



# Marinade für südafrikanische „Sosaties“, Lammspieße

- **Küche:** Afrikanisch
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Eine authentische Marinade und Sauce, zum Hauptgericht oder kleinem Snack

## Zutaten

- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Aprikosenmarmelade
- 1 EL Rotweinessig
- 0,25 L Weißweinessig
- 125 ml Sherry, süß oder trocken
- 0,5 EL Currypulver
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Speisestärke

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Sonnenblumenöl goldgelb anschwitzen und mit Zucker und dem Currypulver bestäuben.

### Schritt2

Mit dem Weißweinessig ablöschen, die Aprikosenmarmelade dazu geben.

### Schritt3

Die Speisestärke mit dem Rotweinessig und Sherry anrühren, zum Ansatz geben, 1 - 2 min. leise köcheln lassen.

#### **Schritt4**

Auskühlen lassen, das Grillfleisch damit 1 - 2 Tage, abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

#### **Schritt5**

Nach südafrikanischeer Landes Sitte wird diese Marinade erhitzt und zum Gegrillten mit Chutney und Reis gereicht.

**Rezeptart:** Grillrezepte für Fleisch, Marinaden

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/marinade-fuer-suedafrikanische-sosaties-lammspiesse/>