

Rezept Hüftsteaks, gegrillt

Hüftsteaks müssen nicht unbedingt mariniert werden, allerdings sollte man darauf achten, dass das Fleisch von wirklich guter Qualität ist. Ansonsten könnten gegrillte Hüftsteaks sehr „fad“ schmecken.

Zutaten:

Zutaten (für 4 Personen)
4 Hüftsteaks zu je 200 g
4 TL Olivenöl
Pfeffer
200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
1 EL Cognac
1/8 L Rotwein
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Hüftsteaks mit einem Küchenpapier trockentupfen.

Die einzelnen Steaks mit Olivenöl einreiben und den Pfeffer, möglichst frisch aus der Mühle gemahlen, über die Hüftsteaks geben.

In Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Die Steaks ca. eine halbe Stunde vor der Zubereitung wieder herausnehmen.

Die Butter in einer Pfanne auslassen.

Die Zwiebeln sowie den Knoblauch abziehen und ganz fein würfeln und in die heiße Pfanne geben.

Hierin glasig andünsten und schließlich mit dem Cognac kurz ablöschen.

Den Rotwein hinzugießen und erst kurz aufkochen, dann etwas einkochen

lassen.

In der Zwischenzeit den Grill oder die Grillpfanne für die gegrillten Hüftsteaks vorbereiten.

Entweder das Rost oder die Grillpfanne mit Öl einreiben. Ich nehme immer ein Küchenpapier und reibe damit die Pfanne bzw. den Rost ein. Sobald die Pfanne heiß ist, reibe ich erneut (dabei natürlich vorsichtig sein!) mit einem Küchentuch und etwas Öl die Pfanne schnell aus.

Das Fleisch nun bei starker Hitze – bis sich eine braune Kruste gebildet hat – grillen. Dies dauert ca. 3 bis 4 min. Mit einem Pfannenwender prüfen, ob sich das Steak gut vom Rost/von der Pfanne lösen lässt, erst dann das gegrillte Hüftsteak wenden. (Wenn man das Fleisch mit „Gewalt“

vom Boden löst, werden dadurch die Poren zerstört).

Die Temperatur herunter drehen und noch ca. für 5 min ziehen lassen.

Die Zwiebelsoße mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das gegrillte Hüftsteak salzen und mit der Zwiebelsoße übergießen und servieren.

zurück zu den Grillrezepten