Marinader og rubs

Den nye trend inden for barbecue er rubs – tørre krydderiblandinger, som gnides ind i kødet eller fisken før grillning. Prøv selv, det er lækkert.
Nedenfor finder du opskrifter på Marinade til oksekød, Marinade til kylling, Marinade til fisk, Marinade til svinekød, Marinade til lammekød, Rub til det meste, Rub til fisk, Karryrub til kød, Rub til svinekød og Rub til oksekød.

Marinade til oksekød



Ingredienser
½ dl brun farin
½ dl whisky
½ dl kinesisk soja
½ dl dijonsennep
½ dl finthakket salatløg
1 tsk salt
½ tsk malet sort peber

Bland alle ingredienserne til marinaden i en skål. Læg kødet i dobbelte fryseposer, og hæld marinaden over. Ryst posen, så kødet dækkes af marinaden. Lad kødet hvile i køleskab et par timer. Ryst posen indimellem, mens kødet marineres. Marinaden rækker til ca. 1½ kg kød.

Marinade til kylling



Ingredienser
½ dl sirup/rørsukker
2 spsk dijonsennep
4 spsk hvidvin
4 spsk olivenolie
2 tsk paprika
2-4 finthakkede eller revne fed hvidløg
1 finthakket rød chili
1 knsp sort peber

Bland alle ingredienserne til marinaden i en skål. Læg kyllingestykkerne i dobbelte fryseposer, og hæld marinaden over. Ryst posen, så kyllingestykkerne dækkes af marinaden. Lad kødet hvile i køleskab et par timer. Ryst posen indimellem, mens kyllingestykkerne marineres.
Marinaden rækker til ca. 1 kg kyllingestykker.

Marinade til fisk



Ingredienser
½ dl brun farin
½ dl kinesisk soja
½ dl vand
½ dl olie
1 revet fed hvidløg
½ citron, økologisk, revet skal af
½ tsk malet sort peber

Bland alle ingredienserne til marinaden i en skål. Læg fisken i dobbelte fryseposer, og hæld marinaden over. Ryst posen, så fisken dækkes af marinaden. Lad fisken hvile i køleskab et par timer. Ryst posen indimellem, mens fisken marineres.
Marinaden rækker til ca. 1 kg fisk.

Marinade til svinekød



Ingredienser
½ dl friskpresset citronsaft
½ dl hvidvinseddike
½ dl olivenolie
½ dl sirup
4 revne eller finthakkede fed hvidløg
1 tsk sambal oelek
½ tsk malet sort peber

Bland alle ingredienserne til marinaden i en skål. Læg kødet i dobbelte fryseposer, og hæld marinaden over. Ryst posen, så kødet dækkes af marinaden. Lad kødet hvile i køleskab et par timer. Ryst posen indimellem, mens kødet marineres.
Marinaden rækker til ca. 1½ kg kød.

Marinade til fisk



Ingredienser
½ dl brun farin
½ dl kinesisk soja
½ dl vand
½ dl olie
1 revet fed hvidløg
½ citron, økologisk, revet skal af
½ tsk malet sort peber

Bland alle ingredienserne til marinaden i en skål. Læg fisken i dobbelte fryseposer, og hæld marinaden over. Ryst posen, så fisken dækkes af marinaden. Lad fisken hvile i køleskab et par timer. Ryst posen indimellem, mens fisken marineres.
Marinaden rækker til ca. 1 kg fisk.

Marinade til svinekød



Ingredienser
½ dl friskpresset citronsaft
½ dl hvidvinseddike
½ dl olivenolie
½ dl sirup
4 revne eller finthakkede fed hvidløg
1 tsk sambal oelek
½ tsk malet sort peber

Bland alle ingredienserne til marinaden i en skål. Læg kødet i dobbelte fryseposer, og hæld marinaden over. Ryst posen, så kødet dækkes af marinaden. Lad kødet hvile i køleskab et par timer. Ryst posen indimellem, mens kødet marineres.
Marinaden rækker til ca. 1½ kg kød.

