

Rezept

Trockenfleisch

Ein Rezept von Trockenfleisch, am 23.04.2024

Zutaten

4 Knoblauchzehen	2 EL Rotweinessig
120 ml Olivenöl	100 g grobkörniges Salz
6 TL gemahlener Koriander	1 kg Rind- oder Lammfleisch
Cross&Fit-Papier für das Backblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 700 G TROCKENLEISCH: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, zerdrücken und mit Essig, Olivenöl, 50 g Salz und Koriander verrühren. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Std. ruhen lassen.
2. Fleisch in lange, 2-3 cm dicke Streifen schneiden und rundherum im übrigen Salz wälzen. Die Fleischstreifen in saubere Baumwolltücher einschlagen und im Kühlschrank 24 Std. ruhen lassen.
3. Das Fleisch rundherum mit der Knoblauch-Gewürz-Mischung einpinseln. Mit sauberen Baumwolltüchern bedecken und weitere 24 Std. marinieren.
4. Ofen auf 75-80° vorheizen. Blech mit Cross & Fit-Papier belegen. Fleischstreifen darauf legen. Im Ofen (Mitte) 3 Std. trocknen, dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen, damit der Dampf entweichen kann.
5. Fleischstreifen wenden und in 1 Std. fertig trocknen. Das Trockenfleisch im abgeschalteten Ofen abkühlen lassen. Zur weiteren Verwendung nach Belieben oder je nach Rezept in gleich große Stücke schneiden.