

# **Das komplette Ninja Woodfire Outdoor-Grill-Kochbuch**

**365 einfache Outdoor-Rezepte für  
Einsteiger zum Grillen, Smoken, Backen,  
Rösten und Airfryen mit mehr Sicherheit**

Felix Hartmann



## **Copyright**

© 2026 Tobias Reinhardt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte, Texte, Rezepte, Anleitungen und Gestaltungselemente ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Zugänglichmachung, elektronische Speicherung, Verarbeitung, Verbreitung sowie die Nutzung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Angaben. Alle Rezepte, Tipps und Empfehlungen dienen der allgemeinen Information und praktischen Inspiration.

## **Haftungsausschluss**

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte und Hinweise wurden sorgfältig zusammengestellt und nach bestem Wissen formuliert. Dennoch können individuelle Ergebnisse je nach Grillgerät, Temperatur, Zutatenqualität, Witterung, Erfahrung und persönlicher Handhabung abweichen.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen, Verbrennungen, Lebensmittelunverträglichkeiten, allergische Reaktionen oder sonstige Folgen, die durch die Anwendung der Rezepte, Grillmethoden oder Empfehlungen entstehen können.

Bitte achte beim Grillen stets auf einen sicheren Umgang mit Feuer, Hitze, Gas, Holzkohle, Elektrogeräten, scharfen Messern und rohen Lebensmitteln. Verwende nur frische Zutaten, halte Kühlketten ein und gare Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte immer ausreichend durch.

Dieses Buch ersetzt keine professionelle Beratung zu Ernährung, Gesundheit, Allergien oder Lebensmittelsicherheit. Personen mit Allergien, Unverträglichkeiten, besonderen Ernährungsbedürfnissen oder gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Zutaten sorgfältig prüfen und bei Bedarf fachlichen Rat einholen.

Alle Angaben zu Nährwerten sind ungefähre Richtwerte und können je nach verwendeten Produkten, Portionsgröße und Zubereitung variieren.

## Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	10
Grilltipps und kleine Grundlagen.....	11
<b>Outdoor-Fleischrezepte für Garten, Camping und Sommerabende.....</b>	<b>15</b>
Rinderhüftsteaks mit Senf-Kräuter-Öl.....	15
Schweinefilet-Medaillons mit Honig-Senf-Glasur.....	16
Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch.....	17
Rinder-Paprika-Spieße mit Rauchpaprika.....	18
Schweinekoteletts mit Apfel-Zwiebel-Topping.....	19
Kalbsrückenstreifen von der Grillplatte.....	20
Rinderhack-Köfte mit Petersilie und Kreuzkümmel.....	21
Schweinebauchscheiben mit Kümmel-Knusperrend.....	22
Lammhack-Burger mit Minz-Joghurt.....	23
BBQ-Spareribs aus dem Dutch Oven und vom Rost.....	24
Entrecôte-Streifen mit Pfeffer und Grillgemüse.....	25
Schweinerückensteaks mit Tomaten-Oregano-Marinade.....	26
Rindfleisch-Taco-Spieße mit Limette.....	27
Schweine-Minutensteaks mit Gurken-Dill-Salat.....	28
Lammschulter-Spieße mit Joghurtmarinade.....	29
<b>Geflügel vom Grill für Garten, Camping und Sommerabende.....</b>	<b>30</b>
Putensteaks mit Joghurt-Kräuter-Marinade.....	30
Zitronen-Hähnchenkeulen mit Thymian.....	31
Honig-Paprika-Hähnchenflügel.....	32
Puten-Zucchini-Spieße mit Zitronenöl.....	33
Hähnchenbrust mit Tomaten-Basilikum-Füllung.....	34
Curry-Joghurt-Hähnchenspieße.....	35
Putenhack-Burger mit Gurken-Senf-Sauce.....	36
Hähnchen-Folienpakete mit Kartoffeln und Mais.....	37
Buttermilch-Hähnchenoberkeulen.....	38
Geflügelwürstchen mit Zwiebel-Apfel-Pfanne.....	39
Hähnchen-Speck-Röllchen mit Pflaumen.....	40
Puten-Maiskolben-Päckchen mit Kräuterbutter.....	41
<b>Wurst und Hotdogs für entspannte Outdoor-Grillrunden.....</b>	<b>42</b>
Merguez im Fladenbrot mit Joghurt-Minze.....	42
Garten-Hotdogs mit Gurken-Senf-Relish.....	43
Krakauer im Laugenbrötchen mit Meerrettichcreme.....	44

