

## 3:1-Faustregel für Marinaden

3 EL Öl, dazu 1 EL Essig oder Zitrusaft sowie  
2–5 würzende Zutaten nach Geschmack

Grillgut marinieren  
einfach erklärt



### 1–2 TL Kräuter und Gewürze

z. B. Salz, Rosmarin, Oregano, Minze, Petersilie, Bärlauch, Dill, Schnittlauch, Lorbeer, Knoblauch, Zwiebel, Zitronengras, Ingwer, Currypulver, Kreuzkümmel, Paprika oder Kaffee-/Espressopulver

### 1–2 Msp. Schärfe

z. B. Chilipulver/-flocken, Paprika rosenscharf oder Pfeffer

### 1–2 TL Zutaten nach Geschmack zur Abrundung

z. B. Sojasauce, Senf, Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, Zucker, Marmelade oder Fruchtsaft



### 1 EL Essig/Zitrusaft

z. B. Weißweinessig, Himbeeressig oder Aceto Balsamico, Zitronensaft



### 3 EL Öl

z. B. Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Bratöl

Upcycling-  
Tipp:

Leeres Alnatura Senfglas nutzen und Marinade darin mixen.  
Auch ideal zum Aufbewahren und Transportieren.

#### So geht's:

Das Grillgut in ausreichend Marinade einlegen und luftdicht verschlossen kühl stellen  
(kleinere Stücke Grillgut ca. 2–5 Std., größere Stücke ca. 12–24 Std.).  
Die angegebene Menge reicht für 2 Steaks, 2 Tofuscheiben à 100 g oder 2 Handvoll Gemüse.

Weitere Marinaden unter [alnatura.de/rezepte](https://alnatura.de/rezepte)