

Veronika Pichl

*Soßen, Dips  
und Marinaden*  
**ZUM GRILLEN**

50 Rezepte für Ketchup, Rubs, Chutneys, Pesto und mehr

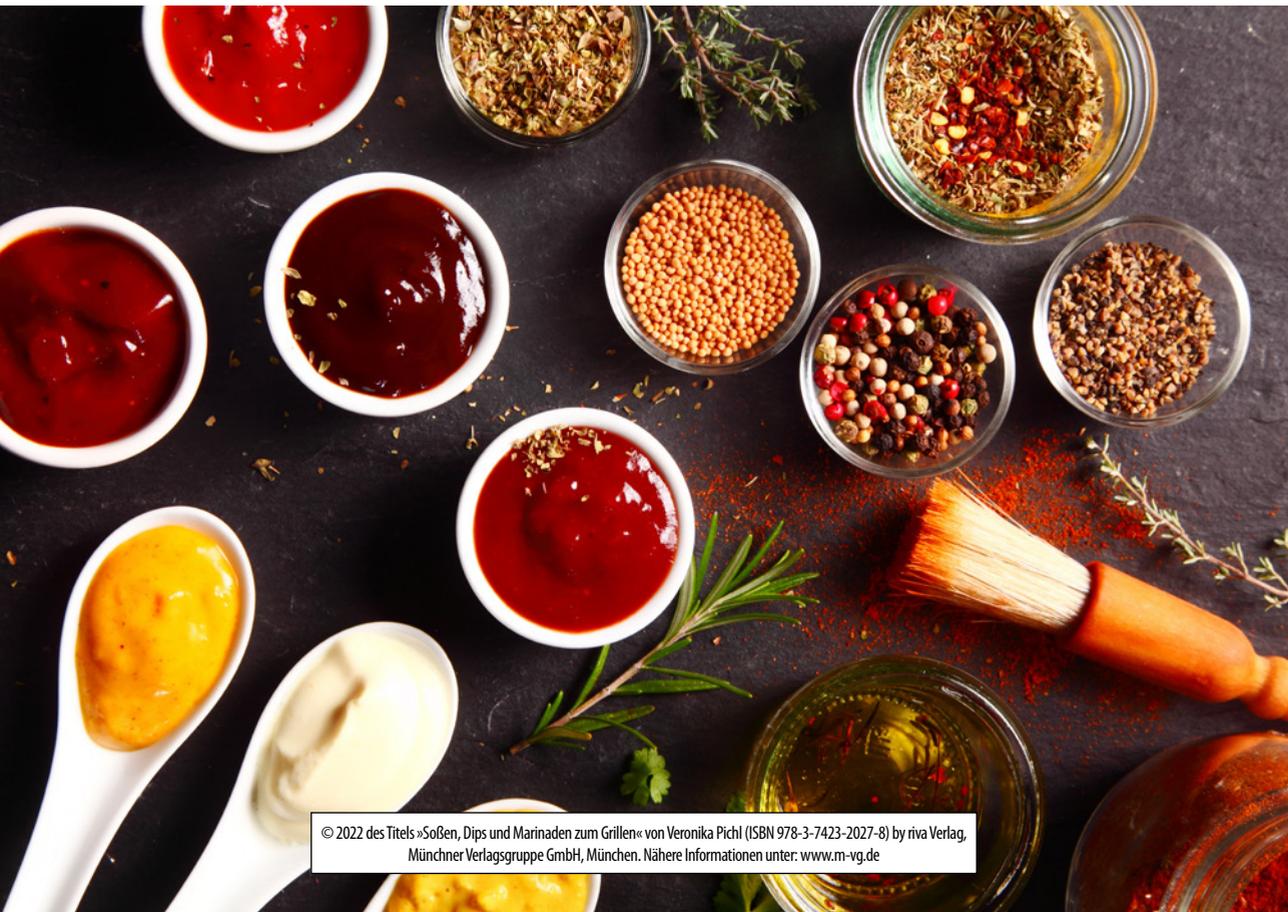
riva

© 2022 des Titels »Soßen, Dips und Marinaden zum Grillen« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2027-8) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## Grillsoßen, Marinaden und Co. – einfach selbst gemacht

Ganz gleich, ob vegan, vegetarisch oder mit Fisch und Fleisch – zu Gebrilltem oder Gebratenem gehören eine leckere Soße und passende Würze einfach dazu. Schließlich unterstreichen Soßen, Marinaden oder Rubs mit Gewürzen aus aller Welt und unterschiedlichsten Aromen den Geschmack vieler Gerichte und runden ihn gekonnt ab. Häufig sind in Fertigprodukten jedoch zu viel Salz

und künstliche Zusatzstoffe und meist keine hochwertigen Öle enthalten. Grund genug, sich statt für die »Standardvariante« aus dem Supermarkt für eine selbst gemachte Version zu entscheiden. Statt mit Glutamat und anderen unerwünschten Zusätzen lassen sich Marinaden, Soßen und Co. nämlich aus guten, natürlichen Zutaten und echten Kräutern ganz einfach selbst herstellen.





