

Lieber nicht ganz nackt

Eine gute Marinade soll einem Stück Fleisch, Fisch oder Gemüse den eigenen Geschmack nicht nehmen – interessante Nuancen sind jedoch sehr erwünscht

Liebhavern eines unverfälschten Geschmacks sind Marinaden oft ein Graus. Doch bei mariniertem Grillgut muss es sich nicht um minderwertige Ware handeln, die im Öl und Senf ertränkt wird. Gute Zutaten und viel Freude am Experimentieren führen zu geschmackvollen Ergebnissen. Aufzupassen gilt es beim Salz, das dem Fleisch das Wasser entzieht; für ein

perfektes Ergebnis mariniert man das Fleisch bis zu 24 Stunden vorher. Im Übrigen darf man ganz auf den eigenen Geschmack vertrauen, meint Maik Pfister. Der Chefkoch des Restaurants Fischer's Fritz in Zürich hat für uns drei Marinaden kreiert. Bon appétit! (das.)

Von links nach rechts: Fleisch-, Fisch- und Gemüse-Marinaden von Maik Pfister.

Fleisch-Marinade

- 2 g Rosmarin
- 1 g Thymian
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Senf
- 2 dl Ketchup
- 2 cl Sambal Oelek
- 2 dl Olivenöl
- 1 cl Tabasco
- 1 El Honig

Zubereitung
Rosmarin klein hacken, Thymianblätter abzupfen, Knoblauchzehe pressen und alles mit den anderen Zutaten mischen.

Fisch-Marinade

- 1 g Thymian
- 1 g Koriander
- 2 dl Olivenöl
- 2 g Zitronenpfeffer
- 2 cl Zitronensaft
- 1 g Dill
- 1 El Honig

Zubereitung
Thymianblätter abzupfen, Koriander klein hacken und alles mit Olivenöl, Pfeffer, Zitronensaft, Dill und Honig vermischen.

Gemüse-Marinade

- 1 g Thymian
- 1 g Oregano
- ½ Knoblauchzehe
- 50 g Oliven
- 20 g getrocknete Tomaten
- 1 cl Balsamico
- 2 dl Olivenöl

Zubereitung
Thymian- und Oreganoblätter abzupfen, Knoblauchzehe pressen, Oliven und Tomaten klein schneiden. Alle Zutaten mischen.

