

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

JOGHURT MARINADE MIT KORIANDER UND KREUZKÜMMEL

Zutaten (Für ca. 1kg Fleisch):

1 TL	Korianderkörner
1 getr.	Chilischote
½ TL	Kreuzkümmelpulver (oder Körner)
300 g	Nature Joghurt
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	Limette
1 Stk.	Ingwer

ZUBEREITUNG:

Die Korianderkörner, die Chilischote und den Kreuzkümmel im Mörser fein mahlen (oder Sie nehmen Pulver) und mit dem Joghurt vermischen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Limette heiss waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben,

Den Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten unter das Nature Joghurt mischen. Das Fleisch können Sie auch bereits am Vortag marinieren. Dies intensiviert den Geschmack. Vor dem Grillen die Marinade etwas abtupfen. Das Fleisch (oder auch Geflügel) erst nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen.

Passt hervorragend zu rotem Fleisch oder Geflügel.

SAFRAN INGWER MARINADE

Zutaten:

½ dl	Zitronensaft
1 EL	Honig
3-5	Safranfäden (oder Safranpulver)
1 Stk.	Ingwer
1 TL	Sojasauce
½ TL	Chili, getrocknet
1 DL	Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Den Zitronensaft mit 1 DL Wasser und dem Honig in einer Pfanne aufkochen. Den Safran dazugeben und etwa 15 Min. ziehen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Sojasauce und die getrocknete Chili in den Safranfond geben.

Das Olivenöl erst tropfenweise dazugeben und mit einem Pürierstab untermixen, dann langsam hineinlaufen lassen. Das Fleisch 2-3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Passt hervorragend zu Fisch, Geflügel oder Lamm.