Lassen Sie sich von den vielfältigen Rezepten in diesem Buch inspirieren und experimentieren Sie nach Herzenslust und persönlichem Geschmack. Soßen, Dips und Chutneys schmecken nicht

nur zu Gegrilltem, auch zu Fondue und Raclette sind sie leckere Begleiter. Pikant, klassisch, exotisch oder feurig scharf – hier ist für jeden etwas dabei. So wird die nächste Grillfeier ein echter Genuss!

## Hinweise für die Rezepte in diesem Buch

Die Rezepte in diesem Buch sind verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort erkennen können, welches Gericht vegetarisch, vegan oder glutenfrei ist. Mit den folgenden Symbolen sind sie übersichtlich gekennzeichnet:

-  vegetarisch
-  vegan
-  glutenfrei



# Marinaden

Mit Marinaden haften Gewürze und Kräuter besonders gut am Grillgut. So bekommen Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse oder Grillkäse ein besonderes Aroma und werden schön zart und saftig.

### *Marinaden – mehr als nur Geschmacksgeber*

Marinaden dienen ursprünglich dazu, Speisen länger haltbar zu machen. Sie bestanden in ihrer »Urform« lediglich aus Salzwasser. Heute hingegen haben Marinaden eine andere Aufgabe. Es handelt sich bei ihnen nämlich um Flüssigkeiten zum Einlegen und Würzen von Grill- oder Bratgut, die vor allem auch die Konsistenz von Fleisch positiv beeinflussen. Die darin enthaltene Säure sorgt beispielsweise dafür, dass sich die Struktur des eingelegten Fleisches verändert und es zarter wird.

Die Hauptkomponenten einer Grillmarinade sind:

- hitzebeständiges Öl, z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- Säure, z. B. Essig, Zitronen- oder Limettensaft
- Kräuter, Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer etc. nach Belieben
- Süße (optional), z. B. dunkler Rohrzucker, Honig, Zuckerrübensirup

### *Tipps und Tricks zum Marinieren*

- Das Grillgut sollte großzügig mit der Marinade bepinselt oder darin eingelegt werden.
- Geben Sie die marinierten Lebensmittel in ein säurefestes, luftdicht verschließbares Gefäß aus Glas, Plastik oder Keramik. Verwenden Sie keine



- Aluminiumschalen oder Metallgefäße, da die Grillmarinade damit reagieren und den Geschmack beeinträchtigen kann. Grundsätzlich eignen sich auch verschließbare Gefrierbeutel sehr gut.
- Bei einer Marinierzeit von mehr als einer Stunde sollte das Grillgut abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden. Immer ca. 30 Minuten vor dem Grillen wieder herausnehmen, damit es beim Grillen Zimmertemperatur hat.

## Empfohlene Marinierzeiten

Zarte Gemüsesorten (Zucchini, Tomaten etc.)	mind. 30 Minuten
Feste Gemüsesorten (Kartoffeln)	1–3 Stunden
Fischfilets, Meeres- früchte, Fleischwürfel für Spieße	mind. 30 Minuten
Hähnchenbrust, dünnere Fleischstücke ohne Knochen wie z. B. Steak, Schweinelende	1–3 Stunden
Ganzes Hähnchen, dickere Fleischstücke mit und ohne Knochen wie Rinderbraten, Lammkeule	3–6 Stunden
Große Fleischstü- cke wie Spareribs, Schweineschulter	6–12 Stunden

Fleisch kann man in der Marinade ruhig über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Je länger es eingelegt ist, desto besser nimmt das Fleisch den Geschmack der Marinade an.



## Paprikamarinade



---

**FÜR FLEISCH ALLER ART, BESONDERS STEAKS VON SCHWEIN ODER RIND**  
REICHT FÜR CA. 500–600 G GRILLGUT

---

### ZUTATEN

1 Knoblauchzehe  
1 TL Paprikapulver,  
geräuchert  
2 EL Paprikapulver,  
edelsüß  
100 ml Öl, z. B. Raps-  
oder Sonnenblumenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise (frisch)  
gemahlener Pfeffer

1. Knoblauch abziehen und hacken.
2. Alle Zutaten vermischen und Grillgut damit bepinseln.

---

**Tipp:** Für etwas mehr Schärfe  $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer oder  $\frac{1}{4}$  TL Chilipulver einrühren.

