



Mediterrane Marinade

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Olivenöl	4 EL
Oregano, getrocknet	0.25 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und hacken.
2. In einer Schüssel alles mit Essig, Öl, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Nach Belieben Fleisch oder Gemüse in der mediterranen Marinade einlegen und grillen.

Guten Appetit!

Tipp: Die Marinade eignet sich auch als Salatdressing.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	79 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	6 g