



Wrijf het er maar in!

Rubs en marinades

Hoe maak je van vlees, vis of groenten échte smaakbommetjes op de barbecue? Het geheim zit 'm in de kruiding. Door die aromatische mix op voorhand of tijdens het grillen in je gerecht te laten trekken, blijft je vlees mals en creëer je meer smaak. Zeker het proberen waard!

Marinades voor je BBQ

Een marinade is een mix van olie, zuur en smaakmakers. De ingrediënten die je marineert krijgen extra veel smaak. En als er suiker of honing in de marinade zit, gaat je vlees of vis bij het bakken mooi karamelliseren. Zo eenvoudig om te maken: ingrediënten mengen, inkepingen maken in vis of vlees, marinade insmeren, alles afdekken, laten rusten en grillen maar!

Tip: schraap steeds het teveel aan marinade af voor je gaat grillen. Afdruipende olie veroorzaakt vlammen op de barbecue, en zo kan je gerecht verbranden.

Hoe lang moet je marineren?

- **Vis en zeevruchten:** 30 minuten
- **Steak, kipfilet, drumsticks, koteletjes, satés, groenten:** minstens 1 uur
- **Ribbetjes, lams en andere grote stukken:** minstens 2 uur

De lekkerste simpele marinades

Onze absolute favorieten verzameld! Je maakt ze met ingrediënten die je sowieso in de kast hebt staan. Da's lekker én eenvoudig!

Veggie marinade

- **Ingrediënten:** 2 geperste lookteentjes, verse basilicum, 4 el citroensap, 4 el olijfolie
- **Lekker bij:** courgette, aubergine, venkel

Sticky marinade

- **Ingrediënten:** 60 ml balsamico-azijn, 75 ml honing, 2 el sojasaus, 3 geperste lookteentjes
- **Lekker bij:** ribbetjes, drumsticks, kip

Look marinade

- **Ingrediënten:** 6 geperste lookteentjes, 2 dl spuitwater, 3 el olijfolie, zwarte peper, zout

- **Lekker bij:** lams, kip, vis

Bier marinade

- **Ingrediënten:** 250 ml bier, 1 geperst lookteentje, 3 el sojasaus, 1 tl tabasco, 2 tl paprikapoeder, 1 el mosterd, peper, zout
- **Lekker bij:** varkensvlees, steak, kotelet, rosbief, kip

Hot marinade

- **Ingrediënten:** 1 el harissa (of sambal), 4 el ketchup, 2 cm geraspte gember, 4 el sesamololie, 4 el sojasaus
- **Lekker bij:** varkensvlees, kip, vis



Rubs voor je BBQ

Een rub is een mix van suiker, gedroogde, grof gemalen specerijen en kruiden, dat op vlees of gevogelte gewreven wordt. Maar hoe werkt zo'n rub nu eigenlijk? Wanneer je vlees ermee inwrijft, wordt het eerst vochtig. Dat komt door het zout, dat vocht aan het vlees onttrekt. Daarna wordt het vocht met de smaakmakers door het vlees opgenomen. Et voilà, smaakbom!

Omdat een rub geen vocht aan het vlees toevoegt en geen zuur bevat (zoals in marinades met azijn, wijn, vruchtensap), blijft de "bite" van het vlees veel beter behouden.

Bewaartip: Je rub blijft enkele weken goed in een goed afgesloten glazen potje of in een plastic doosje.

Hoe lang moet je een rub laten intrekken?

- **Vis en zeevruchten:** 45 minuten
- **Steak, kipfilet, drumsticks, koteletjes, ribbetjes, satés, groenten:** 45 minuten
- **Grotere stukken:** minstens 2 uur

De lekkerste simpele rubs

Dit zijn de favoriete rubs van de SPAR-redactie! Je maakt ze met ingrediënten die je sowieso in je kruidenrekje hebt staan. Zo ga je snel aan de slag...

Sweet rub

- **Ingrediënten:** 2 el paprikapoeder, 3 el bruine suiker, 2 el komijn, 2 el zwarte peper, 2 el chilipoeder, 2 el lookpoeder, 1 el cayennepeper, 2 tl ajuinpoeder
- **Lekker bij:** rund, varken

Salty rub

- **Ingrediënten:** 6 el zeezout, 2 el gerookt paprikapoeder, 2 el ajuinpoeder, 2 el lookpoeder, 2 el Provençaalse kruiden, 2 el bruine suiker, 1 el tijm, 1 el mosterdpoeder, 1 el zwarte peper
- **Lekker bij:** gevogelte

Spicy rub

- **Ingrediënten:** 2 el lookpoeder, 2 el tijm, 2 el ajuinpoeder, 6 el paprikapoeder, 4 tl zwarte peper, 4 tl cayennepeper, 4 tl basilicum
- **Lekker bij:** rund, varken, gevogelte, schaaldieren

Fishy rub

- **Ingrediënten:** 4 el paprikapoeder, 4 tl zwarte peper, 4 tl gedroogde basilicum, 4 tl gedroogde dragon, 4 tl knoflookpoeder, 4 tl gedroogde citroenzeste
- **Lekker bij:** vis

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over rubs en marinades voor de BBQ? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.
