

Marinadensammlung

Marinadenrezepte 1

Asiatische Marinade

2 EL gehackte Korianderblätter,
15 g gehackten, frischen Ingwer,
1 gehackte Knoblauchzehe,
Prise Currypulver,
3 EL Sojasosse und
4 EL Sojaöl verrühren.

Prima für Garnelen und Schweinefleisch.

Kräuter-Marinade

2 EL Thymianblättchen,
2 EL Rosmarinnadeln,
2 gehackte Knoblauchzehen,
Pfeffer und
4 EL Olivenöl verrühren.

Geeignet für Gemüse und Fisch.

Texas-Marinade

1 gehackte rote Chilischote,
5 EL Chili-Ketchup und
1 EL flüssigen Honig verrühren.
Ideal für Spareribs.

Indische Marinade

3 EL Vollmilchjoghurt und
2 TL Tandoorigewürz (gibts im Asialaden) verrühren.

Fleisch nach dem Marinieren mit Öl bestreichen,
dann grillen.

Ideal für Geflügel.

Italienische Marinade

Von einer unbehandelten Zitrone die Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden.
Mit 2 EL gehacktem Basilikum,

1 gehackten Knoblauchzehe, Pfeffer und
5 EL Olivenöl verrühren.
Prima für Fisch und Garnelen.

Mexikanische Marinade

1-2 gehackte grüne Chilischoten,
1 gehackte Knoblauchzehe,
weißen Pfeffer und
4 EL Öl verrühren.

Super für Steaks.

Marinadenrezepte 2

American Style Seasoning
Amerikanische Marinade für Geflügel und Schwein
Barbecue-Marinade
Cajun Marinade
Chili-Gewürzsalz
Deftige Marinade
Gazpacho Salsa "spezial"
Heller Knoblauch-Senf Mix
Helles Beef & Burger Mix
Honig-Knoblauchdressing
Honig-Worcester Sauce für Huhn oder Schweinefleisch
Honigmarinade für Schopfschnitzler
Jerk Pork für Schweinekoteletts
Joghurtmarinade für Lammkoteletts
Knoblauch-Zimt Marinade für Steak und Hähnchen
Kräuter-Marinade
Kräutermarinade für Schopfschnitzler
Kräutermarinade für Steaks aller Art
Marinade "Mexican-Style"
Marinade für Bauchfleisch
Marinade für feurige Hähnchenflügel
Marinade für Forellen
Marinade für Graved Lachs
Marinade für große Stücke
Marinade für Hähnchenbrustfilets
Marinade für kleine Stücke
Marinade für Lammsteaks
Marinade für Matjes oder Salzheringe
Marinade für Meeresfrüchte Alaskan Style

Marinade für Rinderflankensteaks
Marinade für Sauerbraten
Marinade für Spareribs
Marinade für T-Bone-Steaks
Marinade für Wildschweinragout
Moutarde - Marinade für 250 g Fleisch
Paprika Marinade
Paprikamarinade für Schwein, Geflügel und Lamm
Rotwein-Marinade
Senf-Essig-Beize für Rindfleisch(T-Bone,Porterhouse)
Süßscharfe Marinade
Thai-Koriander und Knoblauchmarinade für Schweinekotelett
Tomaten-Kräuter Marinade für Koteletts oder Spareribs
Würziges Grillöl

Amerikanische Marinade für Geflügel und Schwein
Aprikosen-Senf
Astoriamarinade
Barbecue Sauce (Southern Living)
Bunte Spieße mit Senfmarinade
Entenbrust mit Orangenmarinade
Escaveche-Marinade (für Fisch und Geflügel)
Fleischmarinade
Französische Marinade
Grillmarinade
Honig-Soja-Marinade
Jamaica-Marinade
Joghurtmarinade
Knoblauch-Paprikamarinade
Kokos-Marinade
Kraeutermarinade
Le Coq a l'orange
Limettenmarinade mit Honig und Zwiebeln (für Geflügel)
Limonen-Dill-Marinade
Madeira-Marinade
Marinade für "Flank Steak" (Steak aus der "Weiche;Flanke")
MARINADE FÜR GRILLSPIEßE
Marinade für Pferdegrilladen
Marinaden zum Grillen
Marinade (Würzig)
Marinierte Aubergine
Marinierte Feigen und Shrimps zum Brunch
Marinierte gebratene Aitel (Doebel)
Marinierter Fisch mit Limettensauce (Cebiche de Corvina)
Marinierter Wolfsbarsch mit Basilikum, Champignons
Marinierte Schweinerippchen
Mariniertes Rindsvoressen
OLIVENOEL-MARINADE ZU FISCH ODER KALBFLEISCH
Paprika-Marinade f. Grillfleisch
Paprika-Marinade für Schwein, Geflügel und Lamm

Quick-Cupboard-Marinade
Rehkeule
Rehkeule 99
Rehkeule II
Rindfleischspiesschen auf brasilianische Art
Rotwein-Marinade f. Grillfleisch
Scharfe Marinade
Schweinefleisch "Satay"
Schweinshals vom Grill
Senfmarinade (zu Fleisch)
Sojamarinade
Soja-Marinade f. Grillfleisch
Süssscharfe Marinade für Fleisch aller Art

American Style Seasoning

4 TL Salz
2 TL Knoblauchpulver
2 TL Zwiebelpulver
2 TL milder Paprika
1 TL gem. Thymian
1 TL gem. Salbei
1 TL gem. Lorbeerblatt
1 TL gem. Selleriesamen
1 TL gem. schwarzer Pfeffer

Alles gut vermischen und Grillgut ca. 1- 5 Stunden vorher damit einreiben!

Amerikanische Marinade für Geflügel und Schwein

1 feingeriebene Zwiebel
4 EL Öl
2 EL Weinessig
4 EL Orangensaft
4 EL Tomatenketchup
1 TL Worcestersauce
1 Spritzer Tabasco
¼ TL zerriebener Oregano

Barbecue-Marinade

3 gehackte Zwiebeln
1 gehackte Pfefferschote
3 EL Paradeismark
1 EL Weinessig
¼ l Öl

Cayennepfeffer
Paprikapulver
Salz
Pfeffer
Worchestersauce

Zwiebel und Pfefferschoten im Öl anschwitzen, Paradeismark einrühren,
Paprikapulver, Cayennepfeffer, Worchestersauce sowie Weinessig hinzugeben. Kurz
aufkochen und abkühlen lassen. Grillgut mit der erkalteten Marinade bestreichen.

Cajun Marinade

5 EL Öl
2 EL Essig
3 EL kleingehackter Stangensellerie
3 EL kleingehackte Zwiebeln
2 EL kleingehackte grüne Chillischote
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
1 Prise Thymian
1 Prise Oregano
1 Prise Basilikum
jeweils 1 Prise Cayenne
weißer Pfeffer
schwarzer Pfeffer
Knoblauchpulver

Alle Zutaten miteinander verrühren. Zum marinieren von Hamburgern oder jedem
anderen Fleisch.

Chili-Gewürzsalz

1/3 Chiliblitzpulver
1/3 Knoblauchpulver
1/3 Fleischzartmacher

Alles gut vermischen und Grillgut ca. 1 Stunde vorher damit einreiben!

