

Rezept

# Trockenfleisch

Ein Rezept von Trockenfleisch, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>2 EL</b> Rotweinessig
<b>120 ml</b> Olivenöl	<b>100 g</b> grobkörniges Salz
<b>6 TL</b> gemahlener Koriander	<b>1 kg</b> 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.