

## KLEINE KÜCHENKUNDE

## Gut eingelegt



Süss, sauer, scharf: Marinaden sorgen für den Gaumentanz. Was es dabei zu beachten gilt, sagt Ihnen «Saisonsküche»-Köchin Andrea Pistorius.

Ursprünglich diente das Marinieren dazu, die Speisen haltbar zu machen, heute benützt man es zur Verfeinerung. Durch das Marinieren dringen die Gewürze tief in das eingelegte Produkt ein und machen es aromatischer und zarter. Fleisch wird nach dem Marinieren meist gebraten, gegrillt oder geschmort.

Mit einer Marinade lässt sich der Geschmack intensiv beeinflussen. Marinaden erlauben zudem, fettarmes Fleisch zu grillieren, ohne dass dieses austrocknet. Auch Fisch oder Meeresfrüchte können problemlos mariniert werden.

### Wie lange wird Fleisch und Fisch mariniert?

Fleisch lässt sich gut einige Stunden im Voraus marinieren, am besten über Nacht. Vorsicht geboten ist bei säurehaltigen Marinaden: Sie sollten nicht in Metallschüsseln aufbewahrt werden, da sie oxidieren können.

Fisch und Meeresfrüchte benötigen eine kürzere Einlegezeit, da sie geschmacksneutraler als Fleisch sind. Hier reicht eine gute Stunde.

### Luftdicht verschlossen ist rascher mariniert

Zum Marinieren eignet sich ein Plastiksack, in dem die Marinade das gesamte Fleisch umgibt und der luftdicht verschlossen wird. So benötigt man auch deutlich weniger Marinade. Die Fleischstücke sollten von Zeit zu Zeit in der Marinade gewendet werden. Bei weniger zartem Fleisch eignen sich säurehaltige Marinaden mit Zitronensaft, Wein und Essig. Sie lassen

das Fleisch schön zart werden. Das Öl hält vor allem Poulet oder Schweinefleisch saftig.

### Schaben, damit keine Bitternis aufkommt

Vor dem Braten sollte die Marinade entfernt, also mit einem Holzlöffel abgeschabt werden, da sie sonst bittere Aromastoffe hinterlässt. Die kleinen Gewürz- oder Kräuterteile der Marinade verbrennen bei grosser Hitze rasch. Hingegen können die Fleischstücke einige Zeit vor dem Garende mit der Marinade wieder bepinselt werden. Einige Marinaden eignen sich auch zum Einkochen in einem Pfännchen und können so als Sauce verwendet werden.

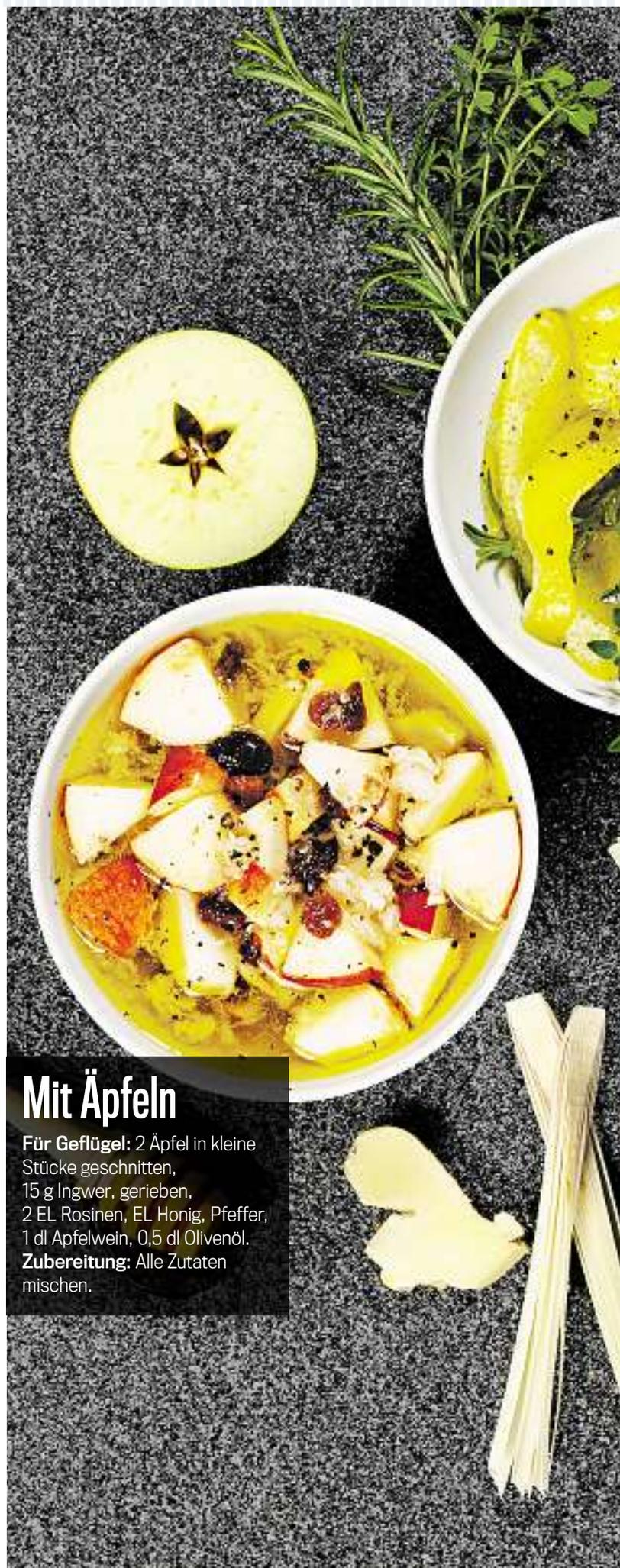
### Früchte für die Füllung weiter verwenden