Deftige Marinade

0,5 l kräftige Rindsbouillon
3 EL Worcestershire Sauce
2 EL Apfelessig
4 EL Öl
1 TL Senfpulver
1 TL Knoblauchpulver
1 TL scharfer Paprika
1 kräftiger Schuss Malzbier

Alles gut verrühren. Grillgut (Schweinesteaks z.B.) in eine Plastiktüte, Marinade dazugießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
Während des Grillens mit der Marinade einpinseln.

Gazpacho Salsa "spezial"

1 zerquetschte Knoblauchzehe
1 EL Rotweinessig
2 EL Olivenöl
2 EL Wasser
1/2 TL Cumin
Tabasco
1 Scheibe Weißbrot, zerrupft
2 Tomaten, entkernt und feingehackt
5-6 EL kleingehackte Gurke
1/2 kleingehackte grüne Paprika
1 kleine Zwiebel, kleingehackt
2 EL Koriandergrün (oder Petersilie)

In einen Mixer kommen: Knoblauch, Weißbrot, Essig, Öl, die Hälfte der Tomaten, Wasser, Cumin, Salz und Pfeffer. Gut mixen Dann restliche Tomaten, Gurke, Zwiebel, Grünzeugs und Paprika zugeben.
Paßt z.B. sehr gut zu Hähnchenbrust

Heller Knoblauch-Senf Mix

2 EL Senfpulver
2 EL Knoblauchpulver
1 EL Glutamat
1/2 TL Koriander
1/2 TL milder Paprika

Alles gut vermischen und Grillgut ca. 1 Stunde marinieren.

Helles Beef & Burger Mix

6 TL Zitronenpfeffer
2 TL getr. gemahlener Thymian
2 TL scharfer Paprika
1 TL brauner Zucker
1/2 TL Salz
1/2 TL gem. Koriander
1/4 TL Cumin (Kreuzkümmel)
2 Msp. Cayennepfeffer

Alles gut vermischen und damit Steaks und Burgers würzen.

Honig-Knoblauchdressing

8 EL Mayonnaise
3 TL Honig
1 TL Senf
1 Spritzer Tabasco
3 EL Rotweinessig
2 Knoblauchzehen, zerkl.
1 TL Worcestersauce
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren. Passt sehr gut zu festen Salaten
Romana, Eisberg, Radiccio etc

Honig-Worcester Sauce für Huhn oder Schweinefleisch

4 EL Worcester Sauce
3 EL Honig
3 EL Ketchup
1 TL gemahlener Ingwer
1 Spritzer Tabasco Red Pepper Sauce
2-3 EL Wasser

Bei dieser Marinade darauf achten, daß der Rost hoch genug ist.

Honigmarinade für Schopfschnitzerl

1-2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Honig
2 EL Tomatenketchup
1/2 TL Majoran
1/2 TL Thymian
einige Tropfen Tabasco
Saft von 1/2 Zitrone
1 Knoblauchzehe

Die Schopfschnitzerl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
Das Sonnenblumenöl mit dem Honig, dem Tomatenketchup, dem Majoran und dem Thymian in eine Schüssel geben und Glattrühren.
Das Ganze mit Tabasco, Zitronensaft und der geschälten und feingehackten Knoblauchzehe würzen.
Die Schopfschnitzerl gleichmäßig mit der Glasur bestreichen.

Jerk Pork für Schweinekoteletts

25 g Pimentbeeren
3 feingehackte Frühlingszwiebeln
1 - 2 frische rote oder grüne Chilis, entkernt und feingehackt
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
4 Schweinekoteletts

Die Pimentbeeren in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und 3-5 Minuten umrühren. Danach zusammen mit den Frühlingszwiebeln, den Chilis, Lorbeerblättern und Gewürzen in einen Mixer geben. Eine dicke Paste herstellen.
Diese Paste auf das Schweinefleisch geben und für mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.
Dann langsam die Koteletts 40-60 Minuten grillen.
Um dem Fleisch ein authentisches Aroma zu geben, wirft man noch ein paar Pimentkörner auf die Holzkohle.

Joghurtmarinade für Lammkoteletts

Joghurt
etwas Tomatenmark
zerdrückter Knoblauch
gehackte Senfkörner

Alle Zutaten vermischen und die Koteletts damit marinieren (max 24 Stunden).
Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und grillen.

Knoblauch-Zimt Marinade für Steak und Hähnchen

2 Knoblauchzehen, zerdrückt mit ca 1/2 TL Salz
2 EL Limonensaft
1 EL Olivenöl
1 TL gem. Koriander
3/4 TL Cumin
1/4 TL Zimt

Zutaten miteinander verrühren. Fleisch damit einreiben

Kräuter-Marinade

1/2 Bund gehackte Petersilie
1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Kresse

1/2 Bund Rosmarin
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill
einige Pfefferminzblätter
1/2 l Sonnenblumenöl
Saft einer Zitrone

Alle gehackten Kräuter mit Zitronensaft und Öl vermischen und einige Zeit rasten lassen. Das portionierte Fleisch in die Marinade einlegen und verschlossen im Kühlschrank ein bis zwei Tage aufbewahren. Kurz vor dem Grillen das marinierte Fleisch pfeffern und mit Küchenkrepp abtupfen.

Kräutermarinade für Schopfschnitzerl

1 Tasse Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 EL Majoran
1 EL Thymian
1 EL Rosmarin
einige Tropfen Tabasco

Die Schopfschnitzerl salzen und pfeffern.
Das Olivenöl mit den geschälten und mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen, dem Majoran, dem Thymian und dem Rosmarin verrühren.
Mit Tabasco je nach Geschmack schärfen und die Schopfschnitzerl damit bestreichen

Kräutermarinade für Steaks aller Art

1/8 l Rotwein
1/8 l Öl
1 zerquetschte Knoblauchzehe
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 EL gemischte Kräuter der Provence

Marinade "Mexican-Style"

1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 TL Cumin
1/2 TL Koriander
1 TL milder Paprika
1/2 TL kleingehackte Chillischoten
3 EL Grapefruitsaft
3 EL Zitronensaft
3 EL Orangensaft
1/4 TL Salz
Alles gut vermischen. Hähnchenteile oder Schweinerippchen damit bestreichen.

Marinade für Bauchfleisch

1/2 Tasse Sonnenblumenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Kräuter der Provence
1 TL Rosmarin
1 TL Majoran

Das Bauchfleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Das Sonnenblumenöl mit der geschälten und feingehackten Knoblauchzehe, den Kräutern der Provence, dem Rosmarin und dem Majoran glattrühren.

Die Marinade gleichmäßig auf die Schweinebauchscheiben verteilen

Marinade für feurige Hähnchenflügel

1/2 Tasse Chili-Ketchup
4 EL Honig
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
2-3 EL Sojasauce
1 TL Fünf-Gewürz-Pulver
einige Tropfen Pfeffersauce

Die Hühnerflügel mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Den Chili-Ketchup mit dem Honig, den geschälten und mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen sowie der Sojasauce in eine Schüssel geben und glattrühren.

Die Glasur mit Fünf-Gewürz-Pulver, Pfeffersauce, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken

Marinade für Forellen

4 Forellen
Pfefferkörner
150 ml Rotwein
1 TL Zucker
2 EL Senf
1 TL Rosmarin
1 TL Thymian
Salz
4 Lorbeerblätter
1 EL Öl

Forellen vorsichtig waschen und trocken tupfen. Wein, Zucker, Senf, Salz und die zerdrückten Pfefferkörner mit der Hälfte der getrockneten Kräuter vermischen.

