

## Grillmarinade-Fleisch mit Ingwer



Zubereitung 10 Minuten



1 Tag marinieren

Für 4 Personen

### ZUTATEN

2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten  
2 große Chilischoten  
20 g Ingwer, in feine Scheiben geschnitten  
2 EL schw. Pfefferkörner, 1 EL rote Pfefferkörner  
2 Zweige frischer Rosmarin  
2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten  
2 EL Zucker  
50 ml Balsamico  
300 ml trockener Rotwein  
50 ml Olivenöl  
100 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

*Chilischoten entkernen und sehr fein hacken. Rote Pfefferkörner mit einer Gabel andrücken. Alle Zutaten miteinander verrühren und abgedeckt mit dem Fleisch über Nacht kühl stellen. Einige Male darin wenden. Fleisch herausnehmen und die Marinade durch ein Sieb gießen. Während des Grillens immer wieder mit dem Fond bestreichen.*



### GOURMET-TIPP

Fertigmarinaden enthalten oft Phosphatzusätze. Diese hier ist schnell selbst gemacht. Ideal zu Lamm, Rind und Schweinekotelett.

#### Pro Portion:

Energie 191 kcal  
EW 0 g  
KH 7 g (0,6 BE)  
F 13 g  
Kalium 4 %  
Phosphor 2 %

