

## Marinaden

### Kräuter-Marinade à la française

- 4 EL Olivenöl extra nativ
  - 2 EL Senf Dijon
  - 2 EL fein gehackte Kräuter, z. B. Majoran, Thymian, Petersilie  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- für Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse

### Zitronen-Marinade

- 3 EL Olivenöl extra nativ
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Senf mild
- 1 TL gehackte Petersilie oder gehackter Dill  
frisch gemahlener Pfeffer

für Fisch und Meeresfrüchte



### Scharfe Marinade

- 4 dl/ 400 ml Olivenöl
- 1 dl/ 100 ml geröstetes Sesamöl
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 aufgeschnittene Chilischoten
- ½ TL grobes Meersalz
- 1 EL Madras-Curry

Die beiden Öle gut verrühren; Chilischoten und Gewürze zugeben.

Marinade in ein Glas mit Schraubverschluss abfüllen.

Marinade mindestens 1 Woche stehen lassen. Am besten schmeckt sie nach einem Monat.



### Süßsaure Marinade

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Austernsauce
- 3 EL flüssiger Honig
- 2 EL Worcestersauce
- 4 EL Ketchup
- 1 EL Paprikapulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Currymischung

Sojasauce, Austernsauce, Honig, Worcestersauce und Ketchup gut verrühren, restliche Zutaten unterrühren

Die Marinade kann sofort verwendet werden. Im Kühlschrank ist sie 2 Wochen haltbar.