Je ein Lorbeerblatt in die Fische legen und in der Marinade ziehen lassen.

Mit Öl bestreichen und von jeder Seite 5-8 Minuten grillen.

Kurz vor Ende der Garzeit die restlichen Kräuter in die heiße Glut streuen.

Marinade für Graved Lachs

20 dag Petersilie
40 dag Dill
2 Zitronen
1 EL Senfkörner
1 EL Pfefferkörner
1 EL Pimentkörner
12 dag Kristallzucker
12 dag Meersalz
5 EL Olivenöl

Petersilie und die Hälfte der Dille fein hacken. Zitrone dünn schälen, Schale in feine Streifen schneiden. Senf-, Pfeffer- und Pimentkörner zerdrücken, mit Zucker, Salz, Zitronenschale und den Kräutern vermischen.

Lachs auf der Hautseite mit wenig von der Kräutermischung einreiben, auf einen Bogen Pergamentpapier legen und die Kräutermischung auf der Fleischseite verteilen. Lachs mit Öl beträufeln, im Papier einwickeln und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Lachsfilet vom Papier nehmen, die Gewürzmischung behutsam abschaben. restliche Dille fein hacken und den Lachs damit bestreuen. Den Lachs schräg in dünne Scheiben schneiden.

Marinade für große Stücke

100 g Karotten
100 g Zwiebeln
1 Stück Sellerie
2 Knoblauchzehen
1 Thymianzweig
1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner
2 Gewürznelken
Salz
Pfeffer
1 l Wein
3/10 l Essig
1/10 l Öl

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Hälfte der Zutaten, kleingehackt, auf den Boden einer Schüssel legen. Das Fleisch darauf legen.

Restliche Zutaten darüberstreuen. Wein - Öl - Essig - Mischung darübergießen.

Marinade für Hähnchenbrustfilets

Salz
Pfeffer
2-3 EL mittelscharfer Senf
1-2 EL Olivenöl
1 EL Paprikapulver
1 TL Ingwerpulver
1 EL Curry
1 Messerspitze Muskat
1 EL Zucker

Die Hähnchenbrustfilets in 2 cm breite Streifen schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Senf einreiben.

Das Olivenöl mit Paprikapulver, Ingwerpulver, dem Curry und dem Muskat sowie dem Zucker verrühren und die Hähnchenbruststreifen damit einstreichen und mindestens 2-3 Stunden ziehen lassen.

Die Hähnchenbruststreifen auf klein Spießchen stecken und nochmal mit der Marinade bestreichen.

Marinade für kleine Stücke

Schalotten
Petersilienstengel
Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer
1 EL Öl
Saft von ½ Zitrone

Die Fleischstücke mit den Zwiebeln und Gewürzen bestreuen. Öl, mit Zitronensaft vermischt, darübergießen.

Marinade für Lammsteaks

2 geriebene Knoblauchzehen
1 Zwiebel in Ringen
10 EL Olivenöl
1 handvoll kleingehackte frische Kräuter (Liebstöckel, Peterle
Schnittlauch, Thymian Rosmarin)
2 TL Glutamat
4 cl Cognac
1 EL herbes de provence

Alles gut verrühren. Grillgut (Schweinesteaks z.B.) in eine Plastiktüte, Marinade dazugießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Marinade für Matjes oder Salzheringe

1 rote Zwiebel
1 Bund Dill
½ l Wasser
1/8 l Essig
5 EL Zucker
1 TL gestoßener schwarzer Pfeffer
6 Lorbeerblätter
3 Möhren
300 g Silberzwiebel

Die Zwiebel abziehen und fein hacken, den Dill waschen, zupfen und fein schneiden. Zusammen mit dem Wasser, dem Essig, dem Zucker, dem Pfeffer und den Lorbeerblättern eine Marinade rühren und die Filets dann mindestens 24 Stunden beizen.

Dann die Fische in mundgerechte Stücke schneiden und in die abgeseigte Marinade legen.

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Silberzwiebeln abtropfen lassen. Beides zufügen.

Marinade für Meeresfrüchte Alaskan Style

8 EL Butter
100 g brauner Zucker
4 EL Honig
1 EL Zitronensaft
1 TL Rauchsatz
1 TL getr. Rosmarin
1 TL Tabasco

Alle Zutaten in einem Topf ca. 8 Min köcheln lassen. Fisch, Krabben oder sonstiges Meeresgetier damit ca. 30 Min. marinieren.

Marinade für Rinderflankensteaks

Salz
Pfeffer
3 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 Stück Ingwerwurzel
1/4 l Sojasauce
1 Tasse Sesamöl
1 Tasse Sherry
1 /2 Tasse Honig

Die Rinderflankensteaks mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit Salz zu einer Paste zerreiben.

Die Ingwerwurzel fein reiben.

Die Knoblauchpaste, die Ingwerwurzel, die Sojasauce, das Sesamöl, den Sherry und den Honig in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Die Steaks in eine flache Form geben und mit der noch warmen Marinade überziehen. Das Gefäß schließen und mindesten 24 Stunden marinieren.

Marinade für Sauerbraten

$\frac{3}{4}$ l Wasser

$\frac{1}{4}$ l Weinessig

2 Zitronenscheiben

2 Lorbeerblätter

8 Wacholderbeeren

4 Pimentkörner

1 TL Pfefferkörner

1 Zwiebel

2 Möhren

$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle

In einer Schüssel Wasser mit Weinessig, Zitronenscheiben und Gewürzen mischen.

Die Zwiebel abziehen, grob hacken. Die Möhren und den Sellerie waschen, putzen, grob zerteilen und mit der Zwiebel in die Flüssigkeit geben.

Das Fleisch einlegen und zudecken.

Marinade für Spareribs / Ro

1 kg Spareribs

4 EL Sojasauce

4 EL Öl

gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Aprikosenmarmelade

1 Knoblauchzehe

1 walnußgroßes Stück frischer Ingwer

Sojasauce, Öl, Pfeffer und die Konfitüre verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Ingwer schälen und sehr klein hacken, ebenfalls unter die Marinade mischen.

Die Spareribs waschen, abtrocknen und eventuell in Portionsstücke zerschneiden.

Die Spareribs gründlich mit der Marinade einpinseln, mindesten 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Abtropfen lassen und unter dem vorgeheizten Grill im Backofen 20-30 Minuten grillen, zwischendurch mehrfach wenden und mit der Marinade bestreichen.

Marinade für T-Bone-Steaks

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 TL Majoran
1 TL Thymian
1 TL Oregano
1 TL Rosmarin
1 Tasse Olivenöl
1/8 l Rotwein
1/2 Tasse Rotweinessig
1 EL geschroteter bunter Pfeffer

Die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehen mit Salz zu einer Paste zerreiben.
Die Zwiebel mit den Kräutern, dem Öl, dem Rotwein, dem Rotweinessig und dem Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
Die Hälfte der Marinade gleichmäßig auf den Boden eines Steingutgefäßes verteilen und die T-Bone-Steaks darauflegen.
Die restliche Marinade gleichmäßig auf die Steaks verteilen und im Kühlschrank mindestens 24 Stunden marinieren.

