



# gut gewürzt

Bei der Vorbereitung von Grillgut gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder mit einer trockenen Würzmischung würzen oder das Fleisch/Fisch/Gemüse in einer Marinade einlegen. Als Pollenallergiker sollten verträgliche Gewürze ausgewählt und diese mit grobem Meersalz und einer Prise Zucker ergänzt werden. Häufig verträglich sind Bärlauch, Basilikum, Chili, Estragon, Ingwer, Kerbel, Knoblauch, Kresse, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Pfeffer weiß, Piment, Thymian, Szechuanpfeffer, Vanille und Zimt.



## Marinaden

Marinaden benötigen etwas länger, um ihren Geschmack zu entfalten. Sie bestehen aus Öl, säurehaltiger Flüssigkeit, Kräutern und Gewürzen. Bei der Auswahl sind auch hier keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie einfach verschiedene Mischungen aus. Je nach Intensität und Fleischgröße können Sie die Fleischstücke bis zu 6 Stunden einlegen. Geben Sie die Marinade in einen Gefrierbeutel und legen das Grillgut hinein. So kann die Marinade gut einziehen.

Frische Marinade für Fisch, Fleisch und Gemüse\* (circa 200 ML)

- 4 EL Pflanzenöl
- 4 EL frisch gehackter Estragon
- Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone
- 2 EL Sherry
- 2 TL Salz
- 1 TL fein gehackter Knoblauch
- 1 TL frischer geriebener Ingwer
- 1/2 TL getrocknete Chili
- 1/2 TL gemahlener Pfeffer (schwarz, weiß oder Szechuanpfeffer, je nach Verträglichkeit)
- 1/2 TL Zucker

\* Pollenallergiker mit entsprechender Kreuzreaktion achten bitte auf die individuelle Verträglichkeit.





# Trockene Gewürzmischung

Bei der Auswahl der Zutaten einer trockenen Gewürzmischung gilt: Je frischer die Gewürze sind, desto intensiver ist der Geschmack. Trockene Würzmischungen, speziell solche mit Salz und Zucker, entziehen dem Fleisch den Saft. Fleischstücke sollten also nicht zu lange in der Würzmarinade liegen.

## Fleisch-Gewürzmischung (circa 3 EL)

- 4 TL Salz
- 1 EL gemahlene Chili
- 1 1/2 EL Bärlauch
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlener Pfeffer (schwarz, weiß oder Szechuanpfeffer, je nach Verträglichkeit)
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL Zucker

## Exotische Fisch-Gewürzmischung (circa 4 EL)

- 1 EL Zucker
- 1 EL Bärlauch
- 1 EL getrockneter Thymian
- 2 1/2 TL Salz
- 3/4 TL gemahlener Pfeffer (schwarz, weiß oder Szechuanpfeffer, je nach Verträglichkeit)
- 3/4 TL gemahlener Piment
- 1/4 TL Abrieb einer Zitrone (getrocknet)

## Einwirkzeit für trockene Würzmischungen

- 5-10 Minuten: Meeresfrüchte, kleine Fleischstücke oder Gemüse
- bis zu 60 Minuten: Dünne Fleischstücke ohne Knochen (Fisch, Hähnchen, Pute, Schweinefilet, Steaks).
- Dickere Fleischstücke mit Knochen können bis zu 90 Minuten in der Marinade liegen.