Marinieren

marinate (eng.), mariner (franz.), marinare (ital.), marinar (span.), yan (chin.)

Beschreibung

Marinieren (entlehnt aus französisch mariner »in Salzwasser einlegen«), in Abgrenzung zum Beizen, war ursprünglich das Einlegen von Speisen in Salzlake zur Haltbarmachung für lange Seereisen. Heute versteht man darunter meist das Einlegen von rohem Fleisch, Fisch oder auch Tofu in eine würzende, zumeist saure jedoch nicht salzhaltige Flüssigkeit, die Marinade. Durch das Einlegen dringen Gewürze und Säure tief in die Speise ein und machen sie aromatischer und zarter.

Fleisch wird nach dem Marinieren meist geschmort, gebraten oder gegrillt. Fisch wird zum Teil auch ohne weitere Zubereitung verzehrt (z. B. Graved Lachs, Kronsild oder Ceviche).

Die Basis von Marinaden bilden drei Komponenten: Eine säurehaltige Flüssigkeit, Gewürze und Öl. Säure lockert das Gewebe des Fleisches auf. Häufig verwendete säurehaltige Flüssigkeiten sind z. B. Essig, Wein, Saure Sahne, Buttermilch oder Saft von Zitrusfrüchten. Gewürze, Kräuter und andere würzende Zutaten geben ihren Geschmack an das zu marinierende Fleisch ab, Öl verhindert dessen Austrocknung. Marinaden sollten kein Salz enthalten, da sie sonst durch Osmose den eingelegten Speisen Flüssigkeit entziehen würden und die Aromen schlechter einzögen. Eine salzhaltige Variante der Marinade ist allerdings die Salzlake.

Verwendung

Wegen seiner zartmachenden Wirkung wird das Marinieren vor allem bei sonst festem bis zähem Fleisch angewendet, besonders bei Wild und den langfaserigen Stücken vom Rind, generell beim Fleisch älterer Tiere. Neben vielen Wildgerichten ist Sauerbraten ein typisches Beispiel.

Daneben ist kürzeres Marinieren bei Grillgerichten beliebt, weil die eingedrungenen Aromen vor der Hitze geschützt sind, während Gewürze auf der Oberfläche schnell verbrennen würden.

Das Marinieren von Fisch dient vor allem der Geschmacksveränderung - aufgrund der anderen Gewebestruktur spielt der Abbau von Bindegewebe kaum eine Rolle. Soll Fisch noch gekocht oder gebraten werden, genügt kurzes Marinieren. Erfolgt es länger, wird der Fisch allein durch das Einlegen »gegart« und entsprechend gelagert ist er dann für längere Zeit haltbar und wird meist ohne weitere Verarbeitung genossen.

Neben dem ursprünglichen Zweck der Konservierung, der dem Pökeln ähnelt, diente das Marinieren vor Erfindung der Kühltechnik auch zum Maskieren beginnenden Verderbs, der durch zu warmes Abhängen entstand und als Hautgout bezeichnet wird. Der typisch »fischige« Geruch, den ungekühlter Fisch nach kurzer Zeit annimmt, wird traditionell durch Zitronensaft maskiert.

© 2026 coquina.de