Es gibt generell 4 Hauptkomponenten die den Rub bilden:

Die Basis:

Eine Basis muss relativ neutral sein, Paprika wird sehr oft dafür verwendet.

Das Salz:

Egal ob pur oder als Gewürzsalz, eine gewisse Menge verschafft dem Rub viel Geschmack, aber passt bei der Dosierung auf. Meine persönliche Dosierung ist 8gr Salz pro Kilo Fleisch. **Dazu Salzen kann man immer noch aber wegsalzen nicht.** Beim Salzen der Rub's aufpassen wenn Ihr den Rub in den Nassmarinaden verwendet. (z.b. Sojasauce, Worcestershiresauce)

Die Süsse:

Alle Zuckerarten können verwendet werden, aber besonders brauner Zucker hat meist mehr Geschmack und bringt optisch mehr als weisser.

Die Verwendung:

Verwendet für kleinere Fleischstücke fein gemahlene Gewürze und Salze, diese bringen den Geschmack schneller ins Fleisch.

Für grössere Stücke empfiehlt es sich, grob gemahlene Gewürze und Salze zu nehmen, denn sie geben über einen längeren Zeitraum den Geschmack ab und bringen ihn vor allem tiefer ins Fleisch. Wenn der Rub auf das Fleisch aufgetragen wird, sollte man nicht mit zu viel Kraft vorgehen. Wird er zu stark eingerieben, dann landet das Meiste nur auf den Händen. Praktisch sind hier Einweghandschuhe, daran bleibt weniger kleben.

Der Pepp:

Hier kann man mit besonderen Gewürzen Akzente setzen, zum Beispiel mit Chilipulver, Curry oder Habaneroflocken.

Die Tipps zusammen gefasst:

- Reibe den Rub nicht zu fest ein, lieber bestreuen und dann festklopfen.
- Gleichmässig und durchgehend auftragen, den überschüssigen Rub nicht weiter verwenden und aufheben, denn er kam bereits mit dem Fleisch in Kontakt und ist Träger von Bakterien, die sich dann ungehindert weiter vermehren können.
- *Immer an Salz und Zucker denken.*
- *Dünne Stücke: feines Gewürz*
- *Dicke Stücke: grobes Gewürz*
- *Gib dem Fleisch Zeit den Rub aufzunehmen*

RUB im Wasser aufquellen

- 3 Tbsp Rub
- 50 ml Wasser
- 20 ml Öl

Den Rub im Wasser auflösen und aufquellen lassen; +/- 30 Minuten.

Warum im Wasser? Aus Erfahrungen die ich selber gemacht habe, vermischt sich der Rub besser mit Wasser und quellt richtig auf.

Warum nicht im Öl aufquellen lassen? Da Gewürze sich nicht im Öl auflösen (z.B. Vinaigrette wo man ja auch das Salz und die Gewürze zuerst mit dem Essig vermischen soll). Würde man den Rub nur im Öl aufquellen lassen, dann trennt sich der Rub nach einer Weile vom Öl und setzt sich am Boden des Gefässes ab.
Ist der Rub aufquellt, kann man das Öl dazu geben und gut verrühren. Dann das Fleisch mit der Marinade einreiben und ziehen lassen. Den Rest der Marinade kann man in einem luftdichten Behälter gut 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

JERRY'S BEEF RUB

Tbsp = Tablespoon (Esslöffel) tsp = Teaspoon (Teelöffel)

1 tsp	:	**Feines Salz**
¼ tsp	:	geräucherter milder Paprika
1 Tbsp	:	Paprika edelsüss (Rubinio von Wiberg)
½ Tbsp	:	Knoblauch – Granulat
½ Tbsp	:	Zwiebel – Granulat
½ Tbsp	:	bunter Pfeffer geschrottet
½ Tbsp	:	brauner Zucker (Rohrzucker)

Alles zusammen mörsern oder mixen, die Feinheit je nach belieben.

JERRY'S BEEF RUB SPECIAL

1 Tbsp	:	Oregano gerebelt
1 Tbsp	:	Thymian gerebelt
½ Tbsp	:	**grobes Salz**
½ Tbsp	:	bunter Pfeffer geschrottet
½ Tbsp	:	Knoblauch – Granulat
½ Tbsp	:	Zwiebel – Granulat
1 tsp	:	Jamaika – Pfeffer gemahlen
1/8 tsp	:	Kreuzkümmel (Kumin) gemahlen

Alles zusammen gut vermischen.

