Asiatische Marinade

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Ingwer, frisch	30 g
Knoblauchzehen	3 St.
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Sojasauce	4 EL
Honig	2 TL
Sonnenblumenöl	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zimt	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Limette heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. In einer Schüssel alles mit Sojasauce, Honig und Öl verrühren. Mit Pfeffer und Zimt kräftig würzen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Mariniere z. B. Putenschnitzel, Hähnchen- oder Schweinefleisch oder Tofu 1–2 Stunden darin. Die Marinade schmeckt auch als Wok-Sauce: Dafür einfach zerkleinertes Gemüse im Wok nach und nach braten, mit der Marinade ablöschen und etwas einköcheln lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	903 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	87 g