Frucht- oder Zitronenschnitze aus der Marinade kann man in Poulets füllen, wie etwa die Apfelstücke der Apfelwein-Marinade (siehe rechts im Bild). Sie würzen das Poulet optimal von innen. Marinaden mit Honig oder Zucker machen ein Poulet oder einen Entenschlegel schön knusprig.

### So wird Fleisch länger haltbar gemacht

Ein schöner Nebeneffekt des Marinierens ist, dass das Fleisch länger haltbar wird. Wer also am Freitag Fleisch einkauft und es erst am Sonntag essen will, der sollte es nach dem Einkauf marinieren. Bis zur Verwendung bitte im Kühlschrank luftdicht verschlossen aufbewahren.

**Tipp:** Aufgekochte Marinaden ergeben eine gute Grundlage für eine mögliche Sauce.



## Mit Äpfeln

**Für Geflügel:** 2 Äpfel in kleine Stücke geschnitten, 15 g Ingwer, gerieben, 2 EL Rosinen, EL Honig, Pfeffer, 1 dl Apfelwein, 0,5 dl Olivenöl.

**Zubereitung:** Alle Zutaten mischen.

## Mit Zitrone

**Für Geflügel- und Lammfleisch:** 2 EL Zitronensaft, 2 TL dünn abgeschälte Zitronenschale, 1 gepresste Knoblauchzehe, 0,5 dl Weisswein, 0,5 dl Olivenöl, 2 EL Rohrzucker, ½ Bund Rosmarin, ½ Bund Thymian, Pfeffer  
**Zubereitung:** Alle Zutaten im Mörser reiben.

## Mit Orange

**Für Geflügel-, Rind- und Schweinefleisch:** 6 EL Öl, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, 5 EL Orangensaft, 1 TL abgeriebene Orangenschale, 4 EL Tomatenketchup, 1 TL Worcestersauce, 2 Spritzer Tabasco, ¼ TL getrockneter Oregano.  
**Zubereitung:** Alle Zutaten mischen.

## Mit Zitronengras

**Für Geflügel:** 3 Zitronengrasstängel, zerdrückt, 3 Knoblauchzehen, in Scheiben, 1 Chilischote, in Ringe, 2 Limetten, in Achtel, 15 g Ingwer, in Scheiben, 3 EL Sojasauce, 0,5 dl Olivenöl.  
**Zubereitung:** Alle Zutaten im Mörser andrücken. Limetten vor dem Braten entfernen, da sie sonst bitter werden.

## AUFGEGABELT



Bild Gian Vaiti

Martin Jenni, Food-Redaktor

## Ei, Ei, Ei

Vor 52 Jahren heirateten meine Eltern. Genau ein Jahr vor meiner Geburt, was mich noch heute beruhigt. Warum? Der Gang zum Traualtar war freiwillig – denke ich mal. Also fehlte ich beim Hochzeitsschmaus. Dafür ist heute die Menükarte von einst in meinem Fotoalbum verewigt. Als «Plat principal» wurde Huhn mit Pommes allumettes und Kefen aufgetischt. Die Steigerung wäre Kapaun, ein kastrierter Hahn gewesen, dem die Köche gerne Trüffel unter die Haut schieben, was aber das Budget meiner Eltern wohl gesprengt hätte. Huhn alleine war Ende der Fünfziger ein Festessen. Heute ist es leider Alltagsware und zu Chicken nuggets verkommen. Ich esse das Federvieh liebend gerne als Backhendl oder als Suppenhuhn, aus dem ich mit Kartoffeln, Topinambur, glatter Petersilie und Olivenöl einen lauwarmen Salat fabriziere. Übrigens: Falls sie einmal im Piemont unterwegs sind, lassen sie sich in Verduno in der Nähe von Alba von Gabriella Burlotto im Garten ihres Hofes «Ca' del Rei» verwöhnen. Sie serviert ab und zu auch Hahnenkämme. So fein. [www.castellodiverduno.com](http://www.castellodiverduno.com)