

# PÖKELFLEISCH VOM RIND

**Pökelfleisch vom Rind ist weltweit beliebt. Es ist auch kein Wunder, warum das so ist. Diese gepökelte Delikatesse aus Rinderbrust gehört zu den am ehesten unterschätzten Sorten von zerlegtem Fleisch auf dem Markt.**

## ENTSCHEIDENDE PHASEN

- 1 Einlegen in Salzlake
- 2 Einweichen
- 3 Kochen

38

P Ö K E L N : K O N S E R V I E R U N G M I T S A L Z

**R**inderbrust erfordert einen gewissen Zeitaufwand, bevor sie genossen werden kann. Unbehandelt kann Rindfleisch sehr zäh sein. Nachdem es aber eine Woche lang gepökelt und dann drei Stunden lang vorsichtig in Gemüsebrühe gekocht wurde, ist das Ergebnis ein ausgesprochen delikates und schmackhaftes Gericht, das man von da an immer wieder zubereiten möchte. Rinderbrust weist eine Marmorierung auf. Dank diesen wunderbaren Fettschichten erhält das fertige Pökelfleisch eine noch intensivere Geschmacksnote. Es ist auch möglich, durch Trockenpökeln in einem Reifebeutel ähnliche

Ergebnisse zu erzielen, wobei eine Technik zur Anwendung kommt, die jener bei der Herstellung von Pastrami ähnelt (s. S. 42).

*Pökelfleisch vom Rind ist auch hervorragend als Füllung für Sandwiches geeignet und wird häufig mit Roggenbrot und eingelegtem Gemüse oder als Hauptgericht mit Kartoffeln und Gemüse serviert.*





#### WAS SIE DAFÜR BRAUCHEN

- **2,5 kg Rinderbrust**

#### ZUTATEN FÜR DIE SALZLAKE

- **4 l Wasser**
- **750 g Nitritpökelsalz**
- **4 Knoblauchzehen (gepresst)**
- **1 EL Thymian**
- **5 Lorbeerblätter**
- **1 EL geriebener schwarzer Pfeffer**
- **1 Stk. Sternanis (grob gemahlen)**
- **3 Knoblauchzehen (gepresst)**



Die Zutaten für die Salzlake warmem Wasser hinzufügen.



Das sichtbare Fett vom Fleisch abtrennen.

## Einlegen des Fleisches in Salzlake

**1** Ein Kochgeschirr aus rostfreiem Stahl mit dem Wasser füllen. Das Wasser erhitzen und kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen, alle Zutaten für die Salzlake beimengen und umrühren, bis sich das gesamte Salz aufgelöst hat. Die Salzlake abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und weiter auf 3–5 °C abkühlen lassen.

**2** Währenddessen die Rinderbrust auf das Schneidebrett legen. Besonders große Fettstücke wegschneiden, so dass nur eine Fettschicht von maximal 10 mm Dicke übrig bleibt. Die Oberfläche in Abständen von jeweils 25 mm mit einem Messer einstechen. Dadurch kann die Salzlake das Fleisch besser durchdringen, vor allem bei einer Fettschicht. Das Fleisch in die Salzlake eintauchen und eine Woche lang im Kühlschrank reifen lassen. Jeden Tag wenden, um ein gleichmäßiges Pökeln zu gewährleisten.



Das Fleisch in der Salzlake eine Woche reifen lassen.



#### ZUTATEN FÜR DIE GEMÜSEBRÜHE

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Stk. Stangensellerie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Thymianzweig
- 2 Lorbeerblätter
- Salbeiblätter

### Kochen und Servieren

**1** Die Rinderbrust aus der Salzlake nehmen, in ein Kochgeschirr legen, in kaltem, frischem Wasser acht Stunden lang einweichen. Das Wasser abtropfen lassen und erneut Wasser nachfüllen, bis das Fleisch vollständig eingetaucht ist und 50 mm unter der Wasseroberfläche liegt. Zwiebeln und Gemüse grob hacken. Die leicht zerdrückten Knoblauchzehen in den Topf geben sowie Thymian, Lorbeerblätter und ein paar Salbeiblätter hinzufügen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und zwei Stunden lang leicht köcheln lassen. Mit Backpapier zudecken und abkühlen lassen. Wenn die Rinderbrust kühl genug für die Weiterverarbeitung ist, aus dem Topf nehmen!

