

GRILLMARINADE mit frischen Kräutern (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
1 Knoblauchzehe
3 EL frische, gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin
½ gelbe Chilischote
Pfeffer

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

Tipp
Diese Marinade eignet sich hervorragend für Gemüsespieße.
Nicht-Veganer können damit z. B. Lammkoteletts, Schweinefilets oder Schweinesteaks würzen. Fleisch, das mit der Marinade bestrichen wird, vor dem Grillen mindestens zwei Stunden zugedeckt ruhen lassen.
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:
113 kcal | 12 g Fett | 0,5 g Eiweiß | 1 g Kohlenhydrate | 0,18 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®