

Lamm-Marinaden (2)

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.

	Süss-sauer (asiatisch)	pikant	pikant (arabisch)
	Erdnuss (2 dl)	Bier (2 dl)	Joghurt (3 dl)
1.	1 dl Ananassaft (ev. Zitronensaft) 10 Tropfen Tabasco 2 EL Honig	1 TL Aceto balsamico 1 dl dunkles Bier 1 TL Worcestershiresauce 1 TL Maizena	250 g Joghurt nature 1/4 TL Muskatnuss 1/4 TL schwarzer Pfeffer 1/4 TL Salz 3 Knoblauchzehen, gepresst 1 EL Ingwer frisch gerieben 4 EL Olivenöl
2.	2 EL Erdnussbutter Pfeffer aus Mühle	2 EL Hot-Ketchup 1/2 TL Chilipulver Pfeffer aus Mühle	
3.	Alles verrühren, aufkochen und auskühlen lassen.	Alles unter Rühren ca. 3 min köcheln, auskühlen.	Alles (ev. im Mixer) zu einer Paste verrühren und ruhen lassen.
	Passt zu: asiatischen Gerichten	Passt zu: Côtelettes, Gigot-Steaks	Passt zu Gigot-Steaks, Côtelettes.

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

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

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