Käsekraimer mit Paprika-Zwiebel-Pfanne .....	45
Nürnberger Rostbratwurst-Sandwich mit Krautsalat .....	46
Currywurst vom Grill mit schneller Tomatensauce .....	47
Rindswurst-Hotdog mit Röstzwiebeln und Senf .....	48
Salsiccia-Baguette mit gegrillten Tomaten .....	49
Berner Würstchen mit Kartoffel-Gurken-Beilage .....	50
Hotdog-Päckchen mit Sauerkraut und Senf .....	51
<b>Fisch und Meeresfrüchte für leichte Outdoor-Grillabende .....</b>	<b>52</b>
Makrelenfilets mit Senf-Dill-Kruste .....	52
Lachsfilets im Zitronen-Dill-Paket .....	53
Ganze Forelle mit Petersilie und Zitrone .....	54
Kabeljau auf Tomaten-Zucchini-Bett .....	55
Garnelenspieße mit Knoblauch und Limette .....	56
Dorade mit Fenchel und Orange .....	57
Thunfischsteaks mit Sesam-Zitronen-Öl .....	58
Seelachs-Burger mit Kräuter-Remoulade .....	59
Jakobsmuscheln von der Grillplatte mit Zitronenbutter .....	60
Calamari-Ringe mit Paprika-Kräuter-Öl .....	61
Muschel-Päckchen mit Tomaten und Kräutern .....	62
Rotbarschfilets mit Kräuter-Bröselhaube .....	63
<b>Vegane Outdoor-Grillideen für Garten, Camping und Sommerabende .....</b>	<b>64</b>
Maiskolben mit veganer Kräuterbutter .....	64
Blumenkohlsteaks mit Paprika-Zitronen-Öl .....	65
Zucchini-Tomaten-Spieße mit Basilikumöl .....	66
Champignon-Spieße mit Knoblauch-Kräuter-Marinade .....	67
Auberginenröllchen mit Kichererbsencreme .....	68
Süßkartoffelscheiben mit Limetten-Chili-Öl .....	69
Paprika-Bohnen-Päckchen mit Räucherpaprika .....	70
Tofu-Gemüse-Spieße mit Erdnuss-Limetten-Marinade .....	71
Spitzkohl vom Grill mit Senf-Apfel-Dressing .....	72
Kartoffel-Gemüse-Päckchen mit Rosmarin .....	73
Portobello-Burger mit Rucola und Tomatencreme .....	74
Spargel-Paprika-Pfanne von der Plancha .....	75
<b>Käse und süße Grillideen für entspannte Outdoor-Abende .....</b>	<b>76</b>
Gegrillte Ananas mit Limetten-Zucker .....	76
Grillkäse-Spieße mit Paprika und Kräuteröl .....	77

