



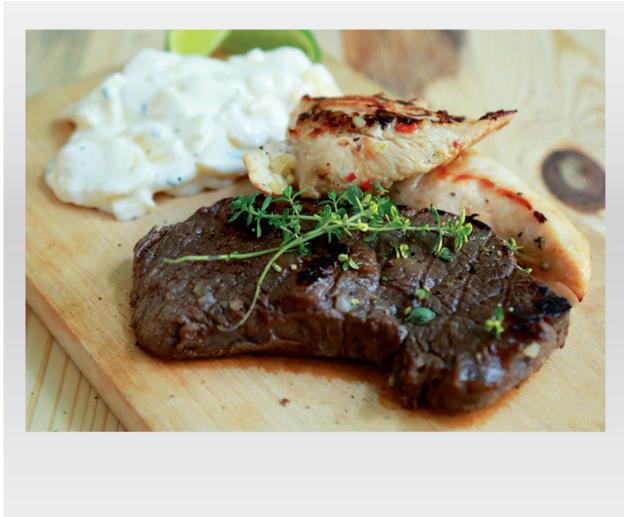
Rezeptinfo

Für 4 Personen,
etwa 800 g Grillgut

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚
+ mindestens 15 Min. Marinierzeit

Je Portion: 1040 kJ, 248 kcal, 5 g Kohlenhydrate,
3 g Eiweiß, 25 g Fett, 448 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: €



Zutaten

Menge

1	rote Chilischote
2	Knoblauchzehen
2 EL	Sojasauce, dunkel
1 EL	Zucker
100 ml	neutrales Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl
1	unbehandelte Limette

Zubereitung

Step 1:

Die Chilischote halbiert du der Länge nach, entkernst sie und schneidest sie in feine Würfel. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Beides gibst du in eine flache Schale mit Öl und verrührst es mit Sojasauce und Zucker. Zum Schluss die Schale der Limette abreiben und mit zur Marinade geben.

Step 2:

Nun wendest du das Grillgut, wie zum Beispiel Hühnchen oder Rinderfilet, in der Marinade, deckst es ab und lässt es mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ziehen. Der Geschmack wird intensiver, wenn die Marinade einige Stunden einziehen kann.

Tipp

Grillgut in einem wiederverschließbaren Gefrierbeutel marinieren. Dabei darauf achten, dass möglichst wenig Luft im Beutel ist.