



REZEPT FÜR RUB (RIND- UND SCHWEINEFLEISCH)

Rezept für Rub reicht für mehrere male, den Rest jeweils in ein leeres Gewürzglas oder in ein ein anderes Aufbewahrungsgeschirr abfüllen.

- 1 Esslöffel Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver / Granulat
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel getrockneten gemahlene Thymian
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Esslöffel schwarzer Pfeffer grob gemahlen
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Kaffeelöffel – 1 Esslöffel Chilipulver, je nach persönlichem Gusto

Für Hähnchen den Kreuzkümmel auf einen Kaffeelöffel reduziere, dafür kommt noch ein Kaffeelöffel Ingwer-Pulver in die Mischung.



MARINADE FÜR SCHWEINEFLEISCH

2 Esslöffel des fertigen Rub's mit Olivenöl und Senf und etwas Bier vermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

MARINADE FÜR RINDFLEISCH

3 Esslöffel des fertigen Rub's mit Olivenöl und einem frischen Espresso (Kaffee passt hervorragend zu Rindfleisch) vermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

MARINADE FÜR HÄHNCHEN

2 Esslöffel des fertigen Geflügel-Rub's mit Olivenöl, ein wenig Ketchup und etwas Coca-Cola vermischen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Marinaden möglichst ein paar Stunden einziehen lassen, vorzugsweise über Nacht. Idealerweise das Fleisch mit der Marinade in einen Zipp-Gefrierbeutel, Luft rausdrücken und im Kühlschrank lagern.

Viel Spass beim Testen und einen guten Appetit.