JERRY'S PORK RUB

Tbsp = Tablespoon (Esslöffel) tsp = Teaspoon (Teelöffel)

1 Tbsp	:	brauner Zucker
½ Tbsp	:	Paprika edelsüss (Rubinio vonWiberg)
½ Tbsp	:	Knoblauch - Granulat
½ Tbsp	:	Zwiebel - Granulat
½ Tbsp	:	Oregano gerebelt
½ Tbsp	:	Thymian gerebelt
½ Tbsp	:	Majoran gerebelt
½ Tbsp	:	Koriander geschrotet oder gemörsert
½ Tbsp	:	bunter Pfeffer geschrotet
1 tsp	:	feines Salz
1/8 tsp	:	Kreuzkümmel (Kumin) gemahlen
1/8 tsp	:	Geräucherter milder Paprika gemahlen
½ tsp	:	Jamaika – Pfeffer gemahlen

Alles zusammen gut vermischen.

JERRY'S CHICKEN RUB

½ Tbsp	:	Paprika edelsüss (Rubinio von Wiberg)
1 tsp	:	feiner weisser Zucker
1 tsp	:	Knoblauch – Granulat
1 tsp	:	Zwiebel – Granulat
1 tsp	:	bunter Pfeffer geschrotet
½ tsp	:	feines Salz
1 tsp	:	Curry gemahlen (aber ein Gutes)
1/8 tsp	:	Ingwer Pulver

Alles zusammen gut vermischen.

GEWICHT DER GEWÜRZE

Grobes Meersalz:

½ Tbsp	:	11 gr
½ tsp	:	4 gr

Feines Meersalz:

½ Tbsp	:	12 gr
½ tsp	:	4 gr

Bunter Pfeffer geschrotet:

½ Tbsp	:	5 gr
½ tsp	:	2 gr

Jamaika Pfeffer geschrotet:

½ Tbsp	:	5 gr
½ tsp	:	2 gr

Dry Aged & BBQ-Rub made by JERRY

Knoblauch - Granulat:

½ Tbsp	:	7 gr
½ tsp	:	2 gr

Koriander geschrotet:

½ Tbsp	:	3 gr
½ tsp	:	1,5 gr

Ingwer gemahlen:

½ Tbsp	:	4 gr
½ tsp	:	1,5 gr

Majoran getrocknet und gerebelt:

½ Tbsp	:	0,8 gr
½ tsp	:	0,2 gr

Paprika edelsüss:

½ Tbsp	:	5 gr
½ tsp	:	2 gr

Brauner Zucker (Rohrzucker):

½ Tbsp	:	8 gr
½ tsp	:	2,5 gr

Currypulver:

½ Tbsp	:	5 gr
½ tsp	:	1,7 gr

Zwiebel - Granulat:

½ Tbsp	:	7 gr
½ tsp	:	2 gr

Kreuzkümmel geschrotet:

½ Tbsp	:	3,6 gr
½ tsp	:	1,5 gr

Thymian getrocknet und gerebelt:

½ Tbsp	:	2,4 gr
½ tsp	:	0,7 gr

Oregano getrocknet und gerebelt:

½ Tbsp	:	2 gr
½ tsp	:	0,5 gr

Geräucherter milder Paprika:

½ Tbsp	:	5 gr
½ tsp	:	2 gr

Reiner weisser Zucker:

½ Tbsp	:	8,5 gr
½ tsp	:	2,7 gr

CURRY

Currypulver besteht aus einer Vielzahl von Gewürzen.

Sein sattes Gelb erhält es durch das Gewürz Kurkuma. Die Zusammensetzung von Currypulver variiert; es besteht je nach Zubereitung aus etwa 13 verschiedenen Komponenten. Manche Gewürze finden sich jedoch in den meisten Currymischungen wieder, vor allem Kurkuma, der dem Currypulver seine charakteristische Farbe gibt.

Ausserdem sind in vielen Mischungen folgende Gewürze enthalten:
- Koriander
- Kreuzkümmel
- schwarzer Pfeffer
- Bockshornklee.

Diese Gewürze prägen auch den typischen Geschmack. Zudem gibt es von Mischung zu Mischung unterschiedliche Gewürze, die beigemengt werden:
- Ingwerpulver
- Knoblauchpulver
- Asafoetida (Teufeldreck) ist eine Pflanzenart in der Familie der Doldenblütler
- Fenchel
- Zimt
- Nelken
- grüner Kardamon
- schwarzer Kardamon
- Senfkörner
- Muskatnuss
- Muskatblüte
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- langer Pfeffer.