**2** Das Pökelfleisch mit einem scharfen Messer quer zur Maserung in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit dem gekochten Gemüse heiß servieren oder als Füllung für ein kaltes Sandwich aus Roggenbrot verwenden, das traditionell mit Sauerkraut und eingelegtem Chili oder Dill sowie Meerrettich serviert wird.

*Das gekochte Pökelfleisch vom Rind abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Es kann heiß oder kalt serviert werden.*



Fleisch mit Wasser bedecken, Gemüse begeben.



Mit Backpapier bedecken und abkühlen lassen.



# Pökelfhackfleisch vom Rind

Perfekt geeignet für ein leichtes und schnelles Gericht. Hierbei handelt es sich um eines jener den Gaumen zufriedenstellenden und das Herz erwärmenden Gerichte, die Ihre Familie und Sie, besonders an einem kalten Tag, wertschätzen werden.

## ZUTATEN

- 500 g neue Kartoffeln
- 450 g gekochtes Pökelfleisch vom Rind
- 1 große Zwiebel (grob gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl oder Butter
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL Worcestershire-Sauce
- Salz und Pfeffer je nach Geschmack

Für vier Personen

## ZUBEREITUNG

- 1 Die neuen Kartoffeln in einer Pfanne mit Salzwasser zehn bis zwölf Minuten lang kochen. In der Zwischenzeit das gekochte Pökelfleisch vom Rind vorbereiten und quer zur Maserung in dünne Scheiben und weiter in kleine Stücke schneiden.
- 2 Zwiebel und Knoblauch in einer heißen Pfanne in Olivenöl oder Butter ein paar Minuten rösten, bis der Knoblauch angebraten und die Zwiebel glasig ist. Die Zwiebel herausnehmen und zur Seite stellen.
- 3 Die Kartoffeln abtropfen, halbieren, in die Pfanne legen und goldbraun braten. Die gebratene Zwiebel, das Pökelfleisch vom Rind, das Tomatenpüree sowie die Worcestershire-Sauce hinzufügen. Die Hitze reduzieren und fünf bis zehn Minuten lang kochen. Sanft mit einem Löffel umrühren, bis alle Zutaten gut durchgemischt sind. Die Hitze reduzieren und fünf bis zehn Minuten lang kochen. Mit Krustenbrot und viel Butter servieren.



# AUSNEHMEN UND FILETIEREN VON LACHS

**Obwohl das Filetieren von Lachs für Sie von den Fischhändlern übernommen wird, kann das Wissen darüber, wie aus einem ganzen Lachs ein grätenfreies Filet gemacht wird, eine nützliche Fähigkeit in Ihrem Repertoire sein.**

56

Lachs ist ein sehr schmackhafter Fisch. Eine grobe Handhabung kann dazu führen, dass das Fischfleisch zerfällt. Darauf sollten Sie achten, sofern Sie kein Filet pökeln wollen (s. S. 62). Wenn das Filet zerfällt und der Fisch trockengesalzen wird, kann u. U. zu viel Salz in die Zwischenräume der entgräteten Teile eindringen, wodurch der Fisch an einigen Stellen zu viel von der Pökelmischung abbekommen könnte.



**1** Den Lachs so auf eine Seite legen, dass sein Bauch in Ihre Richtung zeigt. Einen langen Einschnitt vom After den Bauch entlang bis zu den Kiemen machen. Eingeweide entfernen. Den Finger verwenden, um die Blutlinie auf der Rückseite der Darmhöhle zu unterbrechen. Darmhöhle unter fließendem Wasser ausspülen.

