

## Grillen: was ist beim Marinieren zu beachten?

Di, 12.07.2022 - 10:16

Ob Gemüse, Käse, Fleisch oder Fisch – mit einer Marinade aus Öl, Gewürzen und etwas Säure wird das Grillgut wunderbar würzig.

Zu Gemüse und griechischem Feta-Käse passt eine Kräutermarinade aus Olivenöl, Zitronensaft oder Balsamicoessig, Knoblauch, frischem Thymian, frischem Rosmarin und Pfeffer. Rindfleisch hat bereits einen kräftigen Eigengeschmack und braucht nicht stark gewürzt zu werden. Es harmoniert gut mit einer milden Marinade aus Olivenöl, Balsamicoessig und mediterranen Kräutern wie Salbei, Origan oder Rosmarin. Dagegen kann Geflügelfleisch ruhig kräftiger gewürzt werden – beispielsweise auf asiatische Art mit Sesamöl, Zitronensaft, Sojasoße, Currypaste, frischem Ingwer und Honig. Olivenöl, Zitronensaft und frischer Dill harmonieren gut mit Fisch.

Gemüse wie Paprika, Zucchini und Auberginen werden für mindestens zwei Stunden in die Marinade eingelegt. Etwas aufwändiger ist die Zubereitung von Tofu: damit er die Marinade gut aufnimmt, wird er am Vorabend eingefroren und am nächsten Tag nach dem Auftauen ausgepresst, um die überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Grillprofis empfehlen für Tofu eine wässrige Marinade aus Sojasoße, Balsamicoessig, Zitronensaft, Honig und pikanten Gewürzen wie Knoblauch, Ingwer, Pfeffer und Chili. Mindestens zwei Stunden lang soll der Tofu in der Marinade ziehen. Fleisch und Fisch werden mit Küchenpapier sanft trocken getupft und dann im Kühlschrank in einem verschließbaren Behälter in reichlich Marinade ziehen gelassen. Beim Fleisch sollten es mehrere Stunden oder auch die ganze Nacht sein, denn das Fleisch wird umso aromatischer und zarter, je länger die Ziehzeit ist. Rascher geht es beim Fisch: wenn die Marinade eine ausreichende Menge an Säure enthält, ist bereits eine halbe Stunde ausreichend.

„Behälter und Schalen aus Aluminium sind für das Marinieren nicht geeignet, denn sowohl Säure als auch Salz greifen das Material an und lösen kleine Aluminiumteilchen heraus“, warnt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Wichtig ist zudem, das marinierte Grillgut gut abtropfen zu lassen, bevor es auf den Rost gelegt wird. Denn wenn Öl in die Glut tropft, bilden sich krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) im Rauch. Auch Grillschalen schützen das Grillgut vor diesen Schadstoffen. Wieder verwendbare Schalen aus Edelstahl sind dabei

Einwegschalen aus Aluminium, das aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen in der Kritik steht, vorzuziehen. Eine preisgünstige und unkomplizierte Alternative ist gefettetes Backpapier.