

Lamm-Marinaden (1)

Marinaden für gegrilltes Lammfleisch



Richtwert: 2 dl Marinade für 600 – 800 g Fleisch; doppelte Menge, wenn Fleisch vollständig bedeckt sein soll.

Marinierzeit:

Je grösser das Fleischstück, desto länger die Marinierzeit! Geschnetzeltes: 1-2 Std.; dicke Gigot-Steaks: >12 Std (über Nacht). Bei geringerem Fettanteil (Bsp. Weidelämmer von Sommer - Herbst) eher länger marinieren, damit das Fleisch zarter wird.

Säure und Salz:

Säure von Zitronensaft, Essig oder Wein macht das Fleisch zart; Marinaden **ohne** Salz halten das Fleisch saftig; Je weniger Zeit zum Marinieren bleibt, desto eher kann Salz verwendet werden.

Grillieren:

Idealerweise die Marinade vor dem Grillieren abstreichen, damit sich Poren schneller schliessen. Dann gegen Ende der Grillierzeit die Marinade wieder draufpinseln. Bei Marinaden, die Zucker oder Honig enthalten ergibt sich dadurch eine schmackhafte Kruste und das Fleisch bleibt saftig.

	pikant	mild	pikant
	Classic (2.5 dl)	Kokos (2.5 dl)	Rotwein (1.5 dl)
1.	3 EL Olivenöl 1 EL Zitronensaft oder 1/2 dl Weisswein 2 EL Worcestershiresauce	3 EL Kokosraspel (fr. Kokosnuss) 1/4 TL Kardamompulver ...in 1 EL Olivenöl rösten.	4 EL Rotwein 4 EL Olivenöl 1 TL Worcestershiresauce
2.	2 Knoblauchzehen gepresst 1 EL Senf 1-2 frische Pfefferminzblätter, fg 1/2 TL Oregano, frisch oder trocken 1/2 TL Thymian, frisch oder trocken 1/2 TL Rosmarin, frisch oder trocken 1 Messerspitze Cayennepfeffer	1/2 Dose Kokosmilch (200 g) 1 EL Zitronensaft 1 EL Maizena ...mischen und beigegeben.	2 Knoblauchzehen gepresst 1 TL Tomatenpüree 1/2 TL Sambal Oelek 1 EL Oregano, fein gehackt 1 EL Thymian, fein gehackt 4 frische Lorbeerblätter
3.	Alles verrühren, ruhen lassen.	Alles 2 Min. unter Rühren köcheln. Auskühlen.	Alles verrühren, Lorbeer beigegeben und ruhen lassen.
	Passt zu: Kôtelettes, Gigot-Steaks etc	Passt zu asiatischen Gerichten (Bsp. Satay) und Kôtelettes	Passt zu Kôtelettes, Gigot-Steaks

EL=Esslöffel; TL=Teellöffel; fg=fein gehackt; fr=frisch;

Quelle: nach Betty Bossi Kochbuch „Fleischküche“ (1995) und „das andere Grillierbuch“ (1997)

Mehr Rezepte: <https://www.spriessbuergerverlag.ch>