



# Honig-Senf-Marinade

---

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 70 kcal

Kohlenhydrate: 3 g

Proteine: 0 g

Fette: 6 g

## Zutaten für 500 g Fleisch:

- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Olivenöl
- 15 g Senf
- 10 g Honig
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Apfelessig



## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und ordentlich durchmischen.
2. Grillfleisch darin marinieren und für mindestens eine Stunde ziehen lassen.

**Tipp:** Die Marinade schmeckt lecker zu Hähnchenfleisch oder Garnelenspießen.