



Honig-Knoblauch-Marinade (Allrounder)

Süß, würzig und vielseitig – perfekt für Hähnchen, Schwein, Gemüse oder Lachs. Auch ideal zum Grillen!

Für: ca. 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 5 Min.

🔪 Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Portion (ca. 30 ml):

Energie: ~100 kcal

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: <1 g

Ballaststoffe: <0,5 g

🌿 Zutaten:

- 3 EL Honig
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (gepresst oder fein gehackt)
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel oder einem Glas gut vermischen.
2. Fleisch, Fisch oder Gemüse mit der Marinade bestreichen oder darin einlegen.
3. **Tipp:** 2–4 Stunden marinieren lassen – über Nacht bringt noch mehr Geschmack.

Ideal zum Braten, Backen oder Grillen!

Tipp: Reste der Marinade können auch als Dip oder Glasur verwendet werden – einfach beim Garen nochmal drüberpinseln!

