Selbst gemachte Marinaden in Rot, Gelb und Grün

Rezepte von Peter Inhoven

„Rote Marinade“

Zum Beispiel geeignet für Hähnchenbrust

Zutaten

frischer Ingwer
Zwiebel
Paprika
Chilli, im Mixer zerkleinert
Buttermilch oder Joghurt
Tandoori
Tomatenmark
brauner Zucker
Pfeffer
Salz
etwas Knoblauch, nach Wunsch

„Gelbe Marinade“

Zum Beispiel geeignet für Schweinesteaks

Zutaten

scharfer Senf
Honig
Curry
Kurkuma
Sesam
Fleur de Sel
Knoblauchzehe
Zitronenschalen-Abrieb oder etwas Limettensaft
Chilli Pulver
Pfeffer
etwas Sonnenblumenöl
etwas Weinbrand

„Grüne Marinade“

Zum Beispiel geeignet für Lamm

Zutaten

frischer Oregano (alternativ Estragon, Rosmarin, Salbei oder Thymian)
Zitronensaft
Olivenöl
schwarzer Pfeffer
etwas Garam Masala
Fleur de Sel
Noilly Prat (Vermouth)