Grillmarinade für Gemüse und Geflügel mit Balsamicoessig und Ahornsirup

Zeit gesamt 5min

Zubereitungszeit 5min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Olivenöl	5 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Ahornsirup	1 EL
Senf	1 TL
Thymian, frisch	15 g
Meersalz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Olivenöl, Balsamicoessig, Ahornsirup und Senf in einer Schüssel verrühren. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Thymian und Salz in die Schüssel geben und verrühren.

2. Gemüse ca. 30 Min. in der Marinade einlegen und anschließend grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Marinade kann auch als Salatdressing verwendet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	89 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	0 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g