

🗨️ ★ 0 📌 später lesen

14. Juli 2017 | 08.52 Uhr

Zum Reinlegen

Marinaden können gutem Grillfleisch den letzten Schliff geben. Dabei gilt aber eine wichtige Regel: Weniger ist mehr. **Von Markus Plüm**



Manche Menschen kommen in den Sommermonaten erst so richtig wieder auf den Geschmack, für andere läuft sie bereits seit Monaten: Während der Grillsaison qualmen in etlichen Gärten Deutschland wieder die Grills vor sich hin und verbreiten einen rauchig-fleischigen Duft in der gesamten Nachbarschaft.

Jeder heimische Grillmeister legt dabei unterschiedliche Maßstäbe an Zeitaufwand, Grillzubehör und -technik an. Aber auch in der Frage, ob Grillfleisch mariniert sein muss oder höchstens mit Salz und Pfeffer gewürzt werden darf, gehen die Meinungen weit auseinander. Die Wahrheit liegt nach Ansicht von Oliver Quaas aber irgendwo in der Mitte: "Eine gute Marinade macht aus, dass sie den Eigengeschmack des Fleisches begleitet und unterstreicht, aber keinesfalls übertüncht." Quaas muss es wissen. Der 45-jährige Weseler betreibt seit Jahren seinen eigenen Grill-Blog und nahm bereits an mehreren internationalen Meisterschaften teil. Im vergangenen Jahr wurde er mit dem Team "BBQ Wiesel" Vizeeuropameister.

Dabei komme es laut Quaas zunächst aber nicht auf die Marinade, sondern vor allem auf die Fleischqualität an. "Dass der Geschmack des Grillguts unterstrichen wird, diesen Effekt erreicht man nur bei gutem Fleisch." Daher sei es auch kein Wunder, warum abgepackte Ware aus dem Supermarkt immer vor lauter Marinade nur so triefe. "Je mehr Marinade, desto schlechter das Fleisch. Davon muss man leider ausgehen."

Für ihn gilt der Grundsatz: Weniger ist mehr. "Eigentlich braucht man nur wenige Grundzutaten für eine gute Marinade. Olivenöl, ein paar Kräuter wie Thymian oder Oregano, Knoblauch, etwas Zitrone für die Säure und Zucker, der beim Grillen eine leckere Kruste erzeugt." Damit solle das Fleisch etwa eine Stunde vor dem Grillen - dezent - bestrichen werden, damit Öl und Gewürze in die oberen Fleischschichten einziehen könnten. Diese Marinade eigne sich besonders für Hähnchenfleisch. Wer es deftiger mag, kann sich mit einer einfachen Balsamico-Rosmarin-Marinade behelfen, die laut Quaas insbesondere zu Schweinefleisch passe. Auch dafür braucht es nur einige Basiszutaten: 80 ml Balsamico-Essig, 40 ml Olivenöl, eine Knoblauchzehe, einen Esslöffel Sojasauce, zwei Teelöffel braunen Zucker, einen halben Teelöffel Tellicherry-Pfeffer und zehn Gramm Rosmarin.

Bei der Verwendung und Herstellung von Marinaden müssen jedoch zwei Dinge beachtet werden. Zum einen sollte möglichst auf Salz verzichtet werden. "Das würde das Fleisch bereits vor dem Grillen nur unnötig austrocknen", sagt Quaas. Zum anderen dürfe man das Fleisch keinesfalls in literweise Marinade ertränken. "Die viele Flüssigkeit in der Marinade würde verhindern, dass sich eine leckere Kruste auf dem Fleisch bildet", sagt der Grill-Experte.



Auch deshalb schwört der 45-Jährige eher auf Trockenmarinaden, die sogenannten Rubs. Das sind Gewürzmischungen, mit denen man das leicht angefeuchtete Fleisch kurz vor dem Grillen einreibt. Der enthaltene Zucker kann dadurch einweichen und hinterher auf dem Grill leichter karamellisieren. Dadurch erhält man eine leckere, aromatisierte Oberfläche. "Rubs haben zwei Vorteile: Viele sind universell einsetzbar. Sie eignen sich nicht nur für verschiedene Fleischsorten, sondern auch für Grillgemüse oder Kartoffelgerichte. Und man verhindert, dass das Fleisch verbrennt. Denn das Öl in Flüssigmarinaden sorgt für Flammen, wenn es in die heiße Glut tropft", sagt Quaas.

