

Marinaden der Kochpromis

# Das Bad im würzigen Öl

Mit der richtigen Marinade wird auch das einfachste Stück Fleisch zu einem kulinarischen Highlight. Wir haben ein paar Schweizer Persönlichkeiten gebeten, uns ihr **Geheimrezept für eine Grillmarinade** zu verraten.



TEXT: BETTINA ULLMANN  
FOTO: FERDINANDO GODENZI

**M**an nehme Öl, Senf, Salz, Pfeffer und einige Kräuter – fertig ist eine der simpelsten Marinaden der Welt. Dass es auch fantasievoller geht, zeigen die Rezepte für Grillmarinaden, die uns Köche, Promis und Food-Spezialisten verraten haben.

Übrigens: Ursprünglich stammt das Wort «marinieren» aus dem Französischen und heisst so viel wie «in Salzwasser eingelegt». Dennoch streiten sich auch heute noch die Geister, ob Salz in einer Marinade dem Fleisch nun den Saft entziehe oder nicht...

📌 **link**  
[www.coopzeitung.ch/  
grillieren](http://www.coopzeitung.ch/grillieren)



**Felix Seewald**  
Rezeptredaktor Betty Bossi

**«Mein Favorit aus dem Buch «Easy Grill», den ich oft verwende»:**

**Grillsauce mit Peppadew**  
Passt besonders gut zu Steaks und Grillschnecke.

6 wilde Paprika (Peppadew), abgetropft, fein gehackt  
2 EL Aprikosenkonfitüre  
1 EL Apfelessig  
1 TL Senf

Peperoni und alle restlichen Zutaten mischen.



**Michèle Bättig**  
Leiterin Produktentwicklung Geflügel bei Bell

**«Hmmm, lecker!»**

**Marinade mit Bier**  
Diese Marinade passt gut zu Poulet. Ist aber auch zu Schweinefleisch ein Genuss!

Man(n) nehme 1 dl Bier,  
1 EL Holunderblütensirup,  
2 EL Senf (je nach Gusto scharfen, milden oder grobkörnigen),  
1 EL frisch gehackten Rosmarin,  
Salz und Pfeffer.

Alles gut verrühren und das Grillfleisch darin einlegen. Sehr passend zu Pouletschenkel ohne Knochen, weil sie schneller garen. Bei reduzierter Hitze grillieren, damit die Marinade nicht verbrennt. Während des Grillierens das Grillgut ab und zu mit Marinade bepinseln.

Weitere Rezepte:  
Seite 16.





## Rebecca Clopath

Köchin bei Stefan Wiesner,  
Max-Havelaar-Botschafterin

**«An dieser Kombination kann ich mich wahrlich satt futtern. Dazu esse ich gerne in Alu gegarte Rüebli mit Akazienhonig und Salz bepinselt.»**

### Marinade mit Senf, Holunderblütensirup und Salbei

Für 600 g Kalbslende (Zapfen),  
fein aufschneiden

100 g Rapsöl  
(zum Beispiel Holl)  
50 g Cassissenf  
30 g Holunderblütensirup, gut  
mischen oder gar emulgieren.  
15 g Salbei, Chiffonade  
(feine Streifen) hinzufügen  
20 g Knoblauch, verdrücken,  
Salbei und Knoblauch gut um-  
rühren.

Die Kalbslende in der Marinade  
wenden und 3 Stunden ziehen  
lassen. Das Fleisch auf einen  
Spiess stecken und auf heisser  
Kohle kurz grillieren. Die Ferti-  
gung ist auch auf offenem Feuer  
möglich. Vor dem Servieren  
mit bretonischem Fleur de Sel  
und frischen Holunderblüten  
bestreuen.



## Andreas C. Studer

TV-Koch und Buchautor

**«Meine Marinade für «Studis Chicken Wings BBQ Style». En summerliche Guete wünscht Studi.»**

### Süss-scharfe Marinade

Für 20 Pouletflügeli

Salz  
6 EL Ketchup  
2 EL Balsamico  
Saft von 2 Limonen  
4 Knoblauchzehen, gepresst  
1 EL brauner Zucker  
2 EL Akazienhonig  
1 TL Paprika edelsüss  
½ TL Cayennepfeffer

Pouletflügeli auf Backpapier  
verteilen, salzen und 20 Min.  
bei 190 Grad backen. Zutaten  
für Marinade vermischen, mit  
einem Pinsel ⅓ davon auf die  
Flügeli verteilen, Hitze auf  
150 Grad reduzieren, immer  
wieder mit der Marinade  
bestreichen. Nach 20 Minuten  
sind die «Wings» bereit zum  
Servieren.



## Paul Imhof

Journalist, Autor «Das kulina-  
rische Erbe der Schweiz»

**«Das beste Grillrezept ist auch das einfachste.»**

### Philippinische Adobo-Mischung

Zu Poulet  
Reichlich Knoblauch und Ing-  
wer, beides fein gehackt, mit  
salziger Sojasauce  
(ca. ⅔) und Essig (ca. ⅓)  
vermischen, mit Pfeffer und  
fein gehacktem frischem Chili  
oder Flocken von getrock-  
neten Piments d'Espelette  
nach Geschmack würzen, die  
Pouletstücke mit der Marina-  
de bestreichen und eine bis  
zwei Stunden in der Marinade  
ziehen lassen (je länger, desto  
intensiver zieht es ein), ab  
und zu wenden und dann gut  
durchgrillieren. Die Marinade  
ist kräftig, das Poulet sollte  
es auch sein, also gut und  
natürlich gewachsen statt  
Turbohuhn.

