

# Die Marinaden



## AMERICAN-BARBECUE-MARINADE

- 1/2 kg reife Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Rohrzucker gemahlen
- 3 EL Weissweinessig
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 Prise Cayennepfeffer

Tomaten einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und schälen. Halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Grob hacken. Zwiebel und Knoblauch hacken. Zwiebel in heissem Öl gut andünsten. Knoblauch, Tomaten und restliche Zutaten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten einkochen lassen, bis die Sauce dickflüssig und die Tomatenwürfel zerfallen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Hinweis:* Wenn die Tomaten nicht schön fleischig sind, zerfallen sie schlecht. In diesem Fall die Marinade kurz mit dem Stabmixer grob pürieren.



## ASIAN-BARBECUE-MARINADE

- 1 nussgrosses Stück Ingwer
- 1 Limette oder Zitrone
- 60 g Rohrzucker
- 4 EL Sherry
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Erdnussöl
- etwas Sesamöl zum Aromatisieren

Ingwer sehr fein hacken. Limette auspressen. Alle Zutaten (ohne Öl) mit 0,5 dl Wasser aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Weiterköcheln, bis die Sauce dickflüssig ist. Leicht abkühlen lassen und mit dem Sesamöl verschwingen.



## FRENCH-BARBECUE-MARINADE

- 0,5 dl Weisswein
- 2 EL Olivenöl
- 5 EL Senfpulver im Globus oder in Delikatessläden erhältlich
- 2 EL Senf nach Belieben
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verschwingen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Express-Tipp für Fernost-Fans

Für schnelle und scharfe Marinaden Würzpasten der «Asian Home Gourmet»-Linie verwenden:

- Tandoori und Tikka nach indischer Art: Würzpaste einfach mit 1/2 Becher Joghurt nature mischen und Poulet, Meeresfrüchte oder Gemüse 2–3 Stunden darin marinieren.
- Thailand Poulet nach Kai-Yang-Art: Pouletteile in der Würzpaste 1–2 Stunden marinieren und vor dem Grillieren mit Öl bepinseln, je Fr. 2.–.



## Marinaden-Workshop

### 3 Esslöffel Öl

- z.B.
- Olivenöl
  - Erdnussöl
  - Sonnenblumenöl
  - Distelöl
  - Traubenkernöl
  - Rapsöl

### 2 Messerspitzen Gewürz

- z.B.
- Nelkenpulver
  - Lorbeerpulver
  - Muskat
  - Kreuzkümmel
  - Sternanis
  - Chinagewürzmischungen

### 1 Teelöffel Aroma

- z.B.
- gehackte Kräuter
  - gehackter Knoblauch
  - Honig
  - Gewürzöle wie Sesam- oder Knoblauchöl
  - Sojasauce
  - Zitronensaft

### Schärfe nach Belieben

- z.B.
- Senf
  - Senfpulver
  - gehackte Chilis
  - Chilipulver
  - Sambal Oelek
  - Tabasco

Mit Hilfe dieser Tabelle können Sie Ihre eigene Marinade kreieren. Nehmen Sie aus jedem Feld eine beliebige Zutat in der angegebenen Menge und verrühren Sie alles miteinander. Schon fertig! Sie können auch mehrere Ingredienzen aus derselben Spalte kombinieren.



**LACHS- ODER THUNFISCHTRANCHE MIT LAUCHMARINADE**

Für 4 Personen

**4 Tranchen Lachs oder Thunfisch à 150 g**

MARINADE:

- 200 g Lauch**
- 3 EL Oreganoblättchen**
- 5 Limetten**
- 2 Prisen Muskat**
- 1 Prise Salz**
- 2 EL Olivenöl**
- Pfeffer aus der Mühle**

**1** Lauch in Stücke von 2 cm, diese in feine Streifen schneiden. Kräuter grob hacken. Limetten auspressen. Alles mit den restlichen Marinadezutaten vermischen. Fischtranchen in die Marinade legen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

**2** Zum Grillieren die Fischtranchen samt der Marinade und den Lauchstreifen in Alufolie einschlagen. 10 Minuten an einer nicht allzu heissen Stelle auf dem Grill garen lassen.

