

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

Gesunde Kräutermarinade (für ca. 500–700 g Grillgut)

Zutaten

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Dijon-Senf (optional, für bessere Bindung)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL frische Petersilie
- 1 EL frischer Rosmarin
- 1 EL frischer Thymian
- 1 EL frischer Oregano oder Schnittlauch
- 1 TL Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ - 1 TL Salz
- Optional: eine Prise Chiliflocken



Foto: KI-generiert

Nährwert pro Portion

Energie:

Eiweiß:

Fett:

Kohlenhydrate:

Zubereitung

1. Alle Zutaten gründlich verrühren.
2. Das Grillgut (Gemüse, Tofu, Hähnchen, Fisch oder mageres Fleisch) darin wenden.
3. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, idealerweise 2–4 Stunden. Fisch genügt oft 20–30 Minuten.

Warum es besonders gesund ist:

- Viele frische Kräuter liefern Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Natives Olivenöl enthält herzgesunde einfach ungesättigte Fettsäuren.
- Zitronensaft sorgt für Frische und kann das Fleisch zarter machen.
- Kein Zucker, keine künstlichen Zusatzstoffe und keine Geschmacksverstärker.

💡 Tipp:

Für Gemüse kannst du zusätzlich 1 TL Honig oder Ahornsirup verwenden, wenn du eine leichte Karamellisierung möchtest – für die gesündeste Variante lässt du ihn einfach weg.

Besonders gut passt die Marinade zu Zucchini, Paprika, Champignons, Auberginen, Kartoffeln und Mais sowie zu Hähnchen, Lachs oder Tofu.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adiPOSITAS-einfach-erklart.de