

## «Beef Jerky» selbst gemacht

im Dörrautomaten oder Ofen

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 1 Kilo zartes Rindfleisch (Keule, bzw. untere oder obere Schale)

#### Marinade:

- 1,5 dl Worcestersauce
- 2 dl Sojasauce (dunkel)
- 3 EL Ketchup
- 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ½ TL Salz
- 1 ½ TL Pfeffer
- Rosmarin (nach Belieben)
- Salbei (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Schneiden Sie das Fleisch in 3 bis 5 mm dicke, 3 bis 4 Zentimeter breite und beliebig lange Stücke. Streifen Sie nun die Fleischstücke durch die Marinade. Die marinierten Streifen kommen nun in einer Schüssel in den Kühlschrank. Wirken Sie das Fleisch zwischen 4 und 12 Stunden ein. (Je länger, desto mehr nimmt das Fleisch den Geschmack der Marinade an.)
2. Nehmen Sie das marinierte Fleisch aus der Schüssel und tupfen Sie es mit einem Haushaltspapier sorgfältig ab.
3. Legen Sie das Fleisch auf einen Rost (Backofen) oder direkt in das Dörrgerät. Die einzelnen Fleischstücke sollten sich nicht berühren. Das Fleisch kann man hier auch nochmals würzen.
4. Nun beginnt der Dörrprozess. Um «Beef Jerky» selbst herzustellen, muss die Temperatur bei 70 Grad sein. Wer «Beef Jerky» im Backofen macht, sollte die Backofentüre leicht angelehnt mit einem Holzlöffel offenlassen. So bleibt die Temperatur niedrig.

5. Schauen Sie, dass Sie das Fleisch alle zwei Stunden wenden. So erreichen Sie eine gleichmässige Trocknung.
6. Nach ca. 6 Stunden sollten Sie mal nachschauen, ob das Trockenfleisch fertig ist. Die Konsistenz ist hier aber klar Geschmacksache. Das «Beef Jerky» ist fertig, wenn sich beim Biegen der Streifen leichte Risse bilden. Das Fleisch sollte jedoch auf keinen Fall zerbrechen.