

Glutenfreie Marinaden

Spezial-Rezepte für Saftige Schweinenackensteaks (ca. 4 Steaks / 600–800 g)

Schweinenacken ist durch seine feine Marmorierung ideal zum Grillen geeignet. Beide Marinaden sind **100 % glutenfrei** und kommen völlig ohne Fertigsaucen wie Ketchup oder gekaufte BBQ-Saucen aus.

1. Süß-Rauchig & Würzig

100 % Glutenfrei

ZUTATEN

- **2 EL** Tomatenmark
- **2 EL** Tamari (glutenfreie Sojasauce)
- **1,5 EL** Honig
- **2 EL** Pflanzenöl (z. B. Raps/Sonne)
- **1 EL** Apfelessig oder Zitronensaft
- **1 TL** Geräuchertes Paprikapulver (*Paprika de la Vera*)
- **1** Knoblauchzehe (fein gehackt)
- **1 Prise** Chili oder Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Das Tomatenmark zuerst gründlich mit dem Apfelessig und der Tamari-Sojasauce glattrühren.
2. Honig, Öl, geräuchertes Paprikapulver und die gehackte Knoblauchzehe unterrühren.
3. Mit einer Prise Chili je nach gewünschter Schärfe abschmecken.
4. Die Steaks gleichmäßig einstreichen und abgedeckt ziehen lassen.

2. Mediterraner Kräuter-Knoblauch-Mix

100 % Glutenfrei

ZUTATEN

- **4 EL** Olivenöl
- **2 EL** Frischer Zitronensaft
- **1 TL** Zitronenabrieb (Bio)
- **2–3** Knoblauchzehen (fein gehackt)
- **Je 1 TL** Rosmarin, Thymian & Oregano (am besten frisch gehackt)
- **1 TL** Grober schwarzer Pfeffer
- **1 Prise** Meersalz (erst vor dem Grillen)

ZUBEREITUNG

1. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Zitronenabrieb in einer Schüssel verrühren.
2. Die Kräuter grob hacken und leicht anquetschen, damit sich die ätherischen Öle entfalten.
3. Knoblauch, Kräuter und schwarzen Pfeffer ins Öl geben und gut vermengen.
4. Fleisch gründlich mit dem Kräuteröl bedecken.

PRO-TIPPS FÜR DAS PERFEKTE GRILLERGEBNIS

1. Einwirkzeit

Mindestens **4 bis 12 Stunden**

abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen, damit die Aromen tief einziehen.

2. Salz erst zum Schluss

Erst direkt vor dem Grillen salzen, um dem Fleisch nicht vorab Saft und Feuchtigkeit zu entziehen.

3. Leicht abtupfen

Überschüssiges Öl vor dem Auflegen leicht abtupfen, um Fettbrand und Rußbildung in der Glut zu vermeiden.

Guten Appetit & viel Spaß beim Grillen!