



ZUTATEN

160 g griechischer Joghurt
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
1 EL Rosmarin
2 EL Oregano
1 EL Thymian
1 EL Honig
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehen schälen und in eine Schüssel pressen.
2. Zitrone halbieren und den Saft der beiden Hälften zum Knoblauch hinzugeben.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Den Inhalt so lange verrühren bis alles gleichmäßig verteilt ist.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das gewaschene und trocken getupfte Hähnchenfleisch in die Marinade legen und für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.



ZUTATEN

10 EL Öl (z.B. Oliven- oder Sesamöl)
2 EL Whisky, z.B. Bourbon aus Tennessee
1 EL grober Senf
1 EL Mango-oder Pflaumenchutney
1 EL Honig
2 EL Sojasauce
Fünf-Gewürze-Pulver
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Speiseöl, Whiskey und Sojasoße verrühren.
2. Honig, Senf und Chutney unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Achte darauf, dass sich keine Klümpchen bilden.
3. Pfeffer und 5-Gewürz-Pulver zufügen und nochmals kräftig umrühren.
4. Fleisch in einen verschließbaren Plastikbeutel geben und die Marinade darüber gießen. Beutel kurz schütteln und Fleisch leicht kneten bis es vollständig von der Marinade umhüllt ist.
5. Mindestens 8 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen bevor es gebraten oder gegrillt wird.



ZUTATEN

1 Zwiebel, in Scheiben
geschnitten
2 Knoblauchzehen, grob
gehackt
4 EL Olivenöl
250 ml Rotwein
1 EL Essig
½ TL Worcestersoße
½ TL Sambal Oelek
1 TL Oregano
1 EL Thymian

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander vermischen.
2. Die Steaks über Nacht in der Marinade einlegen.