



Asiatische Marinade

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Ingwer, frisch	30 g
Knoblauchzehen	3 St.
Limetten	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Sojasauce	4 EL
Honig	2 TL
Sonnenblumenöl	100 ml
Pfeffer, schwarz	
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: Marinieren 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	902 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	5 g	Fette	87 g