Marinade für Wildschweinragout

1/2 l Rotwein
1 Glas Balsamico-Essig
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Stange Sellerie
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
1 TL Pfefferkörner
2 Gewürznelken
1 TL Zucker
2 Prisen Salz
Pfeffer

Moutarde - Marinade

für 250 g Fleisch

5 EL Vollkornsenf
2 EL trockener Weißwein
2 EL Soja Öl oder Würzöl nach Wahl
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauch
1 EL Thymian
Paprika

Den Senf, den Weißwein und das Sojaöl verrühren.
Die Petersilie, den Schnittlauch und den Thymian waschen, sehr fein hacken und in die Marinade rühren. Mit Paprika würzen.

Paprika Marinade

1 Zwiebel in Ringe geschnitten
2 kleingehackte Knoblauchzehen
0,1 l Weißwein
0,1 l Olivenöl
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 TL Koriander
3 EL TL milder Paprika

Alles gut verrühren. Grillgut (Schweinesteaks z.B.) in eine Plastiktüte, Marinade dazugießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Paprikamarinade für Schwein, Geflügel und Lamm

50 g dünne Zwiebelringe
3 feingehackte Knoblauchzehen
1/4 l kräftiger Rotwein
6 EL Öl
2 EL Paprika edelsüß
1 TL zerriebener Rosmarin
1 Prise Paprika rosenscharf

Rotwein-Marinade

1 EL Sojaöl
1/2 TL Pimentkörner
1 TL Senfkörner
3 Wacholderbeeren
Pfeffer
4 TL Thymian
3 TL Senfpulver
15 dag rotes Ribiselgelee
1/8 l trockener Rotwein

Öl erhitzen, Piment, Senfkörner, Wacholderbeeren und Pfeffer kurz anbraten.
Ribiselgelee einrühren.
Senfpulver mit etwas kaltem Wasser glattrühren und untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Rotwein dazugeben. In die abgekühlte Marinade Thymian und Pfeffer geben und das Fleisch damit bestreichen.

Senf-Essig-Beize für Rindfleisch (T-Bone, Porterhouse)

1 Tube Senf (Dijon-, Englischer- oder Grill & Barbecue Senf)
2 Spritzer Rotweinessig
1 Spritzer Worcester Sauce
Salz
Pfeffer

Süßscharfe Marinade

100 g feine Zwiebelringe
¼ l kräftiger Weißwein
1/8 l Sojasauce
1 zerquetschte Knoblauchzehe
4 EL Öl
1 Prise Cayennepfeffer oder
1 Spritzer Tabasco

Thai-Koriander und Knoblauchmarinade für Schweinekotelett

400 g Schweinekotelett oder -filet
1 EL gemahlene Koriandersamen
¼ EL gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Knoblauchzehen
1 EL Thai-Fischsauce
1 ½ EL Sojasauce

Den Knoblauch, die Koriandersamen und den schwarzen Pfeffer in einem Mörser zerstoßen, bis eine Paste entsteht.

Sojasauce und Fischsauce (in Ermangelung der Fischsauce einen weiteren EL Sojasauce) hinzufügen und gut verrühren.

Das Fleisch damit bestreichen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen, am besten über Nacht.

Danach mit der Marinade wie üblich grillen oder braten.

Tomaten-Kräuter Marinade für Koteletts oder Spareribs

4 EL Hot Ketchup
1 Spritzer Kräuternessig
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Kräuter der Provence
1 EL Öl
1 EL Dijon-, Zwiebel- oder Englischer Senf
2 Spritzer Tabasco Jalapeno Sauce

Diese Marinade vor dem Grillen abtupfen und anschließend als Sauce servieren.

Würziges Grillöl

2 EL Rosmarin
2 EL Estragon
1/2 TL Salbei
1 getrocknete, fein geschnittene Chilischote
3 gehackte Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver
1 TL Currypulver
500 ml Öl

Die Kräuter und Gewürze in Öl ansetzen und am besten über Nacht durchziehen lassen.

Amerikanische Marinade für Geflügel und Schwein

1 Zwiebel, feingerieben
4 EL Öl
2 EL Weinessig
4 EL Orangensaft
4 EL Tomatenketchup
1 EL Worcestersoße
1 Spritzer Tabasco
¼ EL Oregano, zerrieben

Alles vermischen und über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen. Die Fleischstücke dann ca. 1 Stunde darin marinieren.

Aprikosen-Senf

1 Tasse Aprikosenmarmelade
¼ Tasse Apfelessig
3 EL grobkörniger Senf
Aprikosen-Senf

Zutaten in einem kleinen Topf unter beständigem Rühren zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.

Hält sich im Kühlschrank (mit Deckel) bis zu zwei Wochen.

Beosnders gut als Marinade für im Ofen gebratene Pute (noch besser schmeckt auf gebratener geräucherter Pute).

Falls etwas übrig bleibt, zum Fleisch servieren.

Astoriamarinade

½ Tasse Mayonnaise
¼ Tasse Französische Marinade extra Rezept
2 EL Tomatenketchup
3 Tr. Tabasco-Sauce(fertig Fabrik)

Alle Zutaten gut vermengen. Zum Anrichten von Gemuese-, Fleisch- und Fischsalat.

Barbecue Sauce (Southern Living)

800 g pürierte Tomaten Fertigprodukt
1 Tasse Zwiebeln, gehackt
½ Tasse Worcestershire Sauce
¼ Tasse Butter
¼ Tasse Öl
2 EL Zucker
2 EL brauner Zucker
2 TL Instant-Kaffee
1 TL Salz
1 TL Knoblauch sehr fein gehackt
1 TL Pfeffer
½ TL Ingwerpulver
½ TL Piment, gemahlen

Alle Zutaten zusammen zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten kochen lassen.

AUFBEWAHRUNG: Hält sich in einem fest verschlossenen Gefaess im Kuehlschrank etwa 1 Monat.

VERWENDUNG: Gut umrühren. Fleisch zum Grillen damit bestreichen (Rind, Schwein oder Huhn).
Eignet sich auch als Grillsauce oder Dip.

Ergibt ca. 3 1/2 Tassen.

Bunte Spieße mit Senfmarinade

MARINADE

½ Bund Estragon
1 TL Senf
1 EL Grobkörniger Senf
25 ml Sherry
Schwarzer Pfeffer

100 ml Öl

SPIESSE

2 gr. Rueebli; Möhren

2 mtl. Zucchetti; Zucchini

12 mtl. Champignons

4 Würste; z.B. Kalbsbratwürste, Knoblauchwürste oder sonstige Grillwürste

Die Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Mit beiden Senfsorten, Sherry, Pfeffer und Öl mischen.

Die Rueebli schälen. Die Zucchetti rüsten, aber nicht schälen. Beide Gemüse der Länge nach in 10-12 möglichst feine Scheiben schneiden. Am besten geht das mit der Aufschnittmaschine oder einem grossen Messer. Die Gemüsestreifen in wenig Salzwasser oder über Dampf 1 Minute blanchieren. Herausheben und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die Champignons rüsten, ausgetrocknete Stielenden entfernen. Die Würste vierteln.

Je 1 Zucchettistreifen mit 1 Rueeblistreifen aufrollen. Abwechslungsweise mit Wurst und Champignons auf Grillspiesse stecken.

Die Spiesse in eine flache Form geben und grosszügig mit Marinade bestreichen. Mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Die Spiesse auf dem mit Alufolie abgedeckten Grillrost bei guter Hitze rundum etwa 10 Minuten grillieren. sofort servieren.

