

Grillmarinade

Zutaten:

125 ml Ahornsirup
2 EL brauner Zucker
2 EL Tomatenketchup
1 TL mittelscharfer Senf oder 1/2 TL Senfpulver
etwa 2 EL Obstessig
1 EL Worcestersoße
1/2 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1. Zubereiten: Ahornsirup mit Zucker, Ketchup, Senf oder Senfpulver, Essig, Worcestersoße, Salz und Pfeffer in einem Topf verrühren, zum Kochen bringen, etwa 2 Min. bei schwacher Hitze ohne Deckel kochen, dann abkühlen lassen.

2. Das zu marinierende Fleisch damit bestreichen und kalt stellen: Kleine Portionsstücke 2–3 Std., große Fleischstücke mind. 8 Std. Die Fleischstücke dabei gelegentlich wenden.

Abwandlung für eine Grillmarinade mit saurer Sahne: 150 g saure Sahne mit 1 EL Zitronensaft, 1 abgezogenen, zerdrückten Knoblauchzehe, 1 EL Zwiebelwürfel, 1/2-1 TL Paprikapulver rosenscharf, 1 Messerspitze Salz und 1 TL Worcestersoße verrühren. Für Lammkoteletts oder Hähnchenschenkel verwenden.

Abwandlung für eine asiatische Grillmarinade: 4 EL Sojasoße mit 2 EL flüssigem Honig, 4 EL Sherry, 1 abgezogenen, durchgepressten Knoblauchzehe, 1 TL gemahlenem Zimt, frisch gemahlenem Pfeffer, 1 Messerspitze gemahlene Gewürznelken und 4 EL kaltem, schwarzem Tee verrühren. Für Lamm-, Schweine- oder Rindfleisch verwenden.

Pro Portion / Stück: E: < 1 g, F: < 1 g, Kh: 23 g, kJ: 408, kcal: 97

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im **Schulkochbuch** aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipp:

- Die Grillmarinade reicht für 1 kg Spareribs oder 800 g Steakfleisch zum Grillen.