

Rindertalg auslassen. Beef Tallow für Küche, Pflege – und mehr!

Ob Rindertalg oder Beef Tallow genannt, das aus den Paarhufern gewonnene Fett erlebt gerade ein echtes Comeback in der Küche - und weit darüber hinaus. Nicht umsonst: Rindertalg, gerade von grasgefütterten Bio-Rindern, verfügt über eine hohe Menge an Antioxidantien und [Omega-3 Fettsäuren](#), die unter anderem dazu beitragen können, [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) und [entzündlichen Prozessen](#) im Körper vorzubeugen.



Fast könnte man meinen, es gäbe eine Gegenbewegung zu all den [TV-Spots](#), die für pflanzenbasierte Lebensmittel und vor allem auch für pflanzliche Fette werben. Finni Fit ist es in jedem Fall wichtig, Möglichkeiten und damit Auswahl zu haben. So hat sie selbstverständlich auch Oliven- und Kokosöl zu Hause – genau wie selbstgemachtes [Ghee](#). Von Raps- und Sonnenblumenöl hält sie nicht viel. Aber entscheiden kann das ja glücklicherweise noch jeder für sich...

Neben den gesundheitlichen Aspekten, die das Rinderfett verspricht, besticht es vor allem durch eine Vielseitigkeit in der Anwendung. Darauf geht Finni Fit auch noch ein - zunächst geht's jedoch an die Herstellung.

Rindertalg auslassen – Zutat und Utensilien

Um Rindertalg auszulassen, benötigt ihr lediglich eine Zutat – nämlich Rindertalg. Dabei handelt es sich um das Fett bzw. den Talg, der aus der Nierengegend oder dem Brustbereich des Rinds gewonnen wird. Bestenfalls stammt der Talg von einem grasgefütterten Bio-Rind, das es eher beim Metzger eures Vertrauens oder in einer Online-Naturmetzgerei zu kaufen gibt, als an der Fleischtheke großer Supermarktketten.



Kauft ihr ohnehin Rinderbrust und bereitet diese beispielsweise in einem Smoker zu, könnt ihr das beim Parieren entfernte Fett auch sammeln und zunächst einfrieren, bis ihr Gelegenheit dazu habt, es auszulassen.

Was die Menge anbelangt: Finni Fit hat sich den Rindertalg zum Auslassen beim Bio-Metzger ihres Vertrauens besorgt. Es waren 500 g, aus denen sie insgesamt 350 g Beef Tallow, d.h. reines Rinderfett herstellen konnte.

An Utensilien wäre es nicht schlecht, würdet ihr euch ein Messer und ein Schneidebrett zurechtlegen. Außerdem benötigt ihr einen großen Topf, einen Rührlöffel, ein feines Sieb, Käse- oder Mulltuch, einen Trichter und einen Behälter zur Aufbewahrung, den ihr zuvor sterilisieren solltet.

Rindertalg auslassen – so funktioniert's

Das Vorgehen, um den Rindertalg auszulassen, ist ganz einfach. Achten solltet ihr lediglich darauf, die Temperatur für das Auslassen nicht zu hoch zu wählen. Das Fett soll weder anbrennen noch braten oder kochen. Aber der Reihe nach:

1. Schneidet etwaige Fleischreste ab und das Fett in Würfel. Noch besser wäre es sogar, das Fett durch einen Fleischwolf zu drehen - sofern vorhanden. Am Stück dauert es bedeutend länger, bis der Rindertalg vollständig ausgelassen ist.
2. Gebt die geschnittenen Fettwürfel in einen relativ großen Kochtopf auf den Herd und stellt diesen auf sehr kleiner Flamme an. Finni Fit hat sich zunächst für Stufe 3 von 9 entschieden, sodass das Fett nicht anbrennt, sondern schmilzt. Ein Slow Cooker würde sich hier übrigens auch sehr gut eignen.
3. Jetzt ist Geduld angesagt, bis Fett flüssig ist und sich von den Grieben, die ebenfalls im Talg zu finden sind, gelöst hat. Das dauert - selbst bei Einsatz eines Fleischwolfs - eine ganze Weile. Bei Finni Fit waren es gut 2 Stunden. Wenn ihr möchtet, könnt ihr zwischendurch mal umrühren. In jedem Fall solltet ihr die Temperatur ab und an checken, damit der Talg auch wirklich zum sogenannten flüssigen Gold übergeht und die Grieben nicht zu dunkel werden.
4. Werden die nun noch im ausgelassenen Fett befindlichen, festen Bestandteile nicht flüssig, ist es so weit: Nehmt den Topf vom Herd, lasst das Beef Tallow etwas abkühlen und filtert es dann in das zur Aufbewahrung bereitgestellte, sterilisierte Glas. Dabei gilt: Je besser auch die feinsten Reste aus dem Rindertalg entfernt werden konnten, desto länger ist er in der Regel haltbar - und desto besser eignet er sich insbesondere für den Einsatz in Pflegeprodukten, so ihr das Beef Tallow dazu verwenden möchtet.



Habt ihr den Rindertalg abgefüllt, lasst ihr ihn bitte noch vollständig auskühlen, bevor ihr den Deckel auf den Behälter setzt. Dies verhindert die Bildung von Kondenswasser im Glas und sorgt damit tendenziell ebenfalls noch einmal für eine längere Haltbarkeit. Ob das Beef Tallow wirklich vollständig ausgekühlt ist erkennt ihr übrigens daran, dass es seine goldgelbe Färbung verloren hat. Es wird weiß und fest.

Apropos Haltbarkeit: An einem kühlen, dunklen Ort oder im Kühlschrank hält sich das ausgelassene Fett über mehrere Monate. Einfrieren könnt ihr das Fett natürlich auch. Wer bezüglich Haltbarkeit auf Nummer Sicher gehen möchte, der kann das Fett bei geschlossenem Deckel auch noch einmal für ein paar Minuten einkochen.

Anwendungsmöglichkeiten für Rinderfett

Das ausgelassene Rinderfett eignet sich aufgrund des hohen Rauchpunktes, der bei um die 200 °C liegt, natürlich sehr gut zum Braten bzw. zum scharfen Anbraten. Darüber hinaus werden in der belgischen Küche traditionell die Pommes sowie in der englischen Küche Fish & Chips darin frittiert. Außerdem findet das Fett beim Backen beispielsweise Einsatz in Christstollen. Aber nicht alleine in der Küche kann Rinderfett eingesetzt werden, sondern auch weit darüber hinaus:

- **Hautpflege:** Die feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften von Beef Tallow werden zunehmend bzw. wieder häufiger genutzt, um daraus Pflegeprodukte herzustellen, seien es Lippenbalsam oder Lotion.
- **Seifenherstellung:** Statt ausschließlich Pflanzenöle bei der Herstellung zu nutzen, ist es auch möglich, tierische Fette zu nutzen. Dabei verleiht gerade der Einsatz von Beef Tallow der Seife eine feste Konsistenz und trägt außerdem zur Schaumbildung bei.
- **Nahrungsergänzungsmittel für Haustiere:** Rindertalg gilt als Energielieferant und Quelle für fettlösliche Vitamine und essenzielle Fettsäuren in der Ernährung von Hunden und Katzen.
- **Zubereitung von Vogelfutter:** Das ausgelassene Rinderfett wird dazu genutzt, Meisenknödel herzustellen.
- **[Licht im Notfall](#):** Der Talg kann als Brennstoff für eine Lampe bzw. Ersatz für Wachs bei einer Kerze dienen – genau wie es bereits bei den Bergleuten im der Fall war. Bei ihnen kamen sogenannte Unschlittlampen und Unschlittkerzen zum Einsatz. Dabei bedeutet Umschnitt nichts weiter als ungereinigter Talg.

Weitere denkbare Anwendungsgebiete sind übrigens das Einfetten von Smokern und das Einbrennen von eisernen Pfannen, die Lederpflege sowie der Einsatz von Rindertalg als Schmiermittel. Wenn ihr möchtet, könnt ihr's ja mal ausprobieren und berichten. Finni Fit würde sich freuen!