

## MARINADEN

# DAS GEHÖRT GRUNDSÄTZLICH ZU EINER GUTEN MARINADE DAZU:



**Säure** – eine Säure ist in der Marinade notwendig, um das Fleisch schön zart zu bekommen.

Es eignet sich zum Beispiel Essig, Zitronensaft, Wein oder saure Sahne.



**Öl** – das Öl ist ein Kann aber kein Muss. Es sorgt dafür, dass das Fleisch oder der Fisch besonders schön geschmeidig bleibt. Verwende am besten geschmacksneutrales Öl z.B. Rapsöl, das gut sehr heiß erhitzt werden kann.



**Gewürze** – Mit passenden frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch, Basilikum oder Rosmarin kreierst du deinen eigenen Geschmack.

## UND WAS SCHMECKT NUN LECKER MARINIERT?

Du kannst eigentlich alles marinieren was dir schmeckt – Geflügelfleisch, Rind- oder Schweinefleisch, Tofu, Fetakäse, Gemüse – deinem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt.

Du kannst das Grillgut dann in einer Grillschale oder direkt auf den Grill legen. Die Marinade sorgt dafür, dass es nicht austrocknet oder anbrennt.