

## Pikante Grillmarinaden



### Pikante Grillmarinade für Fleisch & Gemüse (vorne links)

#### ZUTATEN:

- 1/2 frische Chili-Schote
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Kräuter der Provence
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, mit den Kräutern und dem Öl verrühren und etwas ziehen lassen.

### Scharfe Grillmarinade (vorne rechts)

#### ZUTATEN:

- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1-2 geriebene Zwiebeln
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 3 EL Essig
- 2 TL scharfer Senf
- 3 EL Tomatenmark

Raps-Kernöl mit den geriebenen Zwiebeln gut verrühren. Worcestersauce, Essig, scharfen Senf und Tomatenmark unterrühren und etwas ziehen lassen. Diese Marinade eignet sich gut für kräftiges Grillfleisch wie Koteletts, Spareribs oder Schweinesteaks.

## Asiatische Grillmarinade (Mitte links)

### ZUTATEN:

- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Sojasauce
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 EL Tomatenmark

Raps-Kernöl mit den übrigen Zutaten gut verrühren und etwas ziehen lassen. Diese Marinade eignet sich gut zum Einlegen von Geflügel- und Rindfleisch.

## Grillmarinade für Garnelen (Mitte rechts)

### ZUTATEN:

- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Saft einer Zitrone
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1-2 TL Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer

Raps-Kernöl mit Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern der Provence verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.

## Balsamico-Rotwein-Marinade (hinten)

### ZUTATEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zwiebeln
- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 0,1 l Balsamico-Essig
- 5 EL Rotwein
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- einige Rosmarinzwige

Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Aus Raps-Kernöl, Balsamico und Rotwein eine Marinade zubereiten, mit Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer und Rosmarin würzen. Diese Sauce eignet sich zum Einlegen von Rindfleisch, Schweinefleisch und Lamm.

### **GENIESSERTIPP:** Keine Angst vorm Marinieren

Fisch, Fleisch, Gemüse lassen sich vor dem Grillen hervorragend marinieren. Dazu braucht man ein gutes, hitzestabiles Öl, wie z.B. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“, dazu Kräuter und Gewürze und etwas Säure in Form von Essig oder Zitronensaft. Marinierte Lebensmittel werden saftiger und aromatischer. War auf Kalorien achtet, braucht vor dem Marinieren keine Angst zu haben, denn das Mariniergut nimmt nur eine geringe Menge Fett auf. Mariniertes vor dem Braten einfach gut abtropfen lassen oder mit Küchenkrepp abtupfen.