

Barbecue-Marinade kalorienarm

Leichter Genuss vom Grill: Mit dem Rezept für kalorienarme Barbecue-Marinade gibt es keine bösen Überraschungen auf der Waage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
0.5 EL	Rapsöl
150 g	Tomatenpüree
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Honig
1 Schuss	Worcestershiresauce (oder Knoblauchsauce)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die kalorienarme Barbecue-Marinade zu Beginn die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel bei niedriger Temperatur anbraten. Das Tomatenmark mit einrühren. Weißweinessig, Honig und Tomatenpüree ebenfalls zufügen, alles gut verrühren und einmal aufkochen lassen, sofort vom Herd nehmen.

2. Die Marinade mit Worcestershiresauce (oder Tabascosauce, Knoblauchsauce etc.), Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken. Die Marinade in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen, dann das Fleisch einlegen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Tipp

Die kalorienarme Barbecue-Marinade kann noch mit frischen oder getrockneten Kräutern verfeinert werden.