



Marinade

Marinade für helles Fleisch

Portionen: für ca. 4 Personen	Sonnenblumen- oder Rapsöl	5 EL
Schwierigkeitsgrad: einfach	Zwiebel, mittelgroß	2 Stk.
Arbeitszeit: ca. 30 Minuten	Chilischote	1 Stk.
Einlegezeit: über Nacht	Rotwein	0,3 l
	Cola	0,3 l
	Rosmarin	1 Zweig
	Kerbel	1 TL
	Paprikapulver, edelsüß	1 EL

Vorbereitung:

1. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
2. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Bitte aufpassen, wenn Sie mit Chilischoten arbeiten. Es empfiehlt sich Einweghandschuhe zu tragen.

Zubereitung:

1. In einer [Pfanne](#) das Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig anschwitzen. Dann die Kräuter kurz anrösten, mit Rotwein ablöschen und mit Cola auffüllen. Die Gewürze unterrühren.
2. Das Fleisch mit der Marinade von allen Seiten bestreichen und in einer verschließbaren Metallschüssel lagern. Wenn das Fleisch in der Schüssel liegt, den Rest der Marinade dazugeben bis das Fleisch bedeckt ist.

3. Vor dem Grillen das Fleisch aus der Marinade nehmen und kurz mit Küchenkrepp abtupfen. Die Zwiebelstreifen kann man gesondert heiß machen und als Beilage verwenden.