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Raffiniert                 | ★★★★  |
| Unkompliziert              | ★★★★★ |
| Preiswert                  | ★★★★★ |
| Schnell                    | ★★★★★ |
| (+ 3 Stunden Marinierzeit) |       |

**Frischer Fisch kann gar nicht besser schmecken.**

*Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 25 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal*

**MEERESFRÜCHTE-SPIESS**

Für 4 Personen

- 100 g Seeteufelfilet (Baudroie)**
- 100 g Thunfischfilet**
- 4 Jakobsmuscheln (Coquilles St. Jacques)**
- 8 Crevetten roh, geschält**
- 8 Pulpostücke oder Calamari-Ringe (Tintenfische)**
- 1 TL Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 1 unbehandelte Zitrone**

MARINADE:

- 1 unbehandelte Zitrone**
- 1 EL Thymianblättchen**
- 2 EL Olivenöl**

**1** Für die Marinade Zitronenschale fein abreiben. Saft auspressen und mit Thymian und Öl verrühren. Seeteufel und Thunfisch in 4 gleich grosse Würfel schneiden. Mit den Jakobsmuscheln in der Marinade 1 Stunde ziehen lassen.

**2** Pulpostücke und Crevetten mit Olivenöl einpinseln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Abwechslungsweise mit den Fischwürfeln auf vier Spiesse stecken. An einer mittelhissen Stelle je Seite 3 Minuten direkt auf dem Rost oder in einer Aluschale grillieren. Vor dem Servieren mit etwas geriebener Zitronenschale bestreuen.

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Raffiniert                | ★★★★  |
| Unkompliziert             | ★★★★★ |
| Preiswert                 | ★★★★★ |
| Schnell                   | ★★★★★ |
| (+ 1 Stunde Marinierzeit) |       |

**Das Meeresfrüchte-Potpourri lässt Ferienträume aufkommen.**

*Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 11 g Fett, <1 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal*

**GEFÜLLTE POULETBRUST**

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel**
- 100 g Pouletleber**
- je 2 Zweige Basilikum, Majoran und Thymian**
- 1 Scheibe weisses Toastbrot**
- 1 EL Bratbutter**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- 2 EL Sauer-Halbrahm**
- 4 Pouletbrüste à 180–200 g**
- 1 EL Öl**

**1** Zwiebel fein hacken. Pouletleber parieren (= grobe Stücke und Sehnen weg-schneiden). Kräuter von den Zweigen zupfen. Das Toastbrot fein würfeln. Zwiebel und Leber in heisser Bratbutter 2–3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit 2–3 Esslöffeln Wasser ablöschen. Leicht auskühlen lassen. Im Cutter grob hacken. Mit Sauerrahm, Kräutern und Brotwürfeln vermischen.

**2** Mit einem spitzen Messer eine Tasche in die Pouletbrüste schneiden. Leber-Kräutermischung nicht zu satt einfüllen und die Öffnung mit Zahnstochern gut verschliessen. Zum Grillieren mit Öl bepinseln und mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen. Beidseitig 10–12 Minuten grillieren.

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Raffiniert                  | ★★★★  |
| Unkompliziert               | ★★★★★ |
| Preiswert                   | ★★★★★ |
| Schnell                     | ★★★★★ |
| (+ 25 Minuten Grillierzeit) |       |

*Pro Person ca. 52 g Eiweiss, 13 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/335 kcal*





### SALSA ROJA

- 2 Schalotten
- 2 fleischige Tomaten
- 1 EL Koreanderblättchen
- Salz
- Tabasco

Schalotten in feine Würfel schneiden. Tomaten halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In Würfel von 1/2 cm schneiden. Koreander sehr grob hacken. Alles vermischen und mit Salz und einem Spritzer Tabasco abschmecken.

