

# 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, Küchenpapier, 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 Küchenkrepp trocken tupfen.
3. Rinderhüfte auf den heißen Grill geben und unter regelmäßigen 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