Camembert-Päckchen mit Trauben und Walnüssen .....	78
Halloumi-Burger mit Tomaten-Minze-Sauce .....	79
Feta-Päckchen mit Oliven und Kirschtomaten .....	80
Ziegenkäse-Pfirsich-Crostini vom Grill .....	81
Raclette-Kartoffel-Pfännchen mit Frühlingszwiebeln .....	82
Bananen-Schoko-Päckchen mit Haselnüssen .....	83
Apfel-Zimt-Päckchen mit Hafercrunch .....	84
Pfirsichhälften mit Vanillequark .....	85
Erdbeer-Brioche-Spieße mit Minzzucker .....	86
Grillwaffeln mit Beeren und warmer Schmandcreme .....	87
Schoko-Birnen-Päckchen mit Mandeln .....	88
Quark-Pfannkuchen vom Grillblech mit Beeren .....	89
<b>Outdoor-Burger für Garten, Camping und Grillabende .....</b>	<b>90</b>
Gemüse-Rösti-Burger mit Schnittlauchdip .....	90
Rindfleisch-Gartenburger mit Gurken-Senf-Creme .....	91
Schweinehack-Burger mit Apfel-Zwiebel-Topping .....	92
Smash-Burger vom Grillblech mit Zwiebelkruste .....	93
BBQ-Rindburger mit schnellem Krautsalat .....	94
Falafel-Burger mit Zitronen-Tahin-Sauce .....	95
Lachsburger mit Dill-Gurken-Joghurt .....	96
Rote-Bete-Bohnen-Burger mit Meerrettichcreme .....	97
Kalbsburger mit Kräuterquark und Radieschen .....	98
Bacon-Rindburger mit Tomatenrelish .....	99
Tex-Mex-Burger mit Mais und Bohnen-Salsa .....	100
<b>Campinggerichte und Folienpakete für einfache Outdoor-Küche .....</b>	<b>101</b>
Schupfnudel-Sauerkraut-Pfanne mit Apfel .....	101
Hackbällchen-Päckchen mit Tomatenreis .....	102
Maultaschen-Päckchen mit Lauch und Pilzen .....	103
Rinderstreifen-Päckchen mit Paprika und Mais .....	104
Leberkäse-Kartoffel-Pfanne vom Grill .....	105
Linsen-Gemüse-Topf aus dem Dutch Oven .....	106
Couscous-Kichererbsen-Päckchen mit Aubergine .....	107
Schweinegeschnetzeltes-Päckchen mit Pilzrahm .....	108
Frühstücks-Päckchen mit Ei, Spinat und Brot .....	109
Tortellini-Päckchen mit Tomaten und Kräuteröl .....	110
Kartoffel-Bratwurst-Gulasch aus dem Dutch Oven .....	111

Fladenbrot-Päckchen mit Grillgemüse und Hummus .....	112
Bohnen-Chili mit Rinderhack aus dem Dutch Oven .....	113
<b>Grillspieße für Garten, Camping und Sommerabende .....</b>	<b>114</b>
Seitan-Paprika-Spieße mit Rauchmarinade .....	114
Schweinefilet-Aprikosen-Spieße mit Salbei .....	115
Rinderfilet-Pilz-Spieße mit Pfefferöl .....	116
Lachs-Fenchel-Spieße mit Dillöl .....	117
Garnelen-Mango-Spieße mit Limettenöl .....	118
Halloumi-Melonen-Spieße mit Minze .....	119
Mini-Frikadellen-Spieße mit Gurkenstücken .....	120
Ziegenkäse-Feigen-Spieße auf Baguette .....	121
Kartoffel-Rosmarin-Spieße mit Zwiebeln .....	122
Entenbrust-Pflaumen-Spieße mit Orangensauce .....	123
Apfel-Marzipan-Spieße mit Zimtbröseln .....	124
<b>Beilagen und Salate für Outdoor-Grillen und Camping .....</b>	<b>125</b>
Gegrillter Brokkoli mit Mandel-Zitronen-Topping .....	125
Orzo-Salat mit Grilltomaten und Rucola .....	126
Lauwarmer Grillkartoffel-Salat mit Rucola .....	127
Gegrillter Romana-Salat mit Kräutervinaigrette .....	128
Weiße-Bohnen-Salat mit gegrillter Paprika .....	129
Brotsalat mit Grillpaprika und Tomaten .....	130
Möhren-Salat vom Grill mit Orange und Kreuzkümmel .....	131
Zitroniger Nudelsalat mit Erbsen und Radieschen .....	132
Fenchel-Gurken-Salat mit Apfel und Dill .....	133
Knoblauch-Kräuter-Fladen von der Grillplatte .....	134
Polenta-Ecken mit Tomaten-Basilikum-Salsa .....	135
Melonen-Gurken-Salat mit Minze und Feta .....	136
<b>Dips und Saucen für Outdoor-Grillen und Camping .....</b>	<b>137</b>
Bier-Senf-Dip mit Schalotten .....	137
Gerösteter Paprika-Mandel-Dip .....	138
Rauchiger Bohnen-Zwiebel-Dip .....	139
Avocado-Erbsen-Dip mit Limette .....	140
Auberginen-Sesam-Dip vom Grill .....	141
Pflaumen-BBQ-Dip mit Rauchpaprika .....	142
Curry-Mango-Dip mit Kokosjoghurt .....	143
Radieschen-Frischkäse-Dip mit Kresse .....	144

