

# Marinade zum Grillieren

Seit dem Beginn meiner Karriere als Bloggerin werde ich von Freunden immer mehr als Ratgeberin für ihre Küchenexperimente aufgerufen. Das ehrt mich sehr. Im Moment stellen sie mir häufig Fragen zum Thema Grillieren, wo ich mich ganz sicher nicht als Expertin bezeichnen würde. Trotzdem möchte ich hier einen kleinen Beitrag zum Thema verfassen, der mir sehr am Herzen liegt – nämlich eine anständige Marinade. Vielleicht kann der eine oder andere Leser noch etwas anfügen!

## Warum sollte ich die Marinade selber machen?

- **Schnell und einfach:** Es reichen bereits **30 Minuten** ausserhalb vom Kühlschrank
- **Geschmacksverstärker in Fertigmarinaden**
- **Fleischqualität:** Gewürze einer starken Fertigmarinade übertünchen den Eigengeschmack des Fleisches und können über mangelnde Qualität hinwegtäuschen.

## Wie mache ich eine Marinade?

Bei einer Marinade kann man nicht viel falsch machen. Es kommt aber aufs Fleisch darauf an: Lamm, Poulet, Rind, Schweinefleisch... Je besser das Fleisch ist, desto weniger Gewürze verwenden!

- **Mein Allrounder:**

*Sonnenblumenöl, Pfeffer, Senf, Knoblauch, Kräuter (Rosmarin, Thymian), einige Tropfen Zitronensaft oder Essig, 1 Prise Zucker*

*optional: Chili, Zesten von Zitrusfrüchten, Paprika, Muskatblüte.*

*Zu einer Paste anrühren und das Fleisch damit einreiben.*

- **Rind:** Weniger ist mehr! Ein bisschen Knoblauch und Kräuter. Vielleicht sogar ganz auf die Marinade verzichten!
- **Poulet:** Beim faden Pouletfleisch kann man mal mit Curries, Ras el Hanout oder sonstigen exotischen Gewürzen experimentieren. Bei Spiessli verwende ich auch gerne Sojasauce. Ganz toll sind auch indisch angehauchte Marinaden, bzw. Beizen auf Joghurtbasis.
- **Schwein:** Halssteaks sind ein Traum, weil sie so schön durchzogen sind. Die marinieren ich mit dem Allrounder. Für Ribs nehme ich gerne **Honig** – siehe [hier](#).
- **Lamm:** Ich liebe Lammspiessli mit einer Kardamom-Note.

## Was für Öl?

Die meisten meiner Freunde haben nur noch erstklassiges **Olivenöl** zuhause. Das für eine Marinade zu verwenden, finde ich verschwenderisch. Teures, kaltgepresstes Olivenöl kommt am

besten bei kalten Gerichten zum Einsatz. Ausserdem hat es einen starken Eigengeschmack, das man vielleicht nicht zwingend in einer Marinade wünscht. Für eine Marinade finde ich ein günstiges Olivenöl geeigneter. Bei mir tut es oft ein neutrales **Sonnenblumen- oder Erdnussöl**.

## Kommt Salz in die Marinade?

Es gibt einen regelrechten Streit darüber, ob Salz in die Marinade hineingehört oder nicht. Mein Vater meint, es entziehe dem Fleisch Feuchtigkeit, deshalb solle man es lassen. Wenn ich es nur kurz (bis 2 Stunden) mariniere, mache ich auch mal Salz hinein. Ansonsten würze ich das Fleisch kurz vor dem Anbraten. Eine Herzensangelegenheit ist mir aber diese Botschaft: **WIESO** sollte man teures **Fleur de Sel** in eine Marinade machen? Bitte nicht! Das benutzt ihr fürs Finish!



## Wie lange soll das Fleisch in der Marinade liegen?

Das ist von der Grösse der Stücke abhängig. Bei Spiesschen reichen eine bis 2 Stunden. Pouletschenkel liegen gerne 4 Stunden im Öl und Rind- oder Lammfleisch kann man tagelang marinieren. Wenn es mal schnell gehen muss, kann's auch nur 30 Minuten sein. Dann die Fleischstücke aber nicht mehr zurück in den Kühlschrank legen.

