



Rezepte > Mittagessen

# Gegrillte Rinderhüfte

Zeit gesamt  
🕒 2h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüfte	1 kg
Sojasauce	4 EL
Honig	1 EL
Wasser	100 ml
Dry Rub, Smokey Spice	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Pinsel, Küchentrepp, Alufolie, Grill

1. Rinderhüfte vor dem Grillen zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Währenddessen Dry-Rub-Marinade vorbereiten. Hierfür in einer Schüssel Sojasauce, Honig und Wasser mit der Dry-Rub-Gewürzmischung vermengen.
2. Rinderhüfte in die Marinade geben und ca. 1 Std. darin abgedeckt marinieren lassen. Rinderhüfte aus der Marinade nehmen, Marinade dabei aufheben. Rinderhüfte abtropfen lassen und mit einem Küchentrepp trocken tupfen.
3. Rinderhüfte auf den heißen Grill geben und unter regelmäßigem Wenden ca. 1,5 Std. grillen, ggf. Holzkohle nachgeben. Zwischendurch immer wieder mit der Marinade bestreichen. Nach 1,5 Std. Rinderhüfte vom Grill nehmen, in Alufolie schlagen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Gegrillte Rinderhüfte in Scheiben schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Potato skins mit Mandel-Paprika-Dip](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g