Empfohlene Marinierzeiten je nach Grillgut finden Sie auf S. 9.

---



## Kräutermarinade



---

FÜR FLEISCH ALLER ART, Z. B. STEAKS VON SCHWEIN, RIND ODER PUTE,  
ABER AUCH FÜR GRILLKÄSE ODER GEMÜSE  
REICHT FÜR CA. 500–600 G GRILLGUT

---

### ZUTATEN

½ Bund Petersilie  
2 Stängel Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Öl, z. B. Raps-  
oder Sonnenblumenöl  
Saft von ½ Zitrone  
1 EL mittelscharfer Senf

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.
2. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.
3. Alle festen Zutaten vermischen, evtl. im Mörser noch fein zerkleinern.
4. Öl, Zitronensaft und Senf untermischen und Grillgut mit der Marinade bepinseln.

---

**Tipp:** Alternativ kann man getrocknete Kräuter verwenden:  
1 EL Petersilie, 1 TL Basilikum.

Empfohlene Marinierzeiten je nach Grillgut finden Sie auf S. 9.

---



## Knoblauch-Rosmarin-Marinade



---

**BESONDERS FÜR FISCH UND GEMÜSE**

REICHT FÜR CA. 500–600 G GRILLGUT

---

### ZUTATEN

1 Zweig Rosmarin  
1 cm frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Prise (frisch)  
gemahlener Pfeffer  
100 ml Öl, z. B. Raps-  
oder Sonnenblumenöl  
Saft von 1 Zitrone

1. Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln abzapfen und hacken.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Alle festen Zutaten evtl. im Mörser noch fein zerkleinern.
4. Pfeffer, Öl und Zitronensaft untermischen und Grillgut mit der Marinade bepinseln.

---

**Tipp:** Zum Grillen eignet sich vor allem Fisch mit festem Fleisch wie z. B. Lachs, Makrele, Thunfisch. Statt Rosmarin kann man auch ½ Bund Petersilie verwenden.

Empfohlene Marinierzeiten je nach Grillgut finden Sie auf S. 9.

---



## Biermarinade



---

**FÜR FLEISCH ALLER ART, Z. B. NACKENSTEAKS  
VOM SCHWEIN, SPARERIBS, RIND ETC.  
REICHT FÜR CA. 800-1000 G GRILLGUT**

---

### ZUTATEN

1 Zwiebel  
½-1 TL schwarze  
Pfefferkörner, ganz,  
frisch geschrotet oder  
gemahlen  
300ml Bier, z. B. Pils  
2 EL mittelscharfer Senf  
4 EL Öl, z. B. Olivenöl  
1 EL Paprikapulver,  
edelsüß  
2 Lorbeerblätter

1. Zwiebel abziehen und fein hacken.
2. Bei Verwendung von ganzen Pfefferkörnern: Körner im Mörser fein zerkleinern oder alternativ z. B. in einen Gefrierbeutel geben, auf ein Schneidebrett legen und mit einem Nudelholz kräftig darüber rollen.
3. Bier, Senf, Öl und Gewürze gut verquirlen, Zwiebeln und Lorbeerblätter hinzufügen.
4. Grillgut großzügig mit der Marinade bestreichen, restliche Marinade in einen Behälter füllen und das Fleisch darin einlegen. Luftdicht verschließen und zum Durchziehen in den Kühlschrank geben.

---

**Tip:** 1 EL Ahornsirup oder flüssigen Honig einrühren.

Empfohlene Marinierzeiten je nach Grillgut finden Sie auf S. 9.

---



## Asia-Marinade



BESONDERS FÜR FISCH, GEMÜSE UND HÄHNCHENSPIESSE

REICHT FÜR CA. 500-600 G GRILLGUT

### ZUTATEN

1 kleiner Bund  
Koriander  
1 Knoblauchzehe  
1 cm frischer Ingwer  
4 EL Sojasoße  
Saft von 1 Limette,  
alternativ  
3 EL Zitronensaft  
80 ml Öl, z. B. Sesamöl  
1 EL Honig, flüssig

1. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken.
3. Alle festen Zutaten vermischen, evtl. im Mörser noch fein zerkleinern.
4. Restliche Zutaten untermischen und Grillgut mit der Marinade bepinseln.

