

# Marinade für Grillgut einfach erklärt

## 3:1-Faustregel für Marinaden

3 EL Öl, dazu 1 EL Essig oder Zitrussaft sowie  
2-5 würzende Zutaten nach Geschmack



### Kräuter & Gewürze

z. B. Salz, Rosmarin, Oregano, Minze,  
Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch,  
Zwiebel, Ingwer, Currypulver, Kreuz-  
kümmel oder Paprika

### Schärfe

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

### Zutaten zur Abrundung

z. B. Sojasauce, Senf, Honig,  
Agavendicksaft oder Fruchtsaft

### Säure

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

### Öl

z. B. Sonnenblumenöl, Olivenöl  
oder Bratöl



## Grillmarinade Paprika-Chili



für 2 Portionen



Upcycling-  
Tipp:

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

### Grillmarinade Paprika-Chili

Rezeptidee



QR-Code scannen, ausprobieren und genießen.  
Weitere Marinaden unter [alnatura.de/rezepte](http://alnatura.de/rezepte)