Tipp: Nach Bedarf können die Spiesse auch mit anderem Gemüse wie Auberginen, Broccoli oder Cherry-Tomaten sowie Speck und zartem Fleisch zusammengestellt werden. Auch anderem grilliertem Gemüse oder Schweinefleisch gibt diese Marinade die richtige Würze.

Entenbrust mit Orangenmarinade

MARINADE

20 g Ingwer, frisch

2 Chilischoten

1 Msp. Kardamom

Schwarzer Pfeffer

100 ml Orangensaft; frisch gepresst

1 TL Sojasauce

100 ml Öl

FLEISCH

2 gr. Entenbrüste a 350 g

Salz

25 ml Cognac
25 ml Hühnerbouillon
Pfeffer

Fuer die Marinade den Ingwer schaelen und an der Bircherraffel reiben. Die Chilischoten sehr fein hacken. Beides mit Kardamom, Pfeffer, Orangensaft, Sojasauce und Oel mischen.

Die Fetthaut der Entenbrueste mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Das Fleisch mit der Marinade dick bestreichen. In Klarsichtfolie im Kuehlschrank mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Zum Grillieren die Marinade in ein Gefaess abstreifen und das Fleisch salzen. Mit der Fettseite nach unten auf den Grillrost legen und bei guter Hitze 3 Minuten anbraten. Das Fleisch auf der zweiten Seite nur noch waehrend 1 Minute die Poren schliessen lassen.

Die Entenbruestchen wieder mit Marinade bestreichen und in Alufolie wickeln. Das Fleisch waehrend weiteren 15-20 Minuten auf dem nicht zu heissen Grill gar ziehen lassen.

Den ausgetretenen Bratenjus in ein Pfaennchen abgiessen. Den Cognac und die Bouillon dazugliessen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dabei das Fleisch waehrend dieser Zeit in der Folie warm halten.

Die Entenbruestchen in Tranchen aufschneiden, auf vorgewaermte Teller geben und mit etwas Jus umgiessen.

Tipp: Sehr gut passt diese Marinade auch zu Poulet, Truthahn und Schweinefleisch. Je laenger das Fleisch in der Marinade ziehen kann, desto intensiver uebertraegt sich auch der Wuerzgeschmack.

Escaveche-Marinade (für Fisch und Geflügel)

1 Tas. Olivenöl
2.50 Tas. Weißwein; trocken
4 Limetten in 5 mm Scheiben
2 Rote Zwiebeln in 5 mm Scheiben
2 Grüne Pfefferschote - green bell peppers - entkernt,in dünnen Ringe
20 Nelken
8 Zweige Koriandergrün - grob gehackt

Die flüssigen Zutaten vermischen, mit dem Schwingbesen emulgieren; die übrigen Zutaten zugeben und 1 Tag gedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
Geflügelteile 30 bis 60 Minuten darin marinieren, Fisch nicht länger als 10 Minuten. Während des Grillens mit der Marinade begiessen.

Gegrilltes mit den Limetten- und Zwiebelscheiben garnieren.

Fleischmarinade

½ TL Ingwer, fein gerieben
1 TL Knoblauch, fein gehackt
1 TL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 TL Sesamöl
2 TL Sesamsaat, geröstet
4 TL Sojasoße, hell
2 TL Honig oder Zucker
¼ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

In Korea wird Rindfleisch dem Schweinefleisch und dem Geflügel vorgezogen.
Hammel ist unbekannt.

Das Rindfleisch wird in hauchduenne Scheiben geschnitten und diese wieder in kleine Haepchen. Manchmal klopft man diese Scheiben noch besonders duenn aus. Das Fleisch wird dann mit der beschriebenen Marinade gut durchgeknetet. Man laesst es 2-4 Std. durchziehen und macht es auf diese Art zart und wuerzig.

Französische Marinade

½ TL ; Salz
¼ TL ; Pfeffer
1 EL Essig
4 EL Olivenöl
½ TL Senf

Alle Zutaten vermengt ueber den Salat geben. leicht und vorsichtig anmachen.
(Geeignet zum Anmachen fuer gruenen Salat bei Tisch).

Grillmarinade

2 EL Tomatenmark
1 EL Mayonnaise
2 EL Essig
2 EL Öl
2 TL Salz
1 TL Paprika, scharf
½ TL Pfeffer, schwarz
1 Zwiebel, in Ringen

Folgendes Rezept für eine Grillmarinade ist von einer Aussiedlerfamilie aus Russland.
Wir verwenden die Marinade meistens zu einlegen von gewürfeltem Damhirschfleisch, welches auf Spiesse gesteckt, und dann gegrillt wird.

Alle Zutaten gut vermischen.

Das Fleisch 12 Stunden marinieren.
Die Menge reicht für 1 kg Fleisch

Honig-Soja-Marinade

125 ml Honig
125 ml Weißwein
60 ml Sojasauce
60 ml Öl
2 TL Sesamöl nach Belieben
2 Knoblauchzehen; zerdrückt
Gewürze zum Abschmecken

Diese Marinade eignet sich fuer Schweinefleisch.

Ergibt ca. 0.32 Liter.
Saemtliche Zutaten gut vermischen.

Jamaica-Marinade

½ Tasse Rum
½ Tasse Sojasoße
¼ Tasse
Ananassaft
2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
½ TL gemahlener Ingwer
1 kleingehackte
Knoblauchzehe
Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren.
Zum Marinieren von Roastbeef, Schweinefleisch oder Wild geeignet.

Joghurtmarinade

360 g Joghurt, nature
2 Knoblauchzehen, gepresst
¼ Cayennepfeffer
1 EL Paprika
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Zimt
1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp. Safran
2 EL Zitronensaft

Alle Zutaten gut verruehren, in Glaeser oder Schaelchen anrichten. Vor dem Gebrauch nochmals aufruehren.
Geeignet fuer Poulet, Lamm, Fisch.

Wichtig: Marinaden nicht salzen, weil sonst dem Fleisch der Saft entzogen wird und es faserig und trocken schmeckt.

Knoblauch-Paprikamarinade

4 Knoblauchzehen; fein gehackt; oder mehr, nach Geschmack
2 gr. Zwiebeln; in Ringen
¼ l Rotwein
2 EL Paprika, edelsüss
1 TL Rosmarinpulver
6 EL Pflanzenöl

Alles vermischen.

Kokos-Marinade

3 EL Kokosraspel
¼ TL Kardamompulver
1 EL Öl
1 EL Zitronensaft
200 g Kokosmilch
1 EL Maizena

ergibt ca. 2 1/2 dl.

Kokosraspel und Kardamom im heissen Öl roesten. Restliche Zutaten mischen und begeben, 2 Minuten unter Rühren koecheln, auskuehlen.

Passt zu: Lammfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Krustentieren, Gemüse, Kartoffeln, Tofu.

Krautermarinade

2 EL Senf
1 Schalotte fein gerieben
¼ TL Pfeffer
½ TL Curry
1 EL Kräuter, gehackt, frisch Salbei, Oregano, Rosmarin Thymian
2 EL Cognac nach Belieben
150 ml Öl

Alle Zutaten gut verrühren, in Gläser oder Schälchen anrichten. Vor dem Gebrauch nochmals aufrühren.

Tip: Die Marinade kann in verschliessbaren Gläsern abgefüllt einige Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Geeignet für Poulet, Kalbfleisch, Leber.