(Weitere Grillertipps von Paul  
Imhof finden Sie im Internet.)



## Myriam Zumbühl

Kochbuchautorin und  
Foodjournalistin

**«Der Honig gibt der Marinade eine wunderbare Süsse und dem Fisch eine schöne Glasur.»**

### Süss, frisch, feurig

Für Bio-Crevetten oder  
anderen Fisch

etwas Olivenöl  
flüssiger Honig  
Limettensaft  
etwas Knoblauch, in feinen  
Scheiben  
Salz, Pfeffer  
etwas frische, rote Chili,  
in feinen Streifen

Alle Zutaten gut vermischen  
und zusammen mit den  
Bio-Crevetten (oder anderem  
Fisch) in einen Gefrierbeutel  
geben, die Luft aus dem  
Gefrierbeutel herauspressen  
und verschliessen. Den  
Marinierbeutel für mindestens  
45 Minuten in den Kühlschrank  
legen, erst anschliessend den  
Fisch damit grillieren. Wer den  
Fisch in einer Pfanne brät,  
gibt ihn mitsamt Marinade in  
die Pfanne.





### Pascal Haag

Rezept-Tüftler Haus Hiltl

#### «Meine pikante Marinade ist perfekt für Tofu und Co.»

##### Asiatische Chili-Marinade

Tofu oder vegetarische Alternative über Nacht darin marinieren und am nächsten Tag grillieren.

- 4 kleine grüne Chilis
- 2 Knoblauch
- 20 g Galgant
- 4 Kaffirlimettenblätter
- Saft von einer Limette
- 160 g Ketchup
- 50 g Dijonsenf
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Curry Madras, scharf
- 20 g Rohrzucker

Schalotten, Knoblauch, Galgant, Kaffirlimettenblätter und grüne Chilis im Mörser fein reiben oder sonst mit dem Messer ganz fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Rohrzucker, Curry Madras, Ketchup, Sojasauce, Limettensaft, Olivenöl und Dijonsenf verrühren.



### Andrin Willi

Chefredaktor Marmite

#### «Ich habe ein sehr einfaches Marinade-Rezept, das ich immer wieder anwende.»

##### Marinade und Thai-Korianderwurzel-Chips

Passt gut zu Lammracks

- 1 TL weisser Pfeffer
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Kardamomsamen in einem Mörser grob zermahlen
- 2 Bd. Thai-Koriander grob hacken (Die Wurzelstücke in feine Chips schneiden und beiseitelegen)
- 1 kleines Stück frischen Ingwer in kleine Würfel schneiden
- 1 kleine Chili fein hacken.
- Alles mischen mit
- 100 ml Olivenöl
- 60 ml Sesamöl
- etwas Sojasauce
- 1 EL Salz

Damit reibe ich das Fleisch am Mittag bereits ein und freue mich aufs Grillieren. Das Fleisch darf nicht aus dem Kühlschrank kommen, wenn man es auf den Grill legt. Es sollte Zimmertemperatur haben. Mit den Wurzeln des Thai-Korianders gehe ich so vor: Ich gebe 4 EL Olivenöl in eine kleine Bratpfanne, erhitze das Öl und backe die Wurzelchips knusprig aus. Danach lege ich sie auf ein Küchenpapier zum Abtropfen, salze sie und serviere sie, am Schluss, über dem grillierten und geschnittenen Lamm. Fantastisch!



### Tanja Grandits

Spitzenköchin  
Restaurant Stucki Basel

#### «Meine liebsten Marinaden, aber auch Dressings sind – wie so oft in meiner Küche – von Asien inspiriert.»

##### Reisessig, Sake, Misopaste und Szechuanpfeffer

Für Fisch- und Fleischgerichte

- 40 g Zucker
- 80 ml Wasser
- 60 ml Sonnenblumenöl
- 60 ml helle Sojasauce
- 40 ml Reisessig
- 40 ml Sake
- 40 g Misopaste\*
- 1 TL Szechuanpfeffer\*, gemörsert
- 1 Knoblauchzehe, gerieben

In einem Topf den Zucker im Wasser auflösen, die anderen Zutaten begeben und sanft erwärmen. Fisch oder Fleisch damit marinieren.

\* aus dem Asia-Laden.



Verraten Sie uns Ihre Lieblingsmarinade? Dann kommentieren Sie unter:



[www.coopzeitung.ch/grillieren](http://www.coopzeitung.ch/grillieren)



### Würziges von Bell Für bequeme Grillmeister

Wenn die Zeit oder Musse fehlt, eine Marinade selbst zu machen, sind die neuen Gewürzmischungen und Marinaden von Bell die Lösung. Etwa die Bell-Würzmischungen Original (80 g/Fr. 2.30) mit verschiedenen Kräutern, Paprika und Knoblauch oder die etwas schärfere Variante Spicy (70 g/Fr. 2.80), der Cayennepfeffer so richtig Pfiff gibt. Beide sind ideal für Fleisch und Geflügel und enthalten keine geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe (Glutamat) und auch kein Palmöl. In grösseren Coop-Läden finden Sie zudem die fixfertigen Marinaden aus der wiederverschliessbaren Tube: Die Bell-Marinade Smokey (150 g/Fr. 6.60) ist eine rote Gewürzmarinade für Fleisch, Fisch und Geflügel, die Bell-Marinade Herbes/Garlic (150 g/Fr. 6.80) eine grüne Mischung für Fleisch, Fisch und Geflügel. Beide Marinaden sind ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe (Glutamat).

