

Grilltipps der Woche: Rub und Marinade – so wird`s richtig gut



[caption id="attachment_12336" align="alignleft" width="633" caption="Grilltipps der Woche: Rub und



Marinade – so wird`s richtig gut"]

[/caption]

Definitionen:

Ein **Rub** ist ein englischer Begriff und bedeutet soviel wie „einreiben“. Es ist eine Trockengewürzmischung die man „in“ das Fleisch einreibt. Hier ein Fotobeispiel:



Das „**Marinieren oder Beizen**“ ist ursprünglich das Einlegen von Speisen in Salzlake zur Haltbarmachung für lange Seereisen. Heute versteht man darunter meist das Einlegen von rohem Fleisch oder Fisch in eine würzende, oft saure Flüssigkeit, die Marinade. Durch das Einlegen dringen Gewürze und Säure tief in die Speise ein und machen sie aromatischer und zarter.“ *Quelle Wikipedia

Im heutigen Blog habe ich zwei Rezepte zum Grillen ausprobiert. Einen Rub für Rindersteaks und Schweinenackensteaks, sowie eine Marinade für Hähnchenschenkel. Beides sind Basisrezepte, die sehr gut ankamen. Diese Rezepte lassen sich jedoch individuell verfeinern. Zum Beispiel passt heimisches Bier oder Wein ausgezeichnet in Marinaden. Auch bei den trockenen Rubs sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Viel Spass beim ausprobieren.

Basisrezept Trockenmarinade (Dry BBQ Rub) zum Grillen

- 100 g Paprika (ich habe geräucherten Paprika genommen, es geht auch ein anderer)
- 100 g Brauner Zucker
- 100 g Salz
- 50 g granulierter Knoblauch
- 30 g granuliert Zwiebeln
- 30 g schwarzer Pfeffer (am besten frisch gemahlten)

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und in einem luftdichten Behälter oder Schraubglas aufbewahren. Zur Verwendung das Fleisch vor dem Grillen erst mit Raps- oder Sonnenblumenöl einstreichen und dann großzügig mit dem Rub sorgfältig einreiben. Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Basisrezept Marinade für Hähnchenschenkel

- für 8 Hähnchenschenkel
- 80 g Honig
- 80 g körniger Senf
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 4 EL Apfelsaft

- 2 EL Apfelessig
- 30 g Salz
- 20 g schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

In einer Schüssel Knoblauch, Honig, Senf, Apfelsaft und Apfelessig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Zur Verwendung die Hühnerschenkel in eine Plastiktüte geben und die Marinade hinzufügen. Den Plastikbeutel verschließen und alles gründlich vermischen. Für mindestens 2 Stunden, besser aber über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.