

Rezepte für Grillmarinaden und Rubs

Dauer des Marinierens:

- Fleisch mind. 3 Stunden (oder am besten über Nacht)
- Fisch: 0,5 -1 Stunde
- Tofu / Gemüse: 1 - 2 Stunden

→ Grillgüter mit Marinade luftdicht verschließen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Hinweis zu den Rezepten:

Die Rezepte für die Marinaden sind für ca. zwei Portionen ausgelegt. Wir empfehlen Rapsöl oder Erdnussöl für die Marinaden, da diese sehr hitzebeständig sind.

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel

Grillmarinaden

Basic- Marinade

- Zutaten: 50 ml Rapsöl, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 1 TL Paprikapulver, evtl. 1 Knoblauchzehe und frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin)
- Zubereitung: Die Zitrone auspressen, Knoblauch schälen und durch die Presse drücken oder klein schneiden. Zitronensaft und Knoblauch verrühren, sowie Honig und Öl einrühren. Marinade mit Paprikapulver und Kräutern abschmecken

Kräuter-Marinade

- Zutaten: 50 ml Rapsöl, 2 EL Kräuternessig, 2 EL Thymian und Rosmarin (frisch gehackt) oder 1 EL Kräuter der Provence (getrocknet), 2 TL Zucker
- Zubereitung: Kräuter fein hacken und alle Zutaten gut vermengen
- Passt besonders gut zu Schweinemedallions, Hähnchenbrust, Gemüse und Fisch (den Essig weg lassen, da der Fisch dadurch leichter zerfällt)
- Ist auch bei Verdauungsproblemen gut geeignet

Buttermilch-Marinade

- Zutaten: 150 ml Buttermilch, 30 ml Rapsöl, 3 EL Zitronenmelisse, 1 EL Zitronenschale (Bio), 2 TL süßer Senf (bei Verträglichkeit)
- Zubereitung: Schale einer halben Zitrone abreiben, Zitronenmelisse fein hacken und mit allen Zutaten gut vermengen
- Schmeckt sehr gut in Kombination mit Lammfleisch oder Hähnchenschenkel
- Ist auch bei Verdauungsproblemen gut geeignet

Chili-Knoblauch Marinade

- Zutaten: 50 ml Rapsöl, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Chilipulver (oder 1/2 frische Chilischote), 1 Knoblauchzehe, 1 TL Thymian, 1 TL Paprikapulver, 2 EL Honig
- Zubereitung: Knoblauch schälen und pressen oder klein schneiden, Chilischote fein hacken und mit allen weiteren Zutaten vermengen
- Besonders lecker zu Steak und Tofu

Curry-Ingwer-Marinade

- Zutaten: 50 ml Rapsöl, 2 EL weißer Balsamico Essig, 0,5 TL Curry Paste, 0,5 TL Currypulver, frischer Ingwer (nach Belieben)
- Zubereitung: Ingwer raspeln oder klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen
- ➔ Schmeckt besonders gut zu Putenschnitzel oder Tofu

Asiatische Limetten- Marinade

- Zutaten: 50 ml Erdnussöl, 1 EL Limettenschale, 3 EL Sojasauce, 2 EL Teriyakisauce, 1 Knoblauchzehe, Petersilie oder Koriander (nach Belieben)
- Zubereitung: Knoblauch pressen oder klein schneiden, Schale einer Limette abreiben und mit den restlichen Zutaten vermischen
- ➔ Passt besonders gut zu Fisch und Tofu

Afrikanische Chermoula (Marinade)

- Zutaten: 50 ml Rapsöl, 1 EL Zitronenschale (Bio), 1 Knoblauchzehe, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL gemahlener Koriander, 1/2 TL Paprikapulver und Chiliflocken (nach Belieben)
- Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren
- ➔ Passt besonders gut zu Fisch und Gemüse (z.B. Zucchini oder Auberginen)

Rubs

Rubs sind trockene Marinaden. Die Herstellung ist sehr einfach - alle Zutaten miteinander verrühren und das Grillgut damit einreiben. Rubs sollten erst wenige Minuten vor dem Grillen aufgetragen werden, damit dem Fleisch oder anderen Grillgütern kein Wasser durch das Salz entzogen wird. Tipp: Rubs lassen sich auch gut in größeren Menge vorbereiten und längere Zeit aufbewahren.

Kräuter-Rub

- Zutaten: 5 EL brauner Zucker, 3 EL Salz, 1 EL Thymian und Majoran (getrocknet), 1 EL Zwiebelpulver, 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- ➔ Passt besonders gut zu Hähnchen oder Fisch

Paprika-Rub

- Zutaten: 5 EL brauner Zucker, 3 EL Salz, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Zwiebelpulver, 1 TL Knoblauchpulver, 1/2 TL Cayennepfeffer
- ➔ Passt am besten zu Rind- und Lammfleisch

Chili-Knoblauch-Rub

- Zutaten: 5 EL brauner Zucker, 3 EL Salz, 1 EL Knoblauchpulver, 1 TL Chilipulver, 1/2 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel
- ➔ Schmeckt besonders gut zu Schweinefilet

Griechischer-Rub

- Zutaten: 4 EL brauner Zucker, 3 EL Salz, 1 EL Paprikapulver, 1 EL Koriander, 1 EL Majoran und Oregano (getrocknet), 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Zwiebelpulver
- ➔ Schmeckt hervorragend zu Gyros oder Bifteki