

Ideal für kräftige Steak-Cuts wie Rumpsteak, Flank oder Bavette. Die Aromen verbinden sich zu einem intensiven Geschmackserlebnis. Alle Zutaten zu einer homogenen Marinade vermengen. Das Fleisch gleichmäßig einreiben und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren. Diese Marinade passt hervorragend zu einem Glas kräftigem Rotwein beim Servieren.

### Asia-Marinade:

Für ein bisschen Asia-Feeling vom Grill oder aus der Pfanne. Besonders geeignet für dünnere Steak-Cuts. Alle Zutaten gründlich vermengen. Das Fleisch mindestens 1 Stunde, gerne auch länger, in der Marinade ziehen lassen.

NN am 02. Juni 2026