Es gibt auch das sogenannte Madras-Currypulver, in dem oft mehr Currypulver enthalten ist.

Es gibt zwei Arten des Marinieren:

TROCKEN:
Beim Trocknen-Marinieren wird das Fleisch nur mit trocknen Zutaten wie Salz, Zucker und Gewürzen eingerieben. Manchmal werden solche Gewürzmischungen auch als „Rub“ bezeichnet, vom englischen Wort „rubbing“ was soviel bedeutet wie einreiben.
Da das Salz und der Zucker Wasser aus dem Fleisch ziehen, wird sich dabei trotzdem nach kurzer Zeit ein Saft bilden – mariniertes Fleisch daher immer in einem tiefen Geschirr oder in einem dichten Gefrierbeutel im Kühlschrank lagern.

NASS:
Beim Nass-Marinieren wird das Fleisch in Flüssigkeit gelegt, entweder in eine aromatisierte Salz-Lake (Beizen) oder in eine Mischung aus Säure (Zitronensaft, Essig, …) und Gewürzen. Die Mischung kann einmal kurz aufgekocht werden damit die Aromen in die Flüssigkeit gehen.

Welche Marinaden gibt es?

ÖL-MARINADE:
Öl Marinaden werden mit Pflanzenöl (wegen der Hitze des Grills sollte man Raps- oder Sonnenblumenöl verwenden) zubereiten. Zum Öl werden verschiedene Kräuter, Knoblauch und Gewürze wie Paprikapulver hinzugegeben.

GEWÜRZ- UND KRÄUTERMARINADE:
Gewürz- und Kräutermarinade basieren auf den Öl-Marinaden. Hier kann man sämtliche frische Kräuter kleinhacken, die zur jeweiligen Fleischsorte passen und zur Öl-Marinade hinzufügen.

SAURE MARINADEN:
Saure Marinaden werden mit Pflanzenöl, Essig oder Zitronensaft angerührt. Ebenso sollte man hier auf die Kräuter und Gewürze nicht verzichten. Eine saure Marinade macht das Fleisch besonders zart, da das saure Milieu dafür sorgt, dass im Fleisch enthaltenes Eiweiss gerinnt. Dadurch wird das Fleisch mürbe und man erreicht eine angenehme Konsistenz.

SÜSSE MARINADE:
Süsse Marinaden können als Basis beispielsweise Apfelsaft haben oder es kann Zucker oder Honig hinzugefügt werden. Auch kleingeschnittene Früchte wie Ananas oder Mango sind hier vorstellbar, in Kombination mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Knoblauch oder sogar Sojasosse.

TROCKENMARINADE:
Eine Trockenmarinade wird aus gehackten oder getrockneten Kräutern und anderen Gewürzen hergestellt. Alle Zutaten werden vermischt und das Fleisch damit eingerieben. Auf dem Fleisch wirken diese dann wie eine Beize.

CREMIGE MARINADE:
Eine cremige Marinade macht man, indem man Joghurt, Senf oder Ketchup verwendet. Diese dienen neben weiteren Gewürzen als zusätzlicher Geschmacksträger.

Wie mariniert man richtig?

Die zu marinierenden Zutaten sollten **vollständig mit der Marinade bedeckt** und **luftdicht** verschlossen sein. Dafür eignen sich **Gefrierbeutel** am Besten, denn du sparst damit nicht nur Platz, sondern sorgst dafür, dass die Marinade alles gleichmässig umschliesst. Normale Frischhaltedosen gehen natürlich auch. In beiden Fällen solltest du das Mariniergut nach der Hälfte der Zeit verwenden.
Ausserdem musst du das Mariniergut während der Marinierzeit immer **im Kühlschrank** aufbewahren, denn gerade bei rohem Fleisch und Fisch darf die Kühlkette nicht lange unterbrochen werden.

Wie lange muss man marinieren?