Le Coq a l'orange

1.25 kg Poulet, frisch, mit Leber
Marinade
1 gr. Zwiebel in Ringe geschnitten
2 Möhren, gescheibelt
1 Orange, Schale gehackt
1 Spur Thymian
1 Lorbeerblatt
1 TL Zucker
10 Pfefferkörner, fein
zerdrückt
0.40 l Rotwein
Zubereitung
1 EL Mehl
3 EL Öl
2 EL Tomatenpüree
2 TL Salz
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Pouletleber
1 TL Butter
Orangenscheiben zum Garnieren

Das Poulet in Stücke schneiden evtl. häuten und in eine tiefe Schüssel legen. Alle Zutaten für die Marinade darüber verteilen, so viel Wein dazugießen, bis die Pouletstücke damit bedeckt sind. Zugedeckt im Kühlschrank einen Tag stehenlassen. Dann die Marinade abgießen, aufkochen, absieben. Pouletstücke mit Küchenpapier trocknen, leicht mit Mehl bestäuben und im heißen Öl ringsum anbraten, herausnehmen. Das Tomatenpüree in der Pfanne leicht andämpfen, Marinade dazugießen, würzen und die Knoblauchzehen sowie die Pouletstücke wieder beifügen. Alles ca. 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Leber in wenig Butter anbraten, durch ein Sieb streichen und der Sauce am Schluß beifügen, diese nicht mehr kochen lassen. Das Gericht nach Belieben mit Orangenscheiben garnieren.*

Limettenmarinade mit Honig und Zwiebeln (für Geflügel)

½ Tas. Erdnussöl
2 Limetten; Saft
1 EL Weißweinessig
1 TL Honig
¼ Tas. Zwiebel; grob gehackt
Weißer Pfeffer

Alle Zutaten vermischen, mit einem Schwingbesen gut emulgieren.
Geflügelteile darin 30 bis 60 Minuten lang marinieren lassen.

Limonen-Dill-Marinade

125 ml Olivenöl
125 ml Limonensaft
60 ml Weißwein
2 EL Dill; feingehackt
2 TL Zucker
2 TL Sesamöl

Diese Marinade eignet sich ideal fuer Wachteln oder Huhn.
Ergibt ca. 0.3 Liter.

Alle Zutaten gut vermengen.

Madeira-Marinade

6 EL Madeira
2 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft
8 EL Öl
abgeriebene Orangenschale
abgeriebene Zitronenschale
Salz
Pfeffer
1 EL brauner Zucker

Madeira mit Orangensaft, Zitronensaft und Öl verrühren. Orangen- und Zitronenschale hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zum Marinieren von Geflügel geeignet.
Portionen: 1

Marinade für "Flank Steak" (Steak aus der "Weiche;Flanke")

½ Tas. Soja-Sauce
½ Tas. Olivenöl
¼ Tas. Süßer Vermouth
3 EL Frischer Zitronensaft
1.50 EL Wocester Sauce
4 Knoblauchzehen; zerdrückt
2 EL Senfpulver
2 EL Grober schw. Pfeffer; a.d.M.

Zutaten sind für 1-1 1/2 Pfund Steak bemessen

Alle Zutaten vermengen, das Steak für einige Stunden, evtl. sogar über Nacht darin marinieren. Anschließend wird das Fleisch gegrillt oder in der Pfanne gebraten.

MARINADE FÜR GRILLSPIEßE

2 EL Tomatenmark
1 EL Mayonnaise
2 EL Essig
2 EL Öl
2 TL Salz
1 TL Paprika, scharf
½ TL Pfeffer, schwarz
1 Zwiebel, in Ringen

Das Fleisch 12 Stunden marinieren. Die Menge reicht für 1 kg Fleisch

Marinade für Pferdegrilladen

0,10 l Rotweinessig
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Spur Majoran
1 Spur Pfeffer schwarz
3 EL Olivenöl
10 g Kokosfett
50 g Senf mild

Marinaden zum Grillen

Zwiebel und Knoblauchzehe feinst hacken. Alle Zutaten in einer Schale vermengen. Marinade muss ziemlich dick (cremig) sein. Pferdefleisch mit der Marinade "eincremen" und rund 12 Stunden kühl stellen.

OLIVEN-ZITRONEN-MARINADE

2 EL Olivenpaste; Tapenade oder feingehackte Oliven
½ Zitrone; abgeriebene Schale und Saft
½ TL Zitronenpfeffer
3 EL Olivenöl
Wenig Rosmarin, gehackt

HONIGMARINADE

3 EL Flüssiger Honig
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
2 EL Sesamöl
1 Knoblauchzehe; gepresst
Wenig Tabasco
1 EL Sesamsamen

KRAEUTERMARINADE

1 EL Petersilie
1 EL Thymian
1 EL Majoran
1 EL Oregano
1 TL Grüne Pfefferkörner gehackt
2 EL Kräutersenf
1 EL Kräuternessig

SENFMARINADE

1 EL Senf
1 EL Tomatenketchup
2 EL Rotwein
4 EL Öl
¼ TL Cayennepfeffer

Die Zutaten der jeweiligen Marinade verrühren und das Grillgut damit bestreichen.
Zugedeckt mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Pro Person wird ca. 200 g
Fleisch berechnet.
Portionen: 4

Marinade (Würzig)

Für 3 DL Marinade
0.15 l Weißweinessig
0.15 l Trockener Weißwein
1 gr. Zwiebel
6 Nelken
2 Lorbeerblätter
6 Schwarze Pfefferkörner Salz

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Pfeffer mahlen und Lorbeerblätter
zerkrümeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Das Fleisch in ein tiefes Gefäß
legen, mit der Marinade begießen und ca. 5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Das Fleisch ab und zu mit einem Holzlöffel wenden.

Marinierte Aubergine

300 g Auberginen
Speiseöl
125 g Tomaten; passiert
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
½ TL Oregano; getrocknet
½ Bund Petersilie; glatte

Auberginen vom Stengelansatz befreien, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Etwa 10 Minuten in Salzwasser legen, trockentupfen und die Auberginen in Wuerfel schneiden.

Speiseoel in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwuerfel unter gelegentlichem Wenden darin goldbraun braten.

Tomaten hinzufuegen. Knoblauchzehen abziehen, zerdruecken und zu dem Gemuese geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano wuerzen und einmal aufkochen lassen.

Das Gemuese auf einer Platte anrichten und abkuehlen lassen. Petersilie abspuelen, trockentupfen, fein hacken und ueber die Auberginen streuen.

Marinierte Feigen und Shrimps zum Brunch

4 Feigen, getrocknet
4 Shrimps, roh, aufgetaut
8 Scheibe Speck, mager
Öl zum Braten

MARINADE

5 EL Olivenöl
2 EL Champagneressig
1 TL Dijonsenf
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Die Zutaten der Marinade mit einem Schneebesen verruehren.

Die Feigen halbieren, die Shrimps gegebenenfalls schaelen. Feigen und Shrimps getrennt in Gefrierbeutel geben, Marinade zugiessen. Mindestens 2 Stunden, besser ueber Nacht marinieren. Feigen und Shrimps mit jeweils einer Speckscheibe umwickeln, mit Holzstaebchen feststecken.

In einer heissen Pfanne mit wenig Oel braten, heiss servieren.

