



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	

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	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	1 g	Fette	7 g