



Biltong

Zutaten für 20 Portionen

1200 g Flank Steak mager ohne Fettrand (Bauchlappen, Dünnung)
32 ml Rotweinessig
16 ml Worcester Sauce
18 g Koriandersamen getrocknet
9 g Pfeffer bunt geschrotet (schwarz, weiß, grün, rot)
2 g Chiliflocken (Pul biber)
1 g Rosmarin gemahlen
27 g Grobes Meersalz

Nährwerte pro Portion á 33 g:

100 kcal (415 kJ), 11 g EW, 1 g KH, 5 g F, 0 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:20 h

Gesamtzeit 00:00 h

Kosten 34,64 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Das Fleisch, wenn Du es nicht schon geschnitten in Steaks bekommst, längs zur Faser in ca. 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Fleischstücke in einer tiefen Schale oder auf einem Backblech zum Marinieren auslegen. Sie sollten alle nebeneinander Platz haben und nicht übereinander liegen.
3. Für die Marinade Rotweinessig mit Worcester Sauce vermischen.
4. Koriandersamen in einer Pfanne trocken auf mittlerer Hitze so lange rösten, bis sie aromatisch riechen. Dazu brauchst Du kein Öl. Bleib aber dabei, denn das kann schnell gehen und die Samen sollten nicht verbrennen, sonst werden sie bitter.
5. Koriandersamen, Pfeffer, Chiliflocken und Rosmarin im Mörser grob zerstoßen. Alternativ kannst Du dafür auch den Mixbecher vom Stabmixer nehmen oder im Thermomix die Gewürze 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
6. Die Marinade über die Fleischstücke gießen. Sie sollten rundherum mit der Marinade beträufelt sein. Gegebenenfalls die Fleischstücke einmal wenden.
7. Zuerst auf der einen Seite mit ca. der Hälfte des Salzes bestreuen und anschließend mit knapp der Hälfte der Gewürzmischung.
8. Die Fleischstücke wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls mit Salz und wieder knapp der Hälfte der Gewürzmischung betreuen. Von der Gewürzmischung sollte Dir danach gut 2 gehäufte TL übrigbleiben.





9. Anschließend die Fleischstücke vakuumieren oder in einem Zipp-Lock-Beutel geben und ca. 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
10. Die Fleischstücke nach der Marinierzeit aus dem Kühlschrank holen, einzeln auf kleine Haken hängen und in einen Dörrautomaten hängen. Biltong wird hängend getrocknet. Die optimale Temperatur beträgt 22 bis 26 °C bei guter Belüftung. Beschrifte die einzelnen Fleischstücke mit dem Ausgangsgewicht, damit Du den Trocknungsgrad feststellen kannst. Bei 45 bis 50 % Gewichtsverlust ist das Biltong fertig.

Wir haben in unserem Dörrautomaten ein Gitter auf die oberste Schiene gehängt, keine Temperatur und nur den Ventilator eingeschaltet. Aufgrund der warmen Außentemperaturen hatte es ca. 30 °C und das Biltong war bereits nach 46 Stunden Trocknungszeit fertig. Die Fleischstücke hatten ca. 55 bis 58 % des Ausgangsgewichtes.

Varianten

Mit den Gewürzen kannst Du freilich variieren. Wir haben uns an das Rezept von 2 Guys & A Cooler gehalten, nur die Chiliflocken reduziert und mit Rosmarin ergänzt. Außerdem haben wir statt schwarzem Pfeffer eine bunte Pfeffermischung verwendet.

Tipp

Wir hatten wunderschöne, relativ magere Flanksteaks, ohne Fettrand. Für Biltong wird klassischerweise ein Fleischstück mit Fettrand verwendet. Ein Flanksteak ist ein Fleischteil, welches aus dem Bauchlappen des Rindes stammt und sehr lange Fasern hat. Daher eignet es sich sehr gut für diese Zubereitung. Wichtig ist nur der Schnitt. Für Biltong wird das Fleisch längs zur Faser geschnitten, da es dann im fertigen Zustand quer zu Faser in feine Scheiben geschnitten wird und damit auch zart im Biss ist.

Traditionell ist Biltong ein pikanter Fleisch-Snack aus Südafrika. Du kannst damit aber auch den Eiweißanteil in vegetarischen Gerichten aufpeppen oder ihn als Speckersatz in diversen Gerichten verwenden. Verwendest Du ein eher fettarmes Stück Fleisch für die Herstellung, dann schneiden Deine Gerichte kalorientechnisch besser ab, als würdest Du fetten Speck dafür verwenden.

Rezeptwirkung nach TCM

Biltong ist ein Trockenfleischsnack der das Yang, das Qi und das Blut nährt und das Qi bewegt.

Westliche Gesundheitshinweise

Biltong ist pures und konzentriertes Protein. Daneben versorgt Dich Biltong mit den Vitaminen Riboflavin, Niacin, B6, Pantothersäure und den Mineral- und Spurenelementen Kalium, Chlorid, Phosphor, Eisen, Zink und Kupfer. Je nach verwendetem Fleisch ist es eher fettarm und daher eine gute Proteinquelle.

essenbelebt wünscht guten Appetit!