Das hängt sowohl von der Marinade, als auch davon ab, was du marinieren möchtest. Einige Stunden solltest du aber schon einplanen. Ein **Steak** benötigt **mindestens 3-5 Stunden. Fisch und Geflügel** brauchen **weniger lang (+/- 2 Stunden).** Trotzdem gilt, je länger desto mehr Geschmack geht in dein Mariniergut über.18 Stunden sind gut, viel mehr als 24 Stunden würde ich aber nicht empfehlen. Unser Tipp: am Besten über Nacht einlegen.
Soll es mal schnell gehen; kannst du die Stücke auch einfach **kleiner oder dünner schneiden**, denn so haben sie mehr Flächen mit denen sie den Geschmack aufnehmen können. Allerdings musst du dann auch beim Grillen oder Braten aufpassen, da kleine Stücke schneller durchgaren oder schneller trocken werden. Dieser Trick bietet sich also nicht immer an.
Wenn du ein Vakumiergerät hast, kannst du dein Grillgut auch in der Marinade vakumieren, das verkürzt die Marinierzeit um fast 75% auch bei dicken Steaks.

Was muss ich nach dem Marinieren beachten?

Nimm das Mariniergut etwa **eine Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank**, denn der Temperaturunterschied sollte zum Garen nicht zu hoch sein, sonst wird das Rost kalt, dein Garprozess verlangsamt und dein Fleisch wird zäh und trocken. Wenn du das Grillgut aus der Marinade nimmst, musst du es **gut abstreifen** und gegebenenfalls mit einem Küchentuch **abtupfen**. Das ist wichtig, denn wenn Öl oder Gewürze beim Grillen ins Feuer tropfen, wirbeln sie Asche und giftige Stoffe auf, die dann auf deinem Grillgut niederregnen. Ausserdem führt Fett im Feuer zu hohen Flammen, die dann die Sachen auf deinem Grill verbrennen.
Eine **Marinade** kannst du **nicht mehrmals verwenden.**
Besondern wenn rohes Fleisch oder Fisch über mehrere Stunden mariniert wurden, würde die Salmonellengefahr steigen wenn du noch eine zweite Runde damit marinieren wolltest. Ausserdem hat sie ihren Geschmack ja bereits abgegeben. Du kannst den Rest der Marinade jedoch verwenden um das Grillfleisch oder den Tofu beim Grillen noch mal damit zu bestreichen. Aber auch hier solltest du darauf achten, dass du lieber dünn aufpinselst und dafür mehrmals, damit Nichts ins Feuer tropft.

RICHTLINIEN VON MARINIERZEITEN DES FLEISCHES

Rindersteak und Spiesse	4-6	Stunden
Rinderbraten	5-7	Stunden
Rinderbrust (Brisket)	16-20	Stunden
Short Ribs (Rinderrippen)	8-12	Stunden
Schweinefilet	3-4	Stunden
Schweinekoteletts	6-8	Stunden
Spare Ribs	8-12	Stunden
Lammspiesse	4-6	Stunden
Reh	6-8	Stunden
Huhn im Ganzen	5	Stunden
Hühnerbrüste	2-4	Stunden
Chicken Wings	6-8	Stunden
Truthahn	6-12	Stunden
Truthahnviertel	4-8	Stunden
Ente	6-8	Stunden
Wildgeflügel	4-6	Stunden
Fisch	1-2	Stunden
Scampi	0,5-1	Stunde

HÄHNCHENMARINADE MIT HONIG UND THYMIAN

Zutaten für 350gr Hähnchenfleisch z.B. Innenfilets:

- 2 Knoblauchzehen zerdrücken
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Honig
- 1 EL Rapsöl
- 1 tbsp Chicken-Rub

Zubereitung:
Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Dann mit allen Zutaten in einer Schüssel mischen und für mindestens 1 Stunde mit einer Frischhaltefolie abgedeckt oder vakuumieren im Kühlschrank marinieren lassen.

Vor dem Grillen nicht vergessen die Kräuter (verbrennen) vom Fleisch zu entfernen.

KRÄUTER GRILLMARINADE FÜR SCHWEINEFLEISCH

Zutaten:

- 4 Stängel Petersilie
- 4 Blätter Salbei
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ TL Thymian
- 2 Knoblauchzehen zerdrücken
- ½ EL Zitronenabrieb
- ½ Schuss Worcestershiresauce
- 3 EL Erdnussöl
- 1 tbsp Pork Rub

Zubereitung:
Das Fleisch mit der Marinade in einer Schüssel vermischen und mit einer Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Man kann aber auch das Ganze vakuumieren und dann in den Kühlschrank legen.

Vor dem Grillen nicht vergessen die Kräuter (verbrennen) vom Fleisch zu entfernen.

