

## Biltong selbstgemacht



- **Küche:**Afrikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4-6
- **Vorbereitungszeit:** 12:000 h
- **Zubereitungszeit:** 4:000 h
- **Fertig in** 16:000 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '960', 'cook_time' : '4:000 h', 'prep_time' : '12:000 h', 'servings' : '4-6', 'yield' : '' });
```

Biltong ist der beliebte afrikanische Fleischsnack. Das Trockenfleisch-Rezept stammt ursprünglich aus Namibia, ist aber auch in Südafrika beliebt. Auch in der US-Amerikanischen Küche ist Trockenfleisch geschätzt und unter dem Namen „Beef Jerky“ bekannt. Biltong kann im Einzelhandel oder in Onlineshops gerne bis zu 5€ pro 100g kosten. Wenn man ein bißchen Geduld mitbringt, kann man den leckeren Dörrfleisch-Snack aber auch ganz einfach selbst machen. Die Herstellung von Biltong nach original afrikanischem Rezept ist nicht schwierig, aber relativ zeitaufwändig, da das Fleisch zuerst ca. 12 Stunden in einer Trocken-Marinade eingelegt wird und danach nochmal in einem Dörrautomat getrocknet werden muss. Für dieses Rezept nutzen wir allerdings einen herkömmlichen Haushaltsbackofen.

## **Zutaten**

- 800g - 1000g Rindfleisch (6 Scheiben aus der Oberschale)
- 100g Koriandersamen
- Apfelessig
- Pfeffer
- Salz

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Kaufen Sie beim Fleischer Ihrer Wahl 6 Scheiben Rouladen-Rindfleisch aus der Oberschale (möglichst dünn geschnitten)

### **Schritt2**

Für die Trocken-Marinade zerstoßen Sie 100g Koriandersamen im Mörser gemeinsam mit einem Teelöffel Pfefferkörner und ein wenig Meersalz. Wer es pikant mag, kann gerne noch ein paar getrocknete Chilischoten mit zerstoßen.

### **Schritt3**

Zum Einlegen eignet sich am besten eine Auflaufform. Streuen Sie nun ein wenig der Trocken-Marinade auf den Boden der Form, legen Sie die erste Fleischscheibe darüber und streuen Sie nun einen weiteren Teelöffel der Mariande über das Fleisch. Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Fleischscheiben.

### **Schritt4**

Die Auflaufform mit Frischehaltefolie bedeckt wandert nun für ca. 12 Stunden in den Kühlschrank.

### **Schritt5**

Brausen Sie die Fleischscheiben kurz ab und entfernen Sie dabei die Trocken-Marinade. Tupfen Sie das Fleisch nun trocken.

### **Schritt6**

Pinselfen Sie nun die Fleischscheiben großzügig mit Apfelessig ein.

### **Schritt7**

Nun muss das Fleisch getrocknet werden. Dafür können Sie natürlich einen speziellen Dörrautomaten nutzen, wir nutzen in diesem Rezept einen handelsüblichen Backofen.

### **Schritt8**

Legen Sie den Grillrost auf die oberste Schiene und hängen Sie die Fleischscheiben in gleichmäßigen Abständen über das Rost.

## **Schritt9**

Stellen Sie die Temperatur des Ofens auf 40-50 Grad und lassen Sie den Ofen einen Spalt weit offen. Der Prozess des Trocknens dauert nun zwischen 3-4 Stunden je nach Dicke des Fleisches.

## **Schritt10**

Das Fleisch kann nun, am besten quer zur Faser, in Stücke geschnitten werden. In einer luftdichten Frischebox hält sich das Dörfleisch im Kühlschrank für 4 Wochen und mehr.

**Rezeptart:** Rindfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/biltong/>