Joghurt-Marinade

Dies ist eine pikant-würzige Joghurtmarinade mit bekannten Gewürzen aus der indischen Küche. Sie eignet sich auch hervorragend als Dippsauce zu bereits gegrilltem Fleisch. Die im Joghurt enthaltene Säure macht das Fleisch beim Marinieren zarter und mürber, der Knoblauch sorgt für eine würzige Note.

Herkunft: Europa
Kategorie: Zutaten, Grillrezepte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Joghurt
2 Zwiebel(n)
1 TL Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
1 TL Zimt
½ TL Ingwer
1 TL Zucker
3 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 Kardamom, grün



Joghurt-Marinade

Vorbereitung

Den Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein hacken. Die Kardamomkapseln in einem Mörser zerstoßen. Alle anderen Gewürze werden in gemahlener Form benötigt.

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermischen. Diese Marinade eignet sich besonders für Rind- und Lammfleisch und eignet sich auch sehr gut als Dip für Fleisch oder Kartoffeln.

© 2026 coquina.de