SCHNELLE MARINADE FÜR RINDERSTEAK

Zutaten für 250 gr Steak:

- 2 Stängel Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe zerdrücken
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ EL Zitronensaft
- ½ EL Sojasauce
- ½ Tbsp Beef Rub

Zubereitung:
Die Steaks mit allen Zutaten in eine Schüssel geben, Marinade zu giessen und leicht in das Fleisch einmassieren, danach mit Frischhaltefolie abdecken oder vakuumieren und im Kühlschrank marinieren lassen.

Vor dem Grillen nicht vergessen die Kräuter (verbrennen) vom Fleisch entfernen.

WELCHES ÖL EIGNET SICH FÜR DIE MARINADE?

Du solltest auf jeden Fall ein Öl verwenden, das den hohen Temperaturen auf einem Grillrost oder in einer Pfanne standhält (man nennt es bratfähig). **Sonnenblumen-, Raps-, Soja-, Argan-, Erdnuss- oder Sesamöl** eignen sich super dafür.

Bei **Olivenöl** solltest du darauf achten, dass es sich um **raffiniertes** Olivenöl handelt, denn das hat einen Rauchpunkt von 220 Grad. Kaltgepresstes bzw. natives Olivenöl hingegen solltest du nur bis 160 Grad verwenden und die Temperaturen auf dem Grill liegen meist darüber.

Ausserdem erkennst du ein bratfähiges Öl daran, dass über die Hälfte der Fettsäuren **einfach** ungesättigt bzw. gesättigt sind. Besteht es jedoch zu über 50% aus **mehrfachen** Fettsäuren, eignet es sich **nicht** für hohe Temperaturen.

Ob dein Öl zuhause zum Grillen und Marinieren geeignet ist, kannst du ganz einfach testen: gib einen Esslöffel davon in eine Pfanne und drehe die Herdplatte voll auf. Dabei entstehen Temperaturen von mindestens 200 Grad. Wenn das Öl nun zu rauchen beginnt oder die Dunst in den Augen brennt ist es nicht geeignet.

Öl sorgt dafür, dass Fleisch und Gemüse auf dem Grill saftig bleiben und unterstützt zudem die Grillarmomen. Auf Olivenöl sollte man besser verzichten, da es bei zu hohen Temperaturen unangenehme Aromen bildet.

Du solltest auf jeden Fall ein Öl verwenden, das den hohen Temperaturen auf einem Grillrost oder in der Pfanne stand hält. Man nennt das auch bratfähig.

WELCHES ÖL EIGNET SICH AM BESTEN ZUM GRILLEN UND BRATEN?

Zum Braten muss es nicht unbedingt Olivenöl sein. Auch andere Öle und Fette eignen sich gut für höhere Temperaturen:

- Butterschmalz
- Erdnussöl
- Kokosöl
- Palmöl
- Rapsöl
- Schweineschmalz
- Sesamöl
- Sojaöl
- Sonnenblumen-Bratöl

Wichtig zu wissen: Auch bei Ölen wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl usw. sind die raffinierten Öle für hohe Temperaturen geeignet.

Diese Öle eignen sich **NICHT** für hohe Temperaturen:

- Unraffinierte; d.h. kaltgepresste Öle
- Kaltgepresstes Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Leinöl
- Maiskeimöl
- Unraffiniertes Sonnenblumenöl
- Walnussöl

ZUCKER UND HONIG BEIM GRILLEN

Zucker in der Marinade gibt nicht nur Geschmack, er sorgt auch dafür, dass das Fleisch am Grill besonders schnell eine besonders schöne Farbe bekommt. Ausserdem balanciert er das Salz in den Marinaden aus – ein bisschen Zucker oder andere süsse Zutaten wie Honig oder Ahornsirup sind daher fast immer dabei. Achtung: Gerade weil er so schön karamellisiert, verbrennt Fleisch mit viel Zuckermarinade schneller als ohne.

SÄURE (Essig, Zitrussaft, Sauermilch usw.) BEIM GRILLEN

Säure verändert so wie das Salz die Proteinstruktur vom Fleisch und sorgt dafür, dass es etwas zarter wird – im Gegensatz zu Salz dringt sie aber nur sehr langsam und dringt nicht sehr tief ins Fleisch ein. Saure Zutaten in der Marinade wie Essig, Zitronen- oder Limettensaft oder Sauermilch machen das Grillgut also nur an der Oberfläche ein wenig zarter. Ihr grösster Beitrag ist ihr typischer, leicht säuerlicher Geschmack. Wer dafür sorgen will, dass die Säure das Fleisch auch innen zarter macht, kann saure Marinaden mit einer Spritze an mehreren Stellen in den Braten spritzen.

