

## Gewürz-Paste und Kräuter-Marinade

**Für 2 Portionen**

**Für die Gewürzpaste:**

1 EL Koriandersaat	1 EL Senfkörner	3 Kapseln Kardamon
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	2 - 3 Wacholderbeeren	1 TL Pimentkörner
1 TL geschroteter Pfeffer	Meersalz	Fleisch nach Wahl

**Für die Kräutermarinade:**

$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	3 Zweige Rosmarin	4 Zweige Basilikum
4 Zweige Petersilie	1 Zehe Knoblauch	1 Schote Chili
Olivensöl	Fleisch nach Wahl	

Für die Gewürzpaste:

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein (!) mörsern, mit einer großen Prise Meersalz mischen, auf einen Teller streuen, das Fleisch darauf legen, wieder mit den Gewürzen bestreuen und mit wenig Pflanzenöl beträufeln. In Zipper-Beutel einpacken (oder in Frischhaltefolie wickeln) und einen halben Tag, bzw. über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Anschließend Gewürze abkratzen und grillen.

Für die Kräutermarinade:

Reichlich Olivensöl in einem Topf erwärmen (es sollte etwas mehr als zimmerwarm sein). Knoblauch schneiden und die Chilischote längs einschneiden. Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Chili, sowie die Stiele von Basilikum und Petersilie in eine Auflaufform legen und mit Öl übergießen. Das Fleisch darauf legen, die Blätter von Petersilie und Basilikum darüber streuen, mit dem restlichen Öl übergießen (bis das Fleisch bedeckt ist), mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren. Anschließend trocken tupfen und grillen.

Alexander Herrmann am 07. Juli 2014