

Hier und heute



Perfekte Marinaden für Grillfleisch

Sommerzeit ist Grillzeit. Sternekoch Alexander Wulf hat tolle Rezeptvorschläge, wie das Fleisch auf dem Rost noch zarter und aromatischer wird: mit würzigen Marinaden. Er weiß, welche Zutaten am besten zu welcher Sorte Fleisch passen.

Die Rezepte

von Alexander Wulf

Rote Schweinefleisch-Marinade

Zutaten

- 1 kg Schweinenacken in Schaschlik oder Steak
- 3 EL Mayo
- 1 EL Crème fraîche
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Tomate aus der Dose
- 3 Gemüsezwiebeln in grobe Streifen
- 1 Knoblauchzehe klein geschnitten
- 2 Lorbeerblätter
- Salz Pfeffer
- 1 EL Sojasoße
- 1 Chili, kleingeschnitten

Zubereitung

Zutaten für die Marinade vermengen, das Fleisch damit marinieren. Das Fleisch sollte mindestens zwei Stunden in der Marinade ziehen. Gerne auch über Nacht. Auf dem Grill von allen Seiten gut grillen, bis das Fleisch durch ist, aber immer noch saftig. **Tipp:** Diese Marinade passt auch zu allen anderen Fleischsorten.

Würzig-süße Rindfleisch-Marinade

Zutaten

- 400 g Rindfleisch z.B. Steak vom Filet/Rinderhüftsteak
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Ahornsirup
- ½ Knoblauchzehe kleingeschnitten
- Salz und Pfeffer
- 1 EL gehackten Rosmarin

Zubereitung

Zutaten für die Marinade vermengen, Fleisch damit marinieren und Marinade ca. 30 min ziehen lassen. Das Steak auf dem Grill scharf angrillen.

Curry-Hähnchen-Marinade

Zutaten

- 4 Hähnchenkeulen

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features the title 'Hier und heute' in white, bold, sans-serif font against a dark red background. To the right of the text, there is a photograph of several bright red poppies with green stems and leaves, set against a blurred background.

- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Saft und Abrieb einer Bio-Limette
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Zutaten für die Marinade vermengen, das Fleisch damit marinieren. Das Fleisch kann sofort auf den Grill, erst scharf anbraten dann bei geringerer Temperatur gut durchgaren.