Marinade til lammekød



Ingredienser
½ dl sirup/rørsukker
½ dl mørk balsamicovineddike
½ dl olie
1 spsk finthakket frisk rosmarin
1 spsk finthakket frisk oregano
1 tsk groftmalet sort peber
1 tsk. salt

Bland alle ingredienserne til marinaden i en skål.
Læg kødet i dobbelte fryseposer, og hæld marinaden over. Ryst posen, så kødet dækkes af marinaden.
Lad kødet hvile i køleskab et par timer.
Ryst posen indimellem, mens kødet marineres.
Marinaden rækker til ca. 1½ kg kød.

Rub til det meste

Ingredienser
3 spsk Rørsukker
2 spsk flagesalt
2 spsk revet mørk chokolade
3 spsk hvidløgspulver
1 spsk løgpulver
2 spsk stødt kommen
2 spsk chilipulver
1 spsk malet sort peber

Bland alle ingredienserne i en skål. Gnid det kød, der skal grilles, med rubben, og lad det hvile mindst 10 minutter, inden det grilles. Rubben passer til kylling, bøffer, koteletter eller revelsben. Den kan også bruges som smagsgiver til fx chili con carne, gullashsuppe og gryderetter.

Rub til fisk



Ingredienser
1 spsk sukker
1 tsk flagesalt
1 tsk malet sort peber
2 tsk løgpulver
2 tsk hvidløgspulver
½ tsk stødt kanel
½ tsk stødt muskatnød
1 tsk tørret, smuldret merian
2 tsk tørret, smuldret oregano
1 tsk tørret, smuldret timian

Bland ingredienserne sammen i en skål. Gnid fisken med rubben 15 minutter inden, den skal grilles.

Karryrub til kød



Ingredienser
3 spsk rørsukker
1½ spsk paprikapulver
1½ spsk tørret timian
1½ spsk tørret basilikum
1½ spsk salt
¾ spsk stødt kommen
2 spsk karry
1 tsk. hvidløgspulver

Bland ingredienserne sammen. Pensl kødet, fx kyllingestykker, med lidt olie eller flydende margarine. Gnid rubben ind i kødet, og lad det stå i køleskab i mindst 2 timer.

Rub til svinekød



Ingredienser
½ dl brun farin
2 spsk flagesalt
1 spsk chiliflager (hakked, tørred chili)
2 spsk tørret timian
1 spsk Colmans sennepspulver
2 spsk paprikapulver

Bland samtlige ingredienser i en skål. Gnid det kød, der skal grilles, f.eks. revelsben, med rubben, og lad det hvile i køleskab i mindst 4-6 timer.

Rub til oksekød



Ingredienser

2 spsk rørsukker
2 spsk flagesalt
2 tsk groftmalet sort peber
2 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver
2 knsp cayennepeber
3 knsp stødt spidskommen
1 spsk hvidløgspulver

Bland samtlige ingredienser i en skål. Gnid det kød, der skal grilles, med rubben, og stil det i køleskab i mindst 4-6 timer, inden det grilles. Den overskydende rub kan opbevares et mørkt sted i en beholder med låg.

Kilde: Opskrifterne er udgivet af Dansukker
01.07.2012

Rub fra det danske grilllandshold



Ingredienser

4 dele brun farin
2 dele paprika
2 dele peberblanding
1 del chili
1 del cayennepeber
1 del hvidløgspulver
1 del sennepspulver
1 del sellerisalt

Bland samtlige ingredienser i en skål. Gnid det kød, der skal grilles, med rubben, og stil det i køleskab i mindst 4-6 timer, inden det grilles. Den overskydende rub kan opbevares et mørkt sted i en beholder med låg.

Kilde: DK4, rundt om grillen
01.07.2012