**Tipp:** 1 Stängel Zitronengras hinzufügen. Dazu die harten Enden abschneiden und die äußeren Blätter entfernen, in feine Röllchen schneiden und zur Marinade geben.

Empfohlene Marinierzeiten je nach Grillgut finden Sie auf S. 9.



## Honig-Senf-Marinade



FÜR FLEISCH, FISCH, GEMÜSE ALLER ART,  
BESONDERS FÜR HÄHNCHEN, PUTE ODER GRILLKÄSE  
REICHT FÜR CA. 500–600 G GRILLGUT

### ZUTATEN

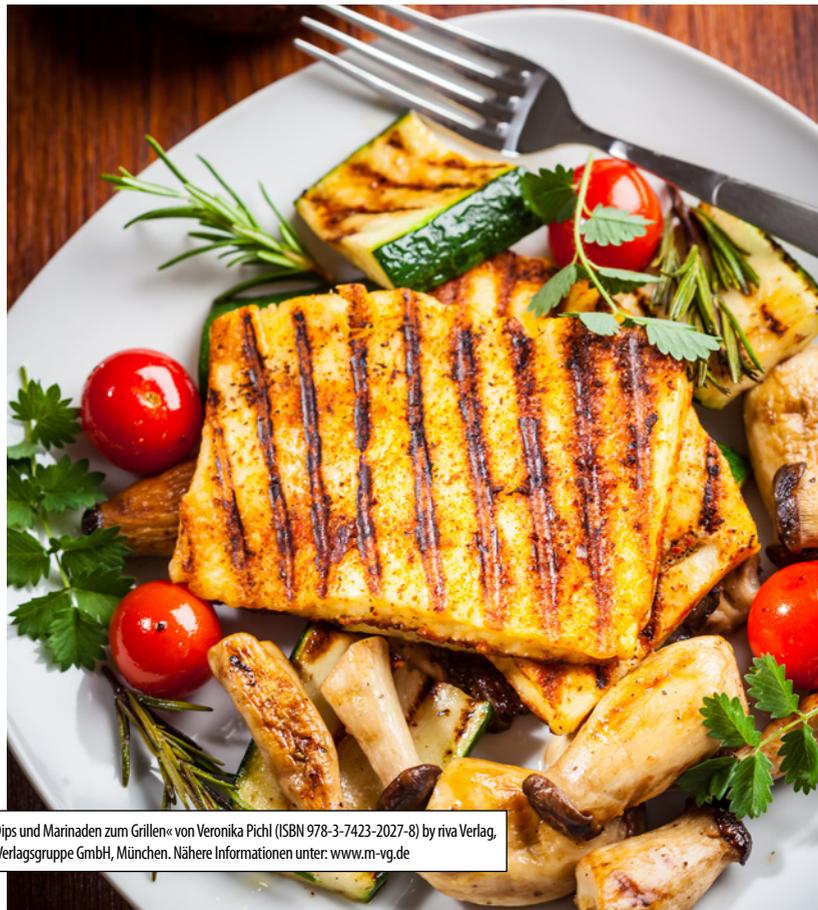
- ½ Zwiebel oder  
1 Schalotte
- 2 EL Honig, flüssig
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Essig, z. B.  
Weißweinessig
- 80 ml Öl, z. B. Raps-  
oder Sonnenblumenöl
- 1 Prise (frisch)  
gemahlener Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver,  
edelsüß

1. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und pürieren.

**Tipp:** Nach Belieben noch 1 EL Rosmarin oder Thymian fein gehackt zum Marinieren hinzufügen.

Auch lecker als Currymarinade. Dazu einfach 1 ½ EL Currypulver einrühren.

Empfohlene Marinierzeiten je nach Grillgut finden Sie auf S. 9.



## Zwiebel-Petersilien-Marinade



FÜR FLEISCH ALLER ART, Z. B. RIND, STEAKS UND BAUCHSCHEIBEN VOM SCHWEIN  
REICHT FÜR CA. 500–600 G GRILLGUT

### ZUTATEN

1 Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
1 Prise (frisch)  
gemahlener Pfeffer  
100 ml Öl, z. B. Raps-  
oder Sonnenblumenöl  
3 EL Essig, z. B.  
Weißweinessig  
2 EL Senf, mittelscharf

1. Zwiebel abziehen und fein hacken.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Alle festen Zutaten vermischen, evtl. im Mörser noch fein zerkleinern.
4. Öl, Essig und Senf untermischen und Grillgut mit der Marinade bepinseln.

**Tipp:** Empfohlene  
Marinierzeiten je nach  
Grillgut finden Sie auf S. 9.

