



MARINIEREN, LEICHT GEMACHT

Marinieren lassen sich eigentlich alle Fleischsorten, egal, ob Rind, Schwein oder Poulet. Bei einigen reicht eine Marinade aus Olivenöl mit Knoblauch, einem Spritzer Zitrone und ein paar frischen Kräutern, bei anderen macht erst eine raffinierte Marinade das Ganze zu einem richtigen Essvergnügen.

GRUNDREGELN
Wichtig ist, dass man beim Marinieren ein paar Grundregeln beachtet. Zuerst wird das Fleisch gründlich gewaschen und abgetupft. Wichtig ist, dass kein Salz in die Marinade gemischt wird, da dieses dem Fleisch Feuchtigkeit entzieht und es zäh macht. Wenn Salz nötig ist, sollte man dieses erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

ZEIT
Die Marinierzeit ist je nach Rezept und Marinade unterschiedlich. Poulet sollte nicht zu lange mariniert werden, wohingegen ein Rinderecote durchaus einige Tage im Kühlschrank ziehen darf. Mehr Öl lässt das Fleisch schön saftig werden, wohingegen Marinaden mit viel Säure das Fleisch zart und mürbe machen.

SAUER SÜSS ÖLIG

Eine saure Marinade auf Basis von Essig, Wein oder Zitronensaft zusammen mit Gewürzen und Kräutern hat vor allem die Aufgabe, das Fleisch besonders zart zu machen. Eine saure Marinade verwendet man vor allem bei sonst festem und zähem Fleisch.

Eine süsse Marinade auf Basis von Honig und Öl eignet sich vor allem für hartes Fleisch. Besonders beim Marinieren von Poulet ergibt das einen hervorragenden Geschmack, da der Zucker beim Grillen karamellisiert und dem zu wunderbar aromatisiert.

Ölhaltige Marinaden eignen sich vor allem für Grillfleisch wie Steak. Wichtig ist, dass man gutes Öl verwendet. Dieses kann man mit Kräutern, Knoblauch und Gewürzen aromatisieren und das Fleisch damit bestreichen.

MARINIEREN HAT TRADITION
Mariniert wird bereits seit Jahrhunderten, früher vor allem, um Fleisch länger haltbar zu machen, heute für einen aromatischen Geschmack. Das Wort selbst leitet sich wohl vom französischen Begriff *marinier* ab, was übersetzt *Seezwaan* bedeutet. Damals, ohne Kühlboxen und Sauer, mussten die Menschen ihre frischen Produkte in Salzlake einlegen, um sie so für lange Seereisen haltbar zu machen.

micarna sa: ein spitzenkoch am grill

David Geisser, der Jamie Oliver unter den Schweizer Spitzenköchen, präsentiert in dieser exklusiven Edition seine ganz persönlichen Erfahrungen, Rezepte und weitere Tipps & Tricks für ein einfach delizioses Grillvergnügen. Die Micarna-Sommerserie, erschienen in der Wyler Zeitung 2016, bildet den Rahmen dieser Publikation. Die in den Artikeln besprochenen Rezepte sind detailliert aufbereitet, sodass das Nachkochen sowohl für die Grillprofis als auch für die Grilldummies unter uns mit Sicherheit zum Grillspaß wird. Ratschläge für die perfekte Marinade oder die richtige Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln, als auch Literaturhinweise zu Büchern von David Geisser, machen dieses kleine Werk zum Must-Have für Liebhaber der gepflegten Grillade.

Ausserdem präsentiert Advertising, Art & Ideas ab Ende Oktober 2016 mit «it's cooking time» den neuen YouTube-Kochchannel mit David Geisser. Schauen Sie doch rein – es lohnt sich!

client	micarna sa
date	30. september 2016
tags	ci/cd, collaterals
url	www.micarna.ch