Zitronen-Kräuter-Marinade

Diese Zitronen-Kräuter-Marinade verleiht Fleisch, Fisch und Grillkäse eine wunderbar frische und aromatische Note. Sie sorgt beim Grillen oder Braten für ein herrliches Aroma.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 4,0 h

Gesamtzeit: 4,2 h

Zutaten

1 Stk.	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl extra vergine (oder Rapsöl)
2 TL	Honig
1 EL	Rosmarin
1 EL	Thymian
1 Stk.	Knoblauchzehe
	Chiliflocken

Zubereitung

1. Für die **Zitronen-Kräuter-Mariande** die Bio-Zitrone gründlich waschen, die Schale fein abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Zitronensaft zusammen mit dem Zitronenabrieb, dem Olivenöl und dem Honig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gründlich verrühren, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Den frischen Rosmarin fein hacken und gemeinsam mit dem Thymian zur Marinade geben. Die Knoblauchzehe schälen, mit einer Knoblauchpresse zerdrücken oder sehr fein hacken und unterrühren. Zum Schluss eine Prise Chiliflocken hinzufügen und alle Zutaten nochmals gut vermengen.

2. Die Zitronen-Kräuter-Marinade über Hühnerbrust, Putensteaks, Fisch oder Halloumi geben und das Grillgut sorgfältig von allen Seiten damit bedecken. Anschließend 2 bis 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Kräuter und Gewürze ihr volles Aroma entfalten können.Vor dem Grillen oder Braten das Fleisch oder den Fisch kurz abtropfen lassen und anschließend wie gewohnt zubereiten.

Tipp

Die Zitronen-Kräuter-Marinade passt auch hervorragend zu gegrilltem Gemüse, Rosmarinkartoffeln oder knusprigem Baguette. Auch Garnelen lassen sich mit dieser Marinade wunderbar verfeinern und erhalten ein herrlich mediterranes Aroma.