Ganze Menge ca. 3 g Eiweiss, 1 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 250 kJ/55 kcal



### PARMESAN-TRÜFFELÖL-DIP

- 70 g Parmesan *am Stück*
- 3 EL Trüffelöl
- «Le Connaisseur»
- 1 Becher Sauer-Halbrahm
- Salz, Pfeffer
- aus der Mühle*

Parmesan durch eine feine Lochraffel reiben. Mit Trüffelöl und Sauerrahm vermischen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Ganze Menge ca. 28 g Eiweiss, 82 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 3700 kJ/890 kcal



### PFLAUMEN-SENF-DIP

- 100 g Delikatess-Pflaumen *ohne Stein*
- 0,5 dl Portwein
- 2 Esslöffel körniger Senf
- «Rôtisseur»
- Salz

Fünf Pflaumen grob hacken, die restlichen mit dem Portwein (ersatzweise saurer Apfelwein mit etwas Zucker) im Cutter pürieren. Senf und Pflaumenstücke unter das Püree rühren. Mit wenig Salz abschmecken.

Ganze Menge ca. 6 g Eiweiss, 5 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal



### ERDBEER-PFEFFER-DIP

- 300 g Erdbeeren
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- 1 EL Aceto Balsamico

Erdbeeren mit dem Stabmixer pürieren. Die Pfefferkörner mit einem Teelöffel gut zerdrücken. Mit dem Balsamico zur Erdbeermasse rühren.

Ganze Menge ca. 2 g Eiweiss, 1 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 400 kJ/100 kcal

## Tanzen Sie Dip-Hop auf der Grillplatte!

Lassen Sie bei der Zubereitung von Dips etwas Fantasie walten und experimentieren Sie mit Joghurt, oder Sauerrahm und Gewürzen wie Curry, Paprika und Knoblauch. Und das Abschmecken mit Salz und Pfeffer nicht vergessen.



Leserinnen-Rezept

### PEPERONI-SAUCE

- 2 Peperoni *rot, gelb oder gemischt*
- 1 Zwiebel
- 50 g kalte Butter
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer
- Basilikumblätter
- nach Belieben

Peperoni waschen und entkernen. 1 Viertel der roten Peperoni in feine Würfel schneiden und beiseite stellen. Rest in 1–2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel hacken. In 10 g Butter andünsten. Peperoni zugeben und möglichst lange mitdünsten (Gemüse darf keine Farbe annehmen). Mit Rahm ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze weichdünsten. Im Mixer pürieren und die restliche Butter stückchenweise zugeben. Durch ein Sieb passieren und abschmecken. Mit Peperoniwürfelchen oder Basilikum garnieren.

Ganze Menge ca. 7 g Eiweiss, 78 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 3300 kJ/790 kcal

Frau Maria Fornito Hoch hat uns dieses Grillsaucenrezept zu Fleisch, Fisch- oder Pouletgrilladen geschickt. Für besondere Anlässe bereitet sie jeweils 2 Saucen zu, einmal mit gelben, einmal mit roten Peperoni. Sie sei Hausfrau, Psychiaterischwester und vor allem «Mama», schreibt Frau Fornito, und seit kurzem mit grösstem Vergnügen Saison-Küche-Abonnentin.



## Beilagenklassiker

Grillierte Gemüsebeilagen und Baked Potatoes am Gartenfest – einfach perfekt. Kleineres Gemüse wird in die Grillschale gelegt, grössere Gemüsestücke kommen direkt auf den Rost. Zum Würzen braucht es eigentlich nur etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, damit das Gemüse seinen Eigengeschmack entfalten kann.



### BANANEN- MOUSSELINE

1 dl Rahm  
2 weiche Bananen  
1–2 EL Curry Madras  
Salz

Rahm steif schlagen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Currypulver und Salz rezent abschmecken. Den Schlagrahm unter die Bananenmasse ziehen.

Ganze Menge ca. 5 g Eiweiss, 35 g Fett,  
50 g Kohlenhydrate, 2250 kJ/540 kcal



### KAROTTEN- KARDAMOM-DIP

2 grosse Karotten  
ca. 250 g  
1 Zwiebel  
20 g Kardamomkörner  
20 g Bratbutter  
Salz, Pfeffer  
einige Blätter glatte,  
italienische Petersilie

Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Kardamom in ein Gewürzsäckchen (oder ein Tee-Ei) geben. Zwiebel und Karotten in der heissen Bratbutter gut anziehen und mit 0,5 dl Wasser ablöschen. Kardamomsäckchen dazugeben. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dünsten, bis die Karotten weich sind. Bei Bedarf etwas Wasser nachgiessen. Etwas auskühlen lassen. Kardamomsäckchen entfernen. Karotten im Cutter pürieren. Mit Petersilie garnieren.

