

Hier und heute



Grillmarinaden für Fleisch und selbstgemachter Ketchup

Würzige Marinaden fürs Grillfleisch, dazu selbstgemachter Ketchup – so wird der Grillabend zum Erlebnis! Spitzenkoch Alexander Wulf zeigt, wie's geht.

Die Rezepte

von Alexander Wulf für vier Personen

Würzig-süße Marinade für rotes Fleisch

Die Zutaten

- 400 g Rindfleisch, z. B. Rinderhüftsteak, Steak vom Filet
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronenthymian, fein geschnitten
- 1 Chili, klein geschnitten
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Ahornsirup
- ½ Knoblauchzehe, klein geschnitten
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Rosmarin, fein geschnitten

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen und das Fleisch ca. 30 Minuten darin marinieren. Anschließend auf dem Grill oder der Grillpfanne scharf angrillen.

Fruchtige Hähnchen-Marinade

Die Zutaten

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt
- 1 TL Currypulver
- 3 EL Joghurt
- 1 EL Tomaten aus der Dose
- Salz und Pfeffer
- Saft einer Limette und Limettenabrieb
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen. Das Fleisch darin marinieren und auf dem Grill oder in der Grillpfanne zunächst scharf anbraten, dann bei geringerer Temperatur garen.

Selbstgemachter Ketchup

Die Zutaten

- 1 kg Tomaten frisch, in Würfel geschnitten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 60 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Currypulver
- 100 ml Cola
- 500 ml Tomatensaft
- Spritzer Worcestersauce

Hier und heute



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Currypulver dazugeben und kurz anschwitzen. Tomaten dazugeben und kurz aufkochen. Dann mit den restlichen Zutaten aufgießen und sehr lange kochen (ca. eine Stunde), bis eine ketchupartige Konsistenz entsteht. Durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen und in Gläser abfüllen.

Tipp: Wenn der Ketchup zu sauer sein sollte, mit etwas Zucker abschmecken.