

Pikante Fleischmarinade

Dieses Grundrezept für eine pikante Marinade, ist zum Einlegen für ein leicht mit Fett durchzogenes Schweinesteak vom Schweinehals oder einem dünnen Schweinekotelett mit Fettrand, gedacht und ist eine Abwechslung zu den sonstigen ketchup- betonten Grillmarinaden beim Schweinefleisch. Der Geschmack ist leicht scharf – süß /säuerlich und ergibt nach dem Grillen einen sehr aparten, feinen Geschmack. Die Menge ist für 4, nicht zu dicke, Fleischstücke ausreichend.



Zutaten: für 4 Personen

2 ½ EL Zitronensaft
2 TL Ingwer gemahlen
1 Messerspitze Chilipulver
2 - 3 EL Honig oder Ahornsirup
1 TL dunkle Sojasoße
1 TL helle Sojasoße
1 - 2 Knoblauchzehen gepresst
2 EL neutrales Öl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Das Grillfleisch sollte aber schon ein paar Stunden, besser über Nacht in der Marinade durchziehen. Für die Zubereitung Zitronensaft, Ingwerpulver, Honig, Ahornsirup oder als Ersatz auch brauner Zucker, beide Sojasoßen (dunkle Sojasoße ist etwas milder als helle, dafür färbt sie sehr intensiv, helle ist im Geschmack salziger) in einen kleinen Kochtopf geben.

Mit einem Rührloßel gut vermischen.

Zuletzt das Öl unterrühren.

Diese Masse auf der Kochplatte unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen.

Anschließend bei zurück gedrehter Temperatur noch knapp 1 Minute kochen lassen.

Danach wird die Marinadenmischung leicht dicklich.

Den Topf zur Seite ziehen, etwas abkühlen lassen.

Nach eigenem Geschmack nun noch mit Salz, Chilipulver eventuell frisch gemahlenem Pfeffer und durch die Knoblauchpresse gedrücktem Knoblauch, abwürzen.

Eine sehr feine Knoblauchpaste bekommt man, wenn man die Knoblauchzehen auf einem Küchenbrett mit einem Messer klein schneidet.

Anschließend den Knoblauch dick mit Salz bestreut und mit der Messerbreite zu einem Knoblauchbrei zerdrückt.

Mit der gut gewürzten Marinade die Steaks, welche zuvor mit etwas Salz gewürzt wurden, einstreichen, in eine Porzellanschüssel legen und gut zugedeckt durchziehen lassen.

Bei Bedarf, die marinierten Steaks samt der anhaftenden Marinade, auf den heißen Grill legen und auf beiden Seiten, nicht zu lange grillen.

Aber auch in einer beschichteten Pfanne, ohne zusätzliches Fett gebraten, schmeckt ein auf diese Weise gewürztes Steak, sehr gut.

Kalorienangaben

Eine Portion Pikante Fleischmarinade hat ca. 100 kcal und ca. 3 g Fett