Ganze Menge ca. 4 g Eiweiss, 20 g Fett,  
16 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/270 kcal



### LIMETTEN-KEFIR- SAUCE

1 Limette  
1 Becher Kefir 180 g  
Salz, Zitronenpfeffer

Limette unter heissem Wasser gut abbürsten. Schale fein reiben. Mit dem Kefir verrühren. Saft auspressen und in Portionen zum Kefir rühren. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Ganze Menge ca. 8 g Eiweiss, 4 g Fett,  
11 g Kohlenhydrate, 450 kJ/110 kcal

Fein zu Fisch.



### GUACAMOLE

1 Frühlingszwiebel  
1 Tomate  
3 weiche Avocados  
Salz  
1 TL Limettensaft  
Tabasco Jalapeño (grün)

Frühlingszwiebel sehr fein hacken. Tomate einschneiden, einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und schälen. Halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Avocados halbieren, entsteinen und aus der Schale lösen. In einer grossen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit wenig Salz, Limettensaft und einigen Tropfen grünem Tabasco abschmecken. Die Tomatenwürfel unter die Masse ziehen.

Ganze Menge ca. 12 g Eiweiss, 118 g Fett,  
14 g Kohlenhydrate, 4850 kJ/1160 kcal

### BAKED POTATOES MIT SAUERRAHM UND SCHNITTLAUCH

Für 6 Personen

6 grosse Kartoffeln  
à ca. 250–300 g  
2 Becher Sauer-Halbrahm  
à 180 g  
2 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

Kartoffeln satt in Alufolie einschlagen und 45 Minuten auf den heissen Grill oder in die schon leicht ausgeglühte Kohle legen. Dabei alle 5–10 Minuten wenden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Sauerrahm vermischen, würzen. Zum Servieren die Kartoffeln in der Folie längs einschneiden und etwas auseinander ziehen. Sauerrahm in die Öffnung geben und mit einem Teelöffel servieren.

Pro Person ca. 8 g Eiweiss,  
11 g Fett, 48 g Kohlenhydrate,  
1350 kJ/320 kcal

### GEMÜSEMIX VOM GRILL

Pro Person 150–200 g  
Gemüse.

#### Vorbereiten:

Zucchini, Auberginen, Peperoni, Tomaten in Stücke schneiden, würzen. Karotten, Sellerie, Broccoli in Stücke schneiden, vorblanchieren. Maiskolben vorblanchieren.

#### Grillieren:

In der Alufolie: Die Gemüse tropfnass mit Salz und Pfeffer würzen. In Alufolie einschlagen. Auf dem Grill an eine Stelle legen, wo die Glut nicht zu stark ist.

#### In der Grillschale:

Für geschnittene Gemüse sind Aluschalen sehr praktisch. Das gewürzte Gemüse in der Grillschale gelegentlich mit Öl bepinseln.

#### Direkt auf dem Grill:

Grössere Gemüsestücke, z.B.: Auberginenscheiben, grosse Champignons, Peperonihälften, Maiskolben, Gemüsespieße usw. direkt auf dem Rost grillieren. Gewürzte Gemüse ab und zu mit Öl oder Butter bepinseln. Die Glut sollte nicht zu stark sein, sonst verkohlt das Gemüse und wird bitter.

#### Grillierzeiten:

Geschnittene Gemüse:  
3–6 Minuten  
Maiskolben: 8–12 Minuten

### CHERRYTOMATEN AM ZWEIG

600 g Cherrytomaten  
am Zweig  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Oreganoblättchen  
2 EL Olivenöl  
Salz

Cherrytomaten-Zweige so zerteilen, dass es pro Zweig 6–8 Tomaten ergibt. Knoblauch pressen, Oregano fein hacken. Mit dem Olivenöl verrühren und leicht salzen. Die Tomaten auf eine Alufolie legen und mit der Marinade bepinseln. Folie locker einschlagen. Am Rand des Grillrosts oder in einer Grillschale ca. 15 Minuten garen lassen.

Pro Person ca. 1 g Eiweiss, 4 g Fett,  
3 g Kohlenhydrate, 200 kJ/50 kcal