Gerösteter Knoblauch-Dip mit Sauerrahm .....	145
Tomaten-Chili-Salsa mit gegrillten Frühlingszwiebeln .....	146
Walnuss-Kräuter-Dip mit Quark .....	147
Schlusswort .....	148

## **Einführung**

Outdoor-Kochen soll einfach, aromatisch und entspannt sein. Mit dem Ninja Woodfire Outdoor Grill lassen sich klassische Grillgerichte, rauchige BBQ-Ideen, knusprige Beilagen und schnelle Alltagsrezepte auch ohne große Grillstation oder komplizierte Profi-Technik zubereiten.

Dieses Kochbuch richtet sich besonders an Einsteiger, die draußen mit mehr Sicherheit kochen möchten. Ob im Garten, auf der Terrasse, beim Camping oder bei einem gemütlichen Wochenendessen mit Familie und Freunden – die Rezepte sind klar aufgebaut, leicht verständlich und für den praktischen Alltag gedacht.

Im Mittelpunkt stehen einfache Zutaten, zuverlässige Zubereitungsschritte und vielseitige Outdoor-Gerichte. Du findest Rezepte zum Grillen, Smoken, Backen, Rösten und Airfryen – von Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten bis zu Gemüse, Burgern, Spießen, Campinggerichten, Beilagen, Dips und Desserts.

Dieses Buch soll dir helfen, deinen Ninja Woodfire besser zu nutzen und typische Fehler zu vermeiden. Trockenes Fleisch, angebrannte Ränder, ungleichmäßige Garzeiten oder klebendes Grillgut lassen sich oft schon durch kleine Grundlagen verbessern: richtiges Vorheizen, passende Hitze, saubere Grillflächen, gleichmäßige Stückgrößen und etwas Geduld beim Wenden.

Du brauchst keine jahrelange Grillerfahrung, um gute Ergebnisse zu erzielen. Mit klaren Rezepten, etwas Vorbereitung und einem Gefühl für Temperatur und Garzeit kannst du draußen abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereiten, die nach Sommer, Rauch und frischer Luft schmecken.

Dieses Kochbuch begleitet dich Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit beim Outdoor-Kochen – für entspannte Grillabende, einfache Familiengerichte und genussvolle Momente unter freiem Himmel.

## **Grilltipps und kleine Grundlagen**

### **Den Grill immer gut vorheizen**

Ein gut vorgeheizter Grill sorgt für bessere Röstaromen, gleichmäßigeres Garen und weniger Ankleben. Lege Fleisch, Fisch, Gemüse oder Brot nicht auf eine kalte Grillfläche, außer ein Rezept verlangt es ausdrücklich.

Vorheizen hilft besonders bei Burgern, Steaks, Spießen und Grillgemüse. Die Oberfläche schließt schneller, das Grillgut bekommt Farbe und die Struktur bleibt besser erhalten.

### **Die Grillfläche sauber halten**

Eine saubere Grillfläche ist eine der wichtigsten Grundlagen. Alte Speisereste können bitter schmecken, Rauch verursachen und empfindliche Zutaten festkleben lassen.

Entferne Rückstände nach dem Grillen, sobald das Gerät ausreichend abgekühlt ist. Vor dem nächsten Einsatz sollte die Fläche frei von alten Krusten und verbrannten Resten sein.

### **Nur wenig Öl verwenden**

Etwas Öl hilft gegen Ankleben und unterstützt eine schöne Bräunung. Zu viel Öl kann jedoch starken Rauch, Fettgeschmack oder ungleichmäßige Ergebnisse verursachen.

Am besten wird das Grillgut dünn mit Öl bestrichen. Alternativ kann die Grillplatte sehr leicht eingeölt werden. Ein gleichmäßiger, dünner Film reicht meistens aus.

### **Zutaten gleichmäßig schneiden**

Gleich große Stücke garen gleichmäßiger. Das ist besonders wichtig bei Spießen, Kartoffeln, Gemüse, Hähnchenstücken und Fisch.