**2** Den Lachs so ausrichten, dass die Rückenflosse in Ihre Richtung zeigt. Einen vertikalen Schnitt hinter den Kiemenblättchen Richtung Wirbelsäule machen. Vor der Wirbelsäule das Messer so umdrehen, dass die Schneide auf die Längsseite Richtung Hinterleib zeigt und das Messer am oberen Ende der Wirbelsäule ruht.

**3** Einen horizontalen Schnitt entlang der Wirbelsäule, waagrecht und nahe am Knochen, Richtung Hinterleib machen. Die Rippenknochen an jenen Stellen durchtrennen, an denen sie mit der Wirbelsäule verbunden sind. Den Schnitt fortsetzen, bis das Filet freigelegt ist. Den Fisch auf die andere Seite drehen und dieselben Arbeitsschritte wiederholen.

*Durch das Filetieren von Lachs bekommt man zwei große Stücke entgrätetes Fischfleisch, das perfekt für die Zubereitung vieler verschiedener Gerichte geeignet ist.*

## LACHS – SICHERHEITSTIPPS

Wenn Sie einen ganzen Lachs verwenden, haben Sie ihn wahrscheinlich bei einem Fischhändler oder in einem Supermarkt gekauft, es sei denn, Sie gehören zu jenen Glücklichen, die die Möglichkeit zum Lachsfischen haben. Falls Sie den Lachs selbst gefangen haben, müssen Sie den Fisch 24 Stunden lang bei  $-20^{\circ}\text{C}$  einfrieren, um sämtliche eventuell vorhandene Parasiten abzutöten. Wenn Ihr Tiefkühlregal bzw. Ihre Tiefkühltruhe nicht auf solch niedrige Temperaturen eingestellt werden kann, verlängern Sie einfach die Einfrierzeit auf sieben bis zehn Tage. Der im Geschäft erhältliche Lachs ist bereits vor dem Verkauf so behandelt worden.

**4** Zum Entfernen der Rippenknochen das Filet mit der Fleischseite nach oben auf das Schneidebrett legen. Von der Mitte des Filets ausgehend ein Filetmesser genau unter den Rippenknochen ansetzen und Richtung Bauch schneiden. Das Messer leicht nach oben ausrichten, wobei der Rand des Messers genau unter den Rippen liegen sollte. Nach dem Entfernen der Rippenknochen die Seiten des Filets abschneiden, um Bauchfett und Flossengräten zu entfernen. Dieselben Arbeitsschritte beim zweiten Filet wiederholen.

**5** Kleine Gräten unmittelbar oberhalb der Wirbelsäule mit einer Fischpinzette bzw. Grätenzange entfernen. Mit dem Finger vom Kopfende des Filets aus darüberstreichen, um diese Gräten (22 oder 23) zu spüren und sanft zu entfernen. Die oben beschriebenen Arbeitsschritte beim zweiten Filet wiederholen.

## TIPPS

- Falls Sie Probleme damit haben, beim Filetieren mit dem Messer dicht an der Wirbelsäule zu schneiden, belassen Sie etwas von dem Fischfleisch am Knochen. Zum Entfernen des restlichen Fleisches einen Löffel verwenden. Dieses restliche Fleisch für den späteren Gebrauch, z. B. für die Zubereitung einer Fischpaste, einfrieren.
- Das Entfernen der Rippenknochen ist einfacher, wenn Sie ein aufgerolltes Küchentuch unter die Bauchklappe legen, um diese ein bisschen zu glätten.
- Probieren Sie es stattdessen auch mit Lachsforelle oder Saibling.



Den ersten Einschnitt hinter den Kiemen machen.



Die Schneide des Messers entlang der Wirbelsäule Richtung Hinterleib führen.



Die Rippenknochen entfernen.



Zum Entfernen kleinerer Gräten eine Fischpinzette verwenden.

