EXPRESS

Lecker marinieren und probieren!

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi

Genuss
Rezepte der Woche

Die Grillsaison ist da. Und was ist Grillen ohne leckere Marinaden, die Fleisch, Fisch und Gemüse den richtigen Pfiff verleihen und ordentlich Würze ins Spiel bringen? Wir haben Ihnen hier drei tolle Marinier-Alternativen zusammengestellt, mit denen Sie garantiert ihre Gäste verzaubern oder sich selbst ein bisschen Barbecue-Varianz gönnen können. Probieren Sie es ruhig aus. Oft muss das Grillgut einige Stunden, meist sogar einen Tag lang im Kühlschrank die Aromen aufnehmen. Aber diese Extra-Zeit lohnt sich. Und man kann so auch schon schön viel vorbereiten für die Grillparty. Nur später darauf achten, dass nichts auf dem Rost verbrennt oder in die Glut tropft.

Chili-Marinade für Tofu & Gemüse

Zutaten — Portionen: 4

170 ml	Akazienhonig
2 EL	Gochujang-Paste (koreanische Chilipaste)
1 EL	Reisessig
1 TL	Chiliflocken
1	Knoblauchzehe
1 TL	gemahlener Ingwer
400 g	fester Tofu
2	Zucchini
2 EL	Sesam

Zubereitung

Vegetarier haben tolle Optionen fürs Grillen, aber auf die Marinaden kommt es hier noch mehr an als beim Fleisch. Denn Tofu schmeckt beispielsweise ohne eine kräftige Marinade auch vom Grill einfach nur fad.

■ Zunächst die Gemüse-Tofu-Spieße vorbereiten. Dafür Tofu in Vierecke schneiden, die Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd beides auf gewässerte Holzspießchen aufstecken.

■ Aus der Gochujang, dem Honig, dem Reisessig, den Gewürzen und einer gehackten Knoblauchzehe eine dicke Marinade herstellen und über die Spieße verteilen.

■ Mindestens zwei Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen.

■ Dann die Spieße grillen und wenn sie fertig sind mit Sesam bestreuen.

■ Diese Marinade passt übrigens auch zu Schwein, Rind Fisch, Garnelen und Huhn.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Malzbier-Bad für Schweinekoteletts

Für 4 Portionen

4	Schweinesteaks
250 ml	Malzbier
3 EL	milde Sojasauce
2	Zweige Thymian
1 TL	Wacholderbeeren
1 TL	Pfefferkörner
½ TL	gemahlene Muskatnuss
2 TL	Senf
1	Lorbeerblatt
1 EL	Olivenöl

Marinaden mit Bier beim Grillen sind so eine Sache: Sehr lecker, aber nichts für Kinder und Gäste, die keinen Alkohol konsumieren möchten oder dürfen. Hier gibt es eine leckere Alternative mit Malzbier. Ideal für Schweinenacken, -koteletts und Co.

■ Das Malzbier mit dem Senf, dem Pfeffer, dem Lorbeerblatt, der Sojasauce und den Wacholderbeeren in einem Topf einkochen lassen, bis nur noch die Hälfte der Flüssigkeit da ist. ■ Diese Marinade abkühlen lassen, dann die abgezupften Blättchen des Thymians, den Senf und die gemahlene Muskatnuss hinzugeben. ■ Fleisch in die Marinade geben, zudecken und im Kühlschrank 24 Stunden marinieren lassen. ■ Herausnehmen, abtupfen, das Fleisch mit Olivenöl bepinseln und ab damit auf den Grill.

Brining: Das Geheimnis für zartes Hähnchen

Für 4-6 Portionen

1,5 l	Wasser
75 g	Salz
1,5 TL	brauner Zucker
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	getrocknetes Basilikum
2	Knoblauchzehen
1	Zweig Rosmarin
1 TL	getrockneter Thymian

Die Amerikaner schwören auf eine Brine (Salzlake) für saftiges Hühnchen vom Grill. So ein Vogel kann wirklich zäh vom Rost kommen, wenn man nicht aufpasst. Legt man Hühnchen oder Hühnchenteile in eine Brine (sprich: Brein), werden selbst magere Bruststücke zart. ■ Einen Topf wählen, in den ein ganzes Hähnchen, bzw. alle Hühnchenteile hineingehen. ■ Fleisch roh in den Topf legen. Wasser mit Salz und Zucker verrühren, bis sich die Kristalle aufgelöst haben.

■ Gewürze dazugeben, Knoblauch hacken und ins Wasser geben. ■ Die Lake über das Hühnchen geben, den Topf in den Kühlschrank stellen.

■ Schenkel sollte ca. 3 Stunden brinen, Brustfleisch 1 bis 2 Stunden, ein ganzes Hühnchen 3 bis 4 Stunden. Danach indirekt grillen.