Marinierte gebratene Aitel (Doebel)

3 mtl. Aitel; auch Doebel, Dickkopf Alet, Moenne, Schuppfisch *Leuciscus cephalus* (lat.) chub (engl.) chevaine comune (frz.) cavedano (ital.) cacho (span.) filetiert; innere Bauchgräten entfernen, nicht enthäuten)
Zitronensaft
Salz

2 Eier
Mehl; zum Panieren
Semmelbrösel; zum Panieren
Öl; zum Braten

MARINADE

3 EL Zucker
½ l ;Wasser
1 EL Senfkörner
1 TL Koriander
6 Pimentkörner
1 TL Schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 EL ;Salz
¼ l Weißweinessig
1 gr. Zwiebel; in groben Scheiben
1 Möhre; in Scheiben

Eine Marinade herstellen, dazu den Zucker _sehr_ braun karamelisieren lassen und mit dem Wasser abloeschen. Koecheln lassen, bis sich der Karamel aufgelöst hat. Dazu die Gewuerze und das Salz geben und zum Kochen bringen, dann den Essig, die Zwiebel- und die Moehrenscheiben zugeben. Jetzt nicht mehr kochen, da sonst die Zwiebel zu weich wird und zuviel Suesse abgibt.

Gleichzeitig die Fischfilets salzen, saeuern und mit Mehl, Ei und Semmelbroeseln panieren, dann in dem Oel ausbacken.

Gebratenen Fisch und die Marinade moeglichst heiss in ein Steingutgefaess geben. Die Fische sollten gerade gut hineinpassen. Den Fisch mit einer Untertasse o. ae. beschweren, es darf nichts heraus schauen.

Die Fische in der Marinade 5-6 Tage bei Zimmertemperatur marinieren.

Anmerkung:

Das Rezept kann mit jedem anderen Fisch ebenfalls zubereitet werden. Suesswasser-Weissfische (Cypriniden) eignen sich aber besonders, weil die Marinade ihre laestigen Fleischgraeten muerbe macht. Kleine Fische koennen ganz mariniert werden.

Die Fische werden ziemlich fest durchs Marinieren. Panade bleibt auch fest und weicht nicht auf.

Portionen: 4

Marinierter Fisch mit Limettensauce (Cebiche de Corvina)

500 g ganz frische Lotte oder Goldbarsch
1 frische rote Chilischote
1 kl. milde Zwiebel
Salz und Pfeffer aus der Mühle

¼ l Limettensaft
2 mtl. Süßkartoffeln
2 frische Kolben Zuckermais
einige Salatblätter; (Eissalat oder Romana)
gehackte Petersilie
frische Chilischoten

In Peru nimmt man weißen, festen Fisch, der durchs Marinieren milchig wird. Die Süßkartoffeln kann man weglassen. Normale Kartoffeln allerdings würde kein Peruaner zu diesem Gericht essen.

Den Fisch in knapp 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, kalt waschen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Die Fischwürfel mit Chili, Zwiebel, Salz, Pfeffer und Limettensaft mischen und zugedeckt im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden durchziehen lassen; zwischendurch mehrmals vorsichtig wenden, damit der Fisch in der Marinade gleichmäßig "gart".

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Maiskolben von Blättern und Fäden befreien und entweder in 5 cm breite Stücke oder die Körner vom Kolben schneiden. Den Mais in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen.

Einige Salatblätter auf eine Platte legen, darauf den Fisch mit der Marinade geben. Die abgetropften Kartoffeln und den Mais kalt als Beilage daneben anrichten. Mit Petersilie und Chili bestreuen.

Marinierter Wolfsbarsch mit Basilikum, Champignons

350 g Wolfsbarschfilets unbedingt ganz frisch
120 g Champignons; geputzt
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
; Petersilie gehackt
100 g Blattsalat gemischt
; Meersalz a.d.M.
; rosa Pfefferkörner eingelegt
10 Basilikumblätter in Streifen geschnitten
; wenig Olivenöl
; Salz
; Pfeffer a.d.M.

Die Wolfsbarschfilets ganz duenn (wie Rauchlachs) schneiden.

Die Champignons in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Olivenöl, der gehackten Petersilie sowie Salz und Pfeffer vermischen.

Den Salat hübsch angerichtet auf die Teller geben. Die Wolfsbarschscheiben dazu

anrichten, mit Meersalz, einigen rosa Pfefferkoernern und den Basilikumstreifen bestreuen und mit Olivenoel betraeufln. Mit den marinierten Champignonscheiben garnieren.

Wichtig: Zum roh Marinieren muss der Fisch unbedingt ganz frisch sein.

Marinierte Schweinerippchen

8 Dicke Schweinerippchen
2 EL Mittelscharfer Senf
¼ l Helles Bier Salz und Pfeffer
0.13 l ;Wasser; zum Begießen
1 Zweig Rosmarin
750 g Lauch
670 ml Eingelegter Kürbis; Glas
1 EL Senfkörner

Fleisch dünn mit Senf bestreichen. In eine Schale legen und vorsichtig mit dem Bier begiessen. Rippchen ca. 1 Stunde darin ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden.

Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Rippchen in eine feuerfeste Form in den Backofen legen und bei 200 °C ca. 1 Stunde braten. Nach und nach mit Marinade und Wasser begiessen.

Rosmarinnadeln abzupfen, Lauch in dicke Ringe schneiden. Kürbis in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Rosmarin, Lauch und Kürbis ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Etwas Kürbissud zufügen und Senfkörner darüberstreuen. Gemüse nach Belieben mit Salz und Pfeffer etwas nachwürzen und zusammen mit den Rippchen servieren.

Brot dazu reichen.

Mariniertes Rindsvoressen

900 g Rindsschulterfleisch
50 g Karotten
50 g Zwiebeln
50 g Knollensellerie
50 g Geräucherter Magerspeck
30 g Mehl
50 ml Öl
200 ml Rindfleischbrühe
400 ml Marinade
100 ml Rahm
; Salz
; Gemahlener Pfeffer

FÜR DIE MARINADE

500 ml Rotwein
200 ml Weinessig
3 Stück Zitronenschale
150 g Zwiebeln, geschnitten
3 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
5 g Pfefferkörner
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Das Rindfleisch in Wuerfel von ca. 40 Gramm schneiden. Die Marinade mit allen Zutaten aufkochen und erkalten lassen. Das Fleisch 2 bis 4 Tage darin marinieren. Die Karotten, Zwiebel und den Knollensellerie feinblattrig schneiden. Den Magerspeck in Staebchen schneiden. Die Fleischwuerfel herausnehmen und gut abgetropft im heissen Oel rundum anbraten, mit Mehl bestaeuben und leicht braeunen. Mit gesiebter Marinade und Fleischbruehe auffuellen und 1 1/2 bis 2 Stunden schmoren. Gemuese und Speck glasig weichdaempfen und zum Gericht geben. Mit Rahm binden und abschmecken. Das Voessen auf einer Platte anrichten, mit Sauce ueberziehen und restliche Sauce separat servieren

OLIVENOEL-MARINADE ZU FISCH ODER KALBFLEISCH

6 EL Tomatensaft, frisch
6 EL Orangensaft
3 EL Olivenöl
3 EL Weinessig
5 Kirschtomaten, halbiert
Basilikumblätter, groß in Streifen geschnitten
; Salz
; Pfeffer aus der Mühle

Die Fluessigkeiten einfach zusammengeben, mit einem Schneebesen vermischen, Basilikum, Salz, Pfeffer darunter geben, Kirschtomaten halbieren und dazugeben - fertig.

Die Marinade passt zu Salat, zu kaltem, aufgeschnittenen Kalbfleisch oder zu gebratenem Fisch.

Paprika-Marinade f. Grillfleisch

500 g Fleisch
Für die Marinade:
2 Zitronen
3 EL Paprika, edelsüss
3 Knoblauchzehen
6 EL Öl Pfeffer

Zitronensaft mit Paprika verrühren und mit den gewürfelten Knoblauchzehen, dem Öl und dem Pfeffer verrühren. Ziehen lassen und das Fleisch hineingeben. Mehrmals wenden

Paprika-Marinade für Schwein, Geflügel und Lamm

50 g Zwiebelringe, dünne
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
¼ l Rotwein, kräftiger, z.B. 'Stierblut'
6 EL Öl
2 EL Paprika, edelsüss
1 EL Rosmarin, zerrieben
1 Prise Paprikapulver, rosenscharf

Alles zusammenmischen und über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen. Die Fleischstücke dann jeweils für 2 Stunden marinieren.

Quick-Cupboard-Marinade

125 ml Öl
125 ml Rotwein
2 EL Barbecuesauce
2 EL Tomatensauce
1 TL Worcestersauce
1 TL Chilisauce
½ TL Gemahlener Pfeffer

Diese Marinade eignet sich fuer Rind- und Lammfleisch.
Ergibt ca. 0.3 Liter.
Saemtliche Zutaten gut miteinander vermengen.

Rindfleischspiesschen auf brasilianische Art

750 g Rumpsteak
1 EL Honig
1 EL Instant Kaffeepulver
2 TL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen; zerdrückt
8 kl. Grüne Kürbisstücke
8 kl. Gelbe Kürbisstücke
8 Champignons

Fettraender entfernen und Steaks in 3 cm grosse Wuerfel schneiden. Fleischwuerfel fuer 10 Minuten in eine Marinade aus Honig, Kaffeepulver, Zitronensaft und Knoblauch einlegen.

Fleischwuerfel abwechselnd mit Kuerbisstuecken und Pilzen auf 8 Holzspiesse

aufstecken.

Die Spiesse 4-6 Minuten oder nach gewünschter Garstufe auf jeder Seite grillen.
Spiesse mit Salat, Gemüse und Reis servieren.

Rotwein-Marinade f. Grillfleisch

500 g Fleisch
Marinade Für Grillfleisch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
¼ l herber Rotwein
4 EL Öl
getrocknete Rosmarin

Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Wein, Öl und Rosmarin vermischen und Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Marinade etwas ziehen lassen, dann das Fleisch darin über Nacht marinieren.

Scharfe Marinade

Für 4 Stücke Fleisch

4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln; gerieben
3 EL Rotweinessig
3 EL Tomatenmark
1 Prise Worcestersauce
Tabasco; nach Geschmack
2 TL Scharfer Senf
Oregano

Alles vermischen.

Schweinefleisch "Satay"

SPIEBE

1 kg mageres Schweinefleisch; in Würfeln
1 gr. Zwiebel; in Achteln
2 rote Paprika; entkernt und in großen Würfeln
2 grüne Paprika; entkernt und in großen Würfeln

MARINADE

150 ml Limonensaft

4 Knoblauchzehen; zerdrückt
100 ml Sojasauce
2 EL Erdnuß- oder Sonnenblumenöl
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Ingwer; frisch gerieben

SAUCE

100 g ungesüßte Erdnußbutter
100 ml Zitronensaft
50 ml Sojasauce
2 Knoblauchzehen; zerdrückt
100 ml warmes Wasser
1 EL Zucker
1 EL Ingwer; gemahlen

Eine Soße aus Erdnußbutter, Ingwer, Limonensaft und rotem Paprika, die Vielfalt der karibischen Küche ahnen läßt. Die Afrikaner brachten die Erdnüsse mit, die Asiaten lieferten den Ingwer.

Alle Zutaten für die Marinade mischen und das Schweinefleisch daruntertermischen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens eine Stunde marinieren lassen.
In einer hohen Schüssel alle Zutaten für die Sauce mit dem Mixer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat und alle Zutaten gut vermischt sind. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas warmes Wasser hinzugeben. Bis zur Verwendung kühl aufbewahren. Den Grill vorheizen und die abgetropften Schweinefleischwürfel abwechselnd mit der Zwiebel und rotem und grünem Paprika auf Grillspieße stecken, auf ein Blech legen und mit der Marinade beträufeln.
In etwa 15 bis 20 min grillen lassen und dabei gelegentlich wenden, bis das Fleisch gar ist.
Mit reichlich Soße und weißem Reis servieren.

Schweinshals vom Grill

1250 g Schweinshals, mager

FÜR DIE MARINADE

2 EL Öl
2 EL Senf
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Lorbeerblatt, fein gehackt
½ TL Rosmarin
½ TL Thymian
½ TL Paprika
; schwarzer Pfeffer a.d.M.
½ TL Streuwuerze
1 EL Weißwein
1 TL Salz

Alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren und das Fleisch rundum damit bestreichen. Fleisch erst auf den Grill legen, wenn die Flammen nur noch klein sind und die Holzkohle weiss geworden ist. Langsam anbraten, d.h. den Braten nicht auf die heisseste Stelle legen. Der Braten darf erst nach 1 1/4 - 1 1/2 Stunden braun sein, sonst wird er hart und ist nicht durchgebraten. Von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bepinseln und öfters wenden.

Tip: Wenn Sie fuer die Marinade frische Kraeuter verwenden, darf die Menge erhoeht werden. Wenn moeglich den Braten ueber Nacht in die Marinade legen; in diesem Fall Salz erst vor dem Grillieren zugeben.

Senfmarinade (zu Fleisch)

4 EL Mittelscharfer Senf
3 EL Sonnenblumenöl
Zwiebelringe
Pfefferkörner
Wacholderbeeren

1 Rezept reicht fuer 500 g Fleisch zum marinieren.

Sojamarinade

4 EL Pflazenöl; hier kein Olivenöl
2 gr. Zwiebeln; in Ringen
1/2 Glas Weißwein
1/4 Glas Sojasoße
1 Stück Ingwer; etwa 4 cm; gerieben

Alles vermischen.

Soja-Marinade f. Grillfleisch

500 g helles Fleisch

für die Marinade:

2 Zwiebeln
0.13 l Sojasauce
0.13 l trockener Weißwein
4 EL Öl

Sollten Sie eine Einheit nicht kennen so können Sie sich durch anklicken eine Erläuterung anzeigen lassen. Hier finden Sie eine komplette Übersicht.
Zwiebeln in Ringe schneiden. Sojasauce und Öl vermischen und die Zwiebeln dazugeben. Etwas durchziehen lassen und Fleisch hineinlegen. Einige Male wenden.

Süßscharfe Marinade für Fleisch aller Art

100 g Zwiebelringe; fein
¼ l Weißwein, kräftig
0.13 l Sojasauce, süß
1 Knoblauchzehe; zerquetscht
4 EL Öl
1 Spur Cayennepfeffer
1 Prise Tabasco

Alles zusammenmischen und über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen. Die Fleischstücke dann für ca. 2 Stunden marinieren.