Seine persönliche Empfehlung ist eine Gewürzmischung mit dem mystischen Namen "Magic Dust". "Die wurde von der amerikanischen Grill-Legende Mike Mills entwickelt und eignet sich wirklich zu jedem Gericht. Damit habe ich auch schon meine Frühstückseier zubereitet", erzählt Quaas. 60 Gramm Paprikapulver, 56 Gramm brauner Zucker, je 30 Gramm Meersalz, Chilipulver, Senfpulver und gemahlener Kreuzkümmel sowie je zwei Teelöffel Knoblauchpulver, gemahlener schwarzer Pfeffer und Cayennepulver - daraus besteht der magische Staub. "Und wer mag, kann mit ein wenig Olivenöl daraus auch eine Marinade herstellen", ergänzt der 45-Jährige. Der Fantasie sind bei der Herstellung von Marinaden und Gewürzmischungen eigentlich keine

Grenzen gesetzt - auch im Internet findet man etliche Anregungen, wie sich Grillgut durch eine simple Marinade oder einen würzigen Rub noch ein wenig verfeinern lässt.

Doch letztlich helfe das leckerste Rezept nicht, wenn am Grill handwerkliche Fehler begangen würden. "Die Grilltechnik ist bei der Zubereitung das A und O. Man braucht immer zwei Zonen im Grill, eine heiße und eine kalte", sagt Quaas. Auf der heißen Seite werde das Grillgut zunächst scharf angegrillt. "Danach legt man es in die kalte Zone, schließt den Deckel, um einen Umlufteffekt zu erreichen und wartet." Dadurch könne das Fleisch langsam garen und die Marinade oder der Rub seine volle Geschmacksintensität entfalten.

Es sind also nicht viele Dinge, die bei der Zubereitung und Anwendung von Marinaden beachtet werden müssen. Wer die simple "Weniger ist mehr"-Regel beachtet, erhält ein Ergebnis zum Reinlegen.

Quelle: RP



<http://www.rp-online.de/panorama/wissen/zum-reinlegen-aid-1.6948037>

© RP Digital | Alle Rechte vorbehalten.



Die Mazda MehrWertTage
Besuchen Sie Ihren Mazda Händler am 02./03. Februar.



12.500 Euro pro Tag ganz einfach !
Millionär zeigt einfachen Trick ,wie jeder ganz einfach schnell reich werden...



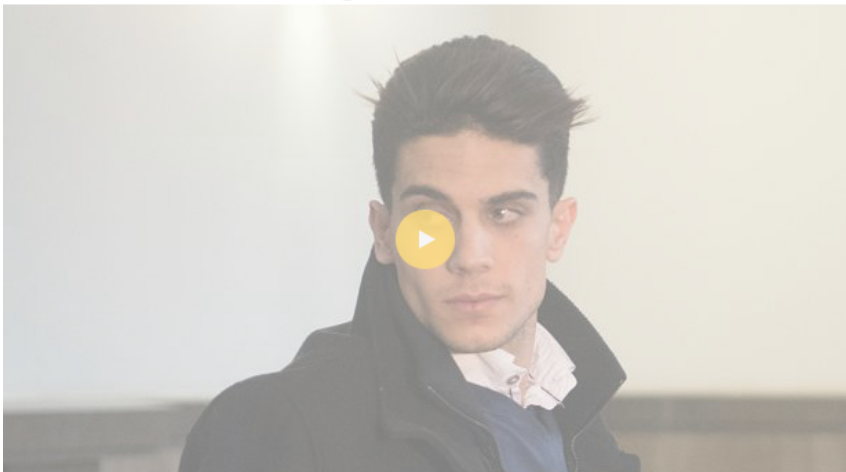
Je eher Sie buchen, desto mehr können Sie sparen!
Entdecken Sie spannende Reiseziele und sparen Sie bis zu 30% bei Ihrer Buchung!

ANZEIGE

1 2 später lesen

Spieler Marc Bartra zum BVB-Anschlag

"Was ich durchgemacht habe, hat mich stärker gemacht"



EURO JACKPOT
90 MIO €

Jackpot knacken >

Tipp24.com NUR FÜR NEUKUNDEN
TEILNAHME AB 18 JAHREN

Direkt zu



Düsseldorf | Neuss | Mönchengladbach |
Krefeld | Duisburg | Leverkusen |
Solingen | Meerbusch | Alle Städte