Wenn einige Stücke deutlich kleiner sind, verbrennen sie schneller. Wenn andere zu groß sind, bleiben sie innen eventuell noch nicht gar. Einheitliche Größe macht das Grillen deutlich einfacher.

### **Den Grill nicht überfüllen**

Wenn zu viele Zutaten gleichzeitig auf der Grillfläche liegen, entsteht schnell Dampf statt Röstaroma. Das Essen wird dann eher weich als knusprig.

Lasse zwischen den Stücken etwas Platz. So kann die Hitze besser zirkulieren, und Fleisch, Gemüse oder Brot bekommen eine schönere Oberfläche.

### **Nicht zu oft wenden**

Viele Anfänger wenden Grillgut zu häufig. Besser ist es, eine Seite erst gut anbräunen zu lassen, bevor du wendest.

Wenn Fleisch, Fisch oder Gemüse noch stark klebt, braucht es oft einfach etwas mehr Zeit. Sobald sich eine Kruste gebildet hat, löst es sich meist leichter von der Grillfläche.

### **Marinaden richtig einsetzen**

Marinaden geben Geschmack und können Fleisch, Fisch oder Gemüse saftiger machen. Sehr süße Marinaden mit Honig, Zucker, Sirup oder BBQ-Sauce brennen jedoch schnell an.

Überschüssige Marinade sollte vor dem Grillen leicht abgestreift werden. Süße Saucen und Glasuren besser erst gegen Ende der Garzeit auftragen.

### **Fleisch nach dem Grillen ruhen lassen**

Fleisch sollte nach dem Grillen einige Minuten ruhen. Dadurch verteilt sich der Saft besser, und das Ergebnis wird zarter.

Schneidest du Fleisch sofort an, läuft viel Saft aus. Besonders bei Steak, Hähnchenbrust, Schweinefilet und größeren Fleischstücken lohnt sich eine kurze Ruhezeit.

### **Empfindliche Zutaten vorsichtig behandeln**

Fisch, Meeresfrüchte, weicher Käse und zartes Gemüse können leicht zerfallen. Eine Grillplatte, ein Grillkorb oder ein Folienpaket kann hier helfen.

Wende empfindliche Zutaten nur einmal und am besten mit einem breiten Wender. Eine Gabel kann Fisch oder Gemüse schnell beschädigen.

### **Rohe und gegarte Lebensmittel trennen**

Beim Grillen im Freien ist Hygiene besonders wichtig. Rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte sollten nie mit fertigen Speisen, Salaten oder Brot in Kontakt kommen.

Verwende nach Möglichkeit getrennte Teller, Bretter und Zangen. Gekochtes oder gegrilltes Essen sollte niemals auf einen Teller gelegt werden, auf dem vorher rohe Zutaten lagen.

### **Gargrad sicher prüfen**

Verlasse dich nicht nur auf die Farbe. Gerade bei Geflügel, Hackfleisch, dicken Fleischstücken und gefüllten Gerichten ist eine sichere Garung wichtig.

Ein Küchenthermometer kann helfen, besonders wenn du noch wenig Erfahrung hast. Geflügel und Hackfleisch sollten immer vollständig durchgegart werden.

### **Hitze bewusst steuern**

Gutes Grillen bedeutet nicht immer maximale Hitze. Hohe Hitze eignet sich für kurze Röstaromen, während dickere Stücke, Folienpakete, Braten oder Backrezepte oft eine mildere, gleichmäßige Hitze brauchen.

Wenn etwas außen zu schnell dunkel wird, reduziere die Temperatur oder lege es in eine weniger heiße Zone. Kontrolle ist wichtiger als starke Flammen.

### **Rauch sparsam verwenden**

Rauch kann ein wunderbares Aroma geben, aber zu viel Rauch macht Speisen bitter. Nutze die Smoke-Funktion bewusst und halte dich an die Rezeptangaben.

Besonders Fisch, Geflügel und Gemüse nehmen Rauch schnell auf. Weniger ist oft besser, vor allem bei längeren Garzeiten.