ÖL BEIM GRILLEN

Öl hat einen grossen Vorteil - es ist ein wunderbarer Geschmacksträger. Der Grossteil all der köstlichen Aromastoffe, die wir in unserem Essen so lieben, ist fettlöslich. Das heisst, dass Öle den Geschmack von Kräutern und Gewürzen besonders gut aufnehmen. Wer sein Grillgut mit gewürztem Öl mariniert, bekommt damit eine doppelte Portion Geschmack. Kräuter und Aromastoffe wie Knoblauch und Zitronenschalen werden am Besten im Mörser erst kurz zerdrückt, Gewürze kurz in einer trockenen Pfanne getoastet und dann erst gemahlen, bevor sie mit Öl gemischt werden. Öl dringt allerdings nicht ins Fleisch ein und macht es auch nicht zarter. Über Nacht in Öl marinieren ist daher nicht nötig, es reicht das Fleisch kurz vor dem Grillen mit dem aromatisierten Öl zu bestreichen.

SENF BEIM GRILLEN

Senf enthält Salz, Zucker, Säure (In Form von Essig oder Wein) und Gewürze und ist damit bereits eine fertige Marinade. Einfach Fleisch damit einreiben und über Nacht ab in den Kühlschrank. Selbstverständlich kann er auch mit anderen Zutaten kombiniert werden.

NATÜRLICHE FLEISCH-ZARTMACHER

Fleischzartmacher sind natürliche oder synthetisch hergestellte Enzyme, die durch Spaltung des Kollagens der Muskelfasern, Fleisch zart machen können.

Kiwi: Diese moderne Frucht hat sich dank ihres Enzymes Actinidin zu einem hervorragendem Fleischzartmacher entwickelt. Das Enzym spaltet die Proteinstruktur der Muskelzellen auf. Das Fleisch einfach vor dem Braten mit einem halbierten Kiwi bestreichen.

Ananas: Die Ananas enthält das Ferment Bromelin, das ähnlich wirkt wie das Enzym der Kiwi. Man muss nur das Fleisch mit einer Scheibe Ananas belegen. Das Fleisch wird nicht nur zart, es bekommt auch eine exotische Note. Allerdings funktionniert das nur mit einer frischen Frucht, nicht mit der Konserve.

Papaya: Die Tropenpflanze ist durch ihr Enzym Papain ein hervorragender Zartmacher. In tropischen Ländern wird frisches Fleisch mit unreifen Papayas gekocht oder in die Blätter des Papaya-Baumes eingewickelt.

Zitrone: Die Ascorbin- und Fruchtsäure der Zitrone lockert die Muskelfasern auf. Fleisch mit Zitronensaft beträufeln und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

KRÄUTER FÜR MARINADEN

LAMM-MARINADE: Bohnenkraut, Knoblauch, Oregano, Rosmarin, Salbei, Kreuzkümmel, Zimt
Für Lammrücken, Lammkaree, Lammlachse

MARINADE FÜR HÄHNCHEN: Estragon, Majoran, Salbei, Basilikum, Fenchel
Für Hähnchenschenkel, Hähnchenbrust

SCHWEINEFLEISCH MARINIEREN: Chili, Ingwer, Koriander, Rosmarin, Zimt
Für Schweinenacken, Schweinefilet, Schweinskarree

MARINADE FÜR RINDFLEISCH: Thymian, Oregano, Salbei, Lavendel, Nelken, Senf, Röstzwiebel
Für Entrecôte, Rinderfilet, Roastbeed

Kräuter & Gewürze	Rind & Kalb	Schwein	Geflügel	Fisch	Wild	Lamm & Ziege
Basilikum	x	x				x
Beifus			x			
Bohnenkraut				x		x
Cayenne Pfeffer	x		x			
Chili	x	x	x			
Curry		x	x			
Dill				x		
Estragon	x		x	x		
Fenchel	x	x		x		
Ingwer			x			
Kerbel	x	x	x	x		
Koriander	x	x	x			
Knoblauch	x	x	x	x	x	x
Kümmel				x		
Liebstöckel	x	x		x		
Lorbeer	x	x		x	x	
Marjoran	x	x		x		x
Minze		x				
Oregano	x	x				x
Paprikapulver	x	x	x			
Petersilie	x	x	x	x		
Pfeffer	x	x	x	x	x	x
Rosmarin	x	x	x	x	x	x
Schnittlauch	x	x				
Salbei	x	x				x
Thymian	x	x	x		x	x
Wacholder				x		x