



Marinaden

Fisch - gerne ins Asiatische

- schält - Ingwer - schneidet - klein
- röstet - Fenchelsamen - Pfanne ohne Fett - leicht
- vermischt - Fenchelsamen
- Limettensaft – Öl - Honig – Ingwer
- Lachs - weißer Fisch - Garnelen einlegen.

Gemüse braucht - würzige Marinade

- Grill - Zucchini-Paprika-Aubergine
- hackt - Knoblauch
- vermischt - Sojasoße - frisch gepresstem Orangensaft
- Schuss Ketchup - Honig,
- würzt mit Pfeffer
- darin könnt ihr Gemüse in Scheiben paar Stunden einlegen.

Steaks mögen Kräuter

- gebt die Zutaten alle in einen Gefrierbeutel rein
- Schuß Olivenöl – Worcestersoße - Zwiebelwürfel, etwas brauner Zucker - Thymianzweige
- Hähnchenbrust - Rindersteaks
- durchmassieren - paar Stunden ziehen lassen.