

MARINADEN FÜRS GRILLIEREN

Zitronenmarinade für Schweins- oder Kalbssteak

Abgeriebenen Schale einer unbehandelten, halben Zitrone, 2 Esslöffel Zitronensaft, 3 Esslöffel Senf, 6 Esslöffel Sonnenblumenöl

Marinade für Pouletbrüstli

2 Esslöffel Rapsöl, 1 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Sherry, 1 Esslöffel Senf, 1 Esslöffel Honig, einige Tropfen Tabascosauce

Marinade für Rindssteak

2 Esslöffel Öl, 1 Esslöffel Zitronensaft, grobkörniger Pfeffer, 1 Teelöffel frisch gehackter Salbei,

Marinade für Schweinssteak

1 EL Öl, 1 Esslöffel frisch gehackter Thymian, 1 Esslöffel milder Senf, 2 Knoblauchzehen

Marinade für Steaks und Gemüsespiessli

1/2 Bund Estragon, 1 Teelöffel Senf, 1 Esslöffel grobkörniger Senf, 1/4 dl Sherry, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 dl Öl

- Vor dem Grillieren die Marinade mit einem Pinsel etwas abstreifen, damit Kräuter usw. nicht verbrennen und das Fleisch keinen bitteren Geschmack bekommt.

Kräutercreme, als Beilage zu grillierten Fleischstück oder zu Gemüsespiessli

3 Esslöffel frische, gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Rosmarin oder Thymian), 2 hart gekochte Eier, 180 g Natur-Joghurt, 150 g Quark, Salz, Pfeffer