

HANDOUT YOUNG STAR 2026



Saucen, Rubs und Marinaden MIT RENÉ SCHUDEL



Saucen, Rubs und Marinaden sind wichtige Bestandteile beim Grillen. Sie verleihen Fleisch, Fisch und Gemüse Geschmack und können die Zartheit des Grillguts verbessern.

Zusammen mit Gewürzmischungen tragen sie dazu bei, den Charakter und das Aroma eines Gerichts zu bestimmen. Die richtige Auswahl und Anwendung von Saucen und Marinaden ist daher ein wichtiger Bestandteil eines gelungenen Barbecues.



Rezepte

René's Lumberjack
Fire Salsa

Grilled bread

End-Boss-Barbecue-Rub

Grilled chicken

Chimichurri

Tomahawk-Steak

Saucen, Rubs und Marinaden

RENÉ'S LUMBERJACK FIRE SALSAS



ZUTATEN

- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Zitrone
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Koriander
- 1 Handvoll Basilikum
- 2 Zehen Knoblauch
- Sel des Alpes
- Olivenöl

Saucen, Rubs und Marinaden

RENÉ'S LUMBERJACK FIRE SALSAS



ZUBEREITUNG

Tomaten, Aubergine, Zitrone, Frühlingszwiebeln und Knoblauch auf dem Grill grillieren.

Koriander, Basilikum, Sel des Alpes und Olivenöl dazugeben anschliessend alles fein hacken.

Saucen, Rubs und Marinaden

END-BOSS-BARBECUE-RUB



ZUTATEN

- 215 g dunkler Rohrzucker
- 45 g Sel des Alpes
- 48 g Paprikapulver
- 3 EL Petersilie, getrocknet
- 2 EL Basilikum, getrocknet
- 2 EL Oregano, getrocknet
- 2 EL Thymian, getrocknet
- 2 EL Zwiebelflocken, getrocknet
- 1.5 EL Worcestershiresauce, getrocknet (optional)
- 1.5 EL Zitronenpfeffer, selbst gemacht oder ein gutes Produkt
- 1 EL Knoblauchflocken
- 1 EL Mononatriumglutamat (optional)
- 1 TL Piment, gemahlen
- 1 TL Zimt, gemahlen

Saucen, Rubs und Marinaden

END-BOSS-BARBECUE-RUB



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Anschliessend den Rub in einem luftdichten Behälter kühl und dunkel lagern. So ist die Gewürzmischung mehrere Monate haltbar.

Für ein intensiveres Aroma kann der Rub bereits am Vorabend auf das Grillgut aufgetragen werden. Anschliessend sollte das Grillgut über Nacht im Kühlschrank ziehen, damit die Gewürze ihren Geschmack besser entfalten können.

Saucen, Rubs und Marinaden

CHIMICHURRI



ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- 1 EL Sel des Alpes
- 1 Knoblauchknolle, in Zehen zerteilt und geschält
- 1 Tasse glattblättrige Petersilie, nur die Blätter
- 1 Tasse Oreganoblätter
- 2 TL rote Chiliflocken, zerstoßen
- 60 ml Rotweinessig
- 125 ml Olivenöl, extra-vergine

Saucen, Rubs und Marinaden

CHIMICHURRI

ZUBEREITUNG

Für die Salmuera das Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Das Sel des Alpes hinzufügen und so lange rühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Anschliessend den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben. Petersilie und Oregano ebenfalls fein hacken und zusammen mit den Chiliflocken zum Knoblauch geben. Zuerst Rotweinessig und anschliessend das Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren. Danach die Salmuera hinzufügen und alles gut vermischen.

Das fertige Chimichurri in ein sauberes Schraubglas füllen, gut verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren. Am besten wird das Chimichurri bereits einen Tag im Voraus zubereitet, damit sich die Aromen optimal entfalten und verbinden können.

CONTACT

FunkySoulFood GmbH

Untere Gasse 2
3800 Unterseen

René Schudel

info@funkysoulfood.ch