### **Alles vorbereiten, bevor es losgeht**

Outdoor-Kochen wird entspannter, wenn alle Zutaten bereitstehen. Schneide Gemüse, würze Fleisch, mische Dips und bereite Beilagen vor, bevor der Grill heiß ist.

So musst du während des Grillens nicht hektisch suchen, schneiden oder rühren. Das ist besonders hilfreich, wenn du mehrere Rezepte oder Gäste versorgst.

### **Saucen und Toppings erst spät zugeben**

Cremige Saucen, süße BBQ-Saucen, Käse, Kräuter und frische Toppings gehören oft erst gegen Ende auf das Grillgut oder direkt nach dem Grillen dazu.

So verbrennt nichts, und frische Zutaten behalten ihren Geschmack. Besonders Kräuter, Joghurt-Dips, Salate und Salsas sollten nicht zu lange Hitze bekommen.

### **Folienpakete richtig füllen**

Folienpakete eignen sich gut für Gemüse, Kartoffeln, Fisch, Meeresfrüchte und Campinggerichte. Sie halten Feuchtigkeit im Inneren und machen die Reinigung einfacher.

Fülle die Pakete nicht zu voll und verschließe sie nicht zu eng. Etwas Luft im Inneren hilft, damit Dampf entstehen und die Hitze gleichmäßig wirken kann.

### **Den Deckel bewusst nutzen**

Bei dickeren Stücken, Smoke-Rezepten, Backgerichten oder Roast-Gerichten ist ein geschlossener Deckel wichtig. Er hält die Temperatur stabil und sorgt dafür, dass die Hitze gleichmäßiger wirkt.

Öffne den Deckel nicht zu oft. Jedes Öffnen lässt Hitze entweichen und kann die Garzeit verlängern.

### **Mit einfachen Rezepten beginnen**

Starte mit unkomplizierten Gerichten und lerne dein Gerät Schritt für Schritt kennen. Burger, Gemüse, Hähnchenstücke, Würstchen, einfache Spieße und Folienpakete eignen sich gut für den Anfang.

Wenn du sicherer wirst, kannst du Smoken, Backen, Rösten und Airfryen gezielter einsetzen. Mit jeder Mahlzeit entwickelst du ein besseres Gefühl für Hitze, Zeit und Textur.

# Outdoor-Fleischrezepte für Garten, Camping und Sommerabende

## Rinderhüftsteaks mit Senf-Kräuter-Öl

**Kurzbeschreibung:** Ein schlichtes Steak für den Garten, wenn es schnell gehen und trotzdem nach Sommer schmecken soll.

**Vorbereitungszeit:** 12 Minuten

**Marinierzeit:** 30 Minuten

**Grillzeit:** 6–8 Minuten

**Portionen:** 4

**Outdoor-Situation:** Gartenabend, Terrasse oder Wochenendgrillen

**Grillmethode:** Gasgrill, Holzkohlegrill oder Grillrost

**Hitze:** 230–250 °C, direkte starke Hitze

**Transport-Tipp:** Steaks trocken und Marinade getrennt gekühlt mitnehmen

**Outdoor-Tipp:** Fleisch erst kurz vor dem Grillen salzen, dann bleibt es saftiger

**Zutaten:** 4 Rinderhüftsteaks à 180 g

3 EL Rapsöl, 1 EL grober Senf, 1 TL Petersilie

1 TL Schnittlauch, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

1 TL Paprikapulver edelsüß

**Zubereitung:** Grill 10 Minuten vorheizen und Rost sauber bürsten

Steaks trocken tupfen und dünn mit Öl bestreichen

Senf, Kräuter, Zitronensaft, Paprika und Pfeffer verrühren

Steaks damit einreiben und 30 Minuten kühl ziehen lassen

Steaks 3–4 Minuten pro Seite direkt grillen

Einmal wenden und nicht mit der Gabel einstechen

Danach 4 Minuten offen ruhen lassen

**Warum es funktioniert:** Rinderhüfte bleibt zart, wenn sie heiß und kurz gegrillt wird

**Nährwerte pro Portion:** ca. 310 kcal, 38 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 520 mg Natrium

**Fehler vermeiden:** Nicht zu lange grillen, nicht kalt auflegen und nicht luftdicht heiß transportieren