

Rezept-Idee aus Namibia



Biltong – wie Chips, nur gesund

Wenn Sie Fleisch mögen, werden Sie die namibische Küche lieben: vom Rind bis zum Krokodil gibt es einige Spezialitäten. Die wohl bekannteste Fleisch-Spezialität ist Biltong, das Nationalgericht Namibias.

Biltong essen die Namibier wie wir Chips – nur ist Biltong **viel gesünder**. Mit einem **Proteingehalt von 123,22 g** pro Portion ist Biltong DIE Snackalternative für den Filmeabend. In Namibia werden die Fleisch-Streifen **mehrere Stunden in würziger Marinade eingelegt** und **1 bis 2 Wochen luftgetrocknet**...aber keine Sorge, mit diesem Rezept können Sie den Trockenfleisch-Snack **ohne tagelanges Trocknen nachmachen**.

So wird's gemacht:

Rindfleisch in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.
Das **Essig** in einer Schale mit den **restlichen Zutaten** zu einer **Marinade** mischen. Dabei **viel Koriander** nutzen, da dieser den Hauptgeschmack bildet. Mit dem **Salz** hingegen sparsamer sein (max. 2 TL).
Das Fleisch gleichmäßig in die würzige Marinade einlegen und **über Nacht** im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag die Fleisch-Streifen über den Backofen-Grillrost hängen. Die Streifen über 2 Stäbe aufhängen um Zusammenkleben zu vermeiden. Den **Ofen auf 50 °C Umluft** heizen und das Fleisch **2,5 Stunden trocknen** lassen. Dabei die **Ofentür einen Spalt offenlassen**, damit die Feuchtigkeit schneller entweichen kann.
Wenn das Fleisch sich **holzig-spröde** anfühlt, ist es fertig. Falls einzelne Streifen noch weich sein sollten, diese weiter trocknen.
Streifen in kleine Stücke schneiden, da sie recht zäh sind, und fertig!

Sie brauchen: Zutaten für 1 Person

- 600 g mageres Rindfleisch
(z. B. Rouladen)
- 150 ml Essig (z. B. Kräutere-
essig oder Apfelessig)
- 3 EL gehobelter Koriander
- 2 TL Salz
- Bunter Pfeffer, grob
gemahlen
- Weißer Pfeffer, fein
gemahlen
- Chiliflocken
- Knoblauch
- Kräuter nach Wahl