

### **Marinieren ist so einfach und lecker**

So viele Kräuter und Gewürze eignen sich zum Marinieren! Doch wie kommt der Geschmack mit nur wenig Öl ans Fleisch? Mediterran wird's mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch. Saft und Schale von Zitronen, Limetten und Orangen liefern fruchtige Raffinesse, Curry und all die darin enthaltenen Einzelgewürze eine asiatische Note. Wir zeigen, wie es geht!

## **Perfekt zum Marinieren**

- ...sind selbst geerntete Kräuter

### **Marinieren in Milchprodukten**

Essig, Wein und Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Dickmilch oder Joghurt haben etwas gemein: In ihnen steckt Säure. Die kann feste Fleischfasern aufschließen und so das Fleisch zart machen. Und die kann verhindern, dass sich schädliche Bakterien vermehren. Deshalb sind saure Marinaden vor allem für Rindfleisch und Wild gefragt, aber auch für alle anderen Fleischsorten geeignet. Wichtig ist, dass diese sauren Marinaden das Fleisch komplett einhüllen. Wichtig auch: Wird solch eine Marinade bei der Herstellung aufgekocht, muss sie vollständig wieder abkühlen, bevor das Fleisch dazu kommt. Sonst schließen sich die Fleischporen, die Aromen können nicht eindringen. Vor dem Garen wird das Fleisch gewöhnlich aus der Marinade genommen, trocken getupft und rundherum angebraten. Ein Teil der Marinade kann dann als Sauce angegossen werden. Am besten durch ein Sieb, um Gewürze zu entfernen.

### **Marinieren in Öl**

Vor allem am Mittelmeer wird gern in Öl mariniert, hauptsächlich in Olivenöl. Natürlich ist das nicht die leichteste Variante. Zudem sorgt Öl zusammen mit den damit vermischten Kräutern und Gewürzen zwar für Aroma, es macht aber keine Fleischfasern zart. Deshalb dient es hauptsächlich als Aromabad für Fisch und Gemüse. Aus einem Ölbad können die Zutaten direkt in der heiße Pfanne, Sie müssen kein weiteres Fett zugeben.

### **Wie lange muss ich marinieren?**

Marinierzeiten liegen je nach Rezept zwischen einigen Stunden und einigen Tagen. Dabei

bestimmt das Hauptprodukt die Marinierzeit: Fisch etwa ist empfindlich und nur kurz haltbar, und darf nur kurz in ein würziges Bad. Rindfleisch, das ohnehin einige Tage gelagert werden kann, darf getrost einige Tage ins Aromabad. Und: Große Stücke sollten länger mariniert werden als kurze, damit die Würze gut durchziehen können. Es empfiehlt sich übrigens, Fleisch und Fisch abgedeckt im Kühlschrank über Nacht zu marinieren.

### **Mexikanisch mariniert:**

- Je 2 gehackte Chilischoten und Knoblauchzehen mit etwas gemahlenem Kreuzkümmel, gehacktem Koriandergrün, abgeriebener Limettenschale und 1/2 l Rotwein mischen.
- 250 g gewürfeltes Rindfleisch darin wenden und 1 - 2 Tage marinieren. Abtropfen lassen, trocken tupfen und anbraten, etwas von der Marinade durch ein Sieb angießen, das Fleisch zugedeckt garen.

### **Indisch mariniert:**

- 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 15 g fein gehackten frischer Ingwer, 100 g Joghurt, 1/2 TL Tamarindenpaste und 1 EL Tandoori-Gewürzpulver verrühren.
- 2 Hähnchenfilets darin wenden und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Marinade mit dem Messer abkratzen, Hähnchen grillen.

### **Orientalisch mariniert:**

- 1 gehackte Knoblauchzehe mit 2 EL Zitronensaft und je einer guten Prise gehackter Minze, edelsüßem Paprikapulver, gemahlenem Kreuzkümmel und Pfeffer verrühren. 250 g gewürfeltes Lammfilet darin wenden und über Nacht marinieren.
- Zusammen mit Paprikastücken auf Spieße reihen und grillen.