



Marinade

Marinade für dunkles Fleisch

Portionen: für ca. 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach;

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten;

Einlegezeit: über Nacht

Sonnenblumen- oder Rapsöl	5 EL
Paprikaschoten, rot	2 Stück
Zwiebeln, mittelgroß	2 Stück
Rotwein	0,3 l
Cola	0,3 l
Kerbel	1 EL
Rosmarin	1 Zweig
Thymian	1 EL
Knoblauch	1 Zehe
Paprikapulver, edelsüß	2 EL
Pfeffer	1 TL

Kein Salz. Das Fleisch erst kurz vor dem Grillen salzen.

Vorbereitung:

1. Paprikaschoten der Länge nach halbieren, entkernen und waschen. Danach in ca. 0,5 x 5 cm große Streifen schneiden.
2. Zwiebeln schälen und wie die Paprika in gleich große Streifen schneiden.
3. Knoblauch [schälen](#).

Zubereitung:

1. Das Öl in einer [Pfanne](#) erhitzen und die Paprika- und Zwiebelstreifen anschwitzen. Wenn die Zwiebelstreifen glasig sind, die Knoblauchzehe und die Kräuter hinzugeben. Alles kurz anrösten und mit Rotwein ablöschen. Danach die Cola hinzugeben. Nun einmal kurz aufkochen lassen und vom Feuer nehmen. Die Gewürze unterrühren - fertig ist die Marinade!

Die Cola hilft bei zwei Dingen, die ich zum Grillen brauche. Zum einen macht sie das Fleisch mürbe, das bedeutet, das Fleisch braucht nicht mehr so lange auf dem Grill (Kleine Faustregel: Je cm Fleischdicke 2 Minuten von jeder Seite). Zum anderen wird durch den Zuckeranteil in der Cola mein Grillgut beim Grillen karamelisiert und verliert dadurch weniger Flüssigkeit.

2. Im nächsten Schritt bepinsel ich das Fleisch von allen Seiten mit der Marinade und lege es in eine verschließbare Metallschale. Danach den Rest der Marinade mit Paprika, Zwiebel und Kräutern auffüllen. Im Anschluss die Schale verschlossen mit Deckel im Kühlschrank lagern. Es bietet sich auch ein wasserdicht verschließbarer Plastikbeutel an.
3. Zum Grillen das Fleisch aus der Marinade nehmen, kurz abstreichen und etwas mit Küchenkrepp abtupfen. Wenn das Fleisch auf dem Grill liegt, die Restmarinade durchsieben und das Paprika-, Zwiebel- Kräutergemisch kurz an der Grillseite in einem Topf erhitzen und zum fertigen Fleisch reichen.