

Grillmarinade

Die würzige Grillmarinade mit dem feinen Zwiebelaroma – ideal für leckeres Grillfleisch!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für 2 Portionen

4 EL Speiseöl

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 TL Petersilie, fein gehackt

etwas Thymian

1 TL Tomatenmark

1. Die Zwiebel pürieren. Öl, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zugeben und kurz mit pürieren. Lorbeerblatt, Petersilie und Thymian zur Masse geben und alles gut vermengen.

2. Das Fleisch damit marinieren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Fruktosearm – Tipp: Schalotte anstatt Zwiebel verwenden. Tomatenmark durch Paprikamark ersetzen. Bei einer stark ausgeprägten Fruktoseintoleranz Tomaten -und Paprikamark weglassen.

