



# Gegrillte Rinderhüfte

 Dauer  
90 min.

 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

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.

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 Küchentuch trocken tupfen.

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 gegrillte Kartoffeln.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	337 kcal		
Kohlenhydrate	9 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	55 g	Fette	8 g