

GRILLMARINADE mit Honig und Balsamico

Zutaten
(für 4 Portionen Fleisch)
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
1 EL Honig
1 TL Senf
1 EL Balsamico
1 Knoblauchzehe
1 TL rote Pfefferbeeren
¼ TL Kreuzkümmel
1 TL Kräuter der Provence
½ rote Chilischote
Pfeffer

Zubereitung
Knoblauch und Chili fein hacken, mit Albaöl und allen Zutaten verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp
Diese Marinade passt z. B. gut zu Putensteak, Lammfilet oder Hähnchenschnitzel sowie zum Würzen von Gemüsespießen. Letztere sind nicht nur eine leckere Grillvariante für Vegetarier, sondern können auch als Fingerfood vorweg oder als Beilage zum Fleisch serviert werden.
Fleisch, das mit der Marinade bestrichen wird, vor dem Grillen mindestens zwei Stunden zugedeckt ruhen lassen. Anschließend von beiden Seiten grillen, noch einmal fünf Minuten ruhen lassen und erst vor dem Servieren salzen. Gemüsespieße können auch erst zum Ende des Grillvorgangs mit der Marinade gewürzt werden. Übrigens: Holzspieße verbrennen auf dem Grill nicht, wenn sie vorher in Wasser gelegt werden.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
125 kcal | 12 g Fett | 0,3 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate | 0,18 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®