# TROCKENGEREIFTER LACHS (GRAVLAX)

**Gravlax ist der Name eines trockengepökelten Lachses aus Skandinavien. Wortwörtlich bedeutet Gravlax „eingegrabener Lachs“ – der für Gravlax verwendete Fisch wurde an der Küste unterhalb des Wasserspiegels eingegraben. Dieses exquisite Gericht ist sehr einfach zuzubereiten.**

## ENTSCHEIDENDE PHASEN

- 1 Vorbereitung
- 2 Pökeln
- 3 Marinieren

58

PÖKELN: KONSERVIERUNG MIT SALZ

Um Lachs Gravlax bzw. schwedisch „gravad lax“ herzustellen, vergruben in der Vergangenheit die Fischer ihren Lachs im Sand an der Küste, bis er fermentiert war. Die Fermentierung wird aber nicht mehr angewendet, um dieses Gericht zuzubereiten. Heute wird Gravlax durch Trockenpökeln von Lachsfilets in Salz und Zucker, unter Zugabe von Dill, hergestellt. Der Lachs wird in einer Schüssel aufgeschichtet und mit einem Gewicht beschwert, um den Flüssigkeitsverlust zu erhöhen. Danach erfolgt das Pökeln im Kühlschrank.

Eine Vielfalt anderer intensiver Geschmacksstoffe und Aromen werden bei der Vorbereitung dieser Delikatesse verwendet. Außerdem werden Zutaten wie Rote Bete für die Farbe oder Meerrettich für den extra Kick verwendet.

Für die Zubereitung von Lachs Gravlax benötigen Sie zwei filetierte und mit der Fischpinzette entgrätete Lachshälften, wobei die Haut aber nicht abgezogen wird. (Für Anleitungen zur Filetierung von Lachs s. S. 56.) Es ist auch möglich, Gravlax aus gehäutetem Lachs zuzubereiten. Ich persönlich bevorzuge ihn aber mit Haut, da in diesem Fall die Handhabung und das Tranchieren um so vieles leichter sind. Auch ist es weniger wahrscheinlich, dass der Fisch Schaden nimmt, wenn die Haut nicht abgezogen wird. Das Entfernen der Haut nach dem Pökeln ist ein einfacher Prozess. Sie können auch Lachsforelle oder Saibling zu Gravlax verarbeiten.

Die im Folgenden beschriebene Technik und angeführten Mengenangaben beziehen sich auf zwei nicht gehäutete, filetierte und mit der Fischpinzette entgrätete Lachshälften.

*Lachs Gravlax mit Roter Bete, Zitrone und Kapern garniert und mit etwas Dill bestreut ist die perfekte Vorspeise oder ein einfacher Snack zum Mittagessen.*



## In Salzlake einlegen und pökeln

**1** Ein nichtreaktives Tablett verwenden, das groß genug ist, um beide Lachshälften nebeneinander zu legen. Den Boden mit Frischhaltefolie bedecken. Es sollte ausreichend Folie vorhanden sein, um den Fisch einzuwickeln.

**2** Den Boden gleichmäßig mit einer dünnen Schicht Salz bestreuen. Beide Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Tablett legen, so dass sie sich leicht berühren. Darauf achten, dass Kopf und Hinterleib der beiden Hälften in dieselbe Richtung zeigen, d. h. Kopf an Kopf, Hinterleib an Hinterleib.

**3** Salz und Zucker vermischen, auf die Filets streuen. Darauf achten, dass der Fisch gleichmäßig gepökelt wird. Den gemahlene schwarzen Pfeffer gleichmäßig über die Filets streuen, danach die Hälfte des Dills gleichmäßig verteilen. Nach Belieben beide Filets mit etwas Wodka beträufeln.

**4** Ein Filet auf das andere legen. Die Frischhaltefolie eng um den Lachs wickeln. Falls notwendig, mehr Frischhaltefolie verwenden.

**5** Die eingewickelten Lachsfilets in ein nichtreