

Würzige Joghurt-Marinade für Fleisch

Gesamtzeit **35 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3.252 kJ / 775 kcal

Fett: **6,3 g** Eiweiß: **37,5 g**
Kohlenhydrate: **139,3 g**

ZUTATEN

1 Portion(en)

160 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
120 g	Honig
25 g	geriebener Ingwer
200 g	geriebene Zwiebeln
20 g	Currygewürz, Pulver
400 g	Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Alle Zutaten mischen und dann als Marinade für jede Art von Fleisch verwenden.

Schritt 2

Je nach Fleischsorte mehrere Stunden oder über Nacht ziehen lassen (länger bei Rind und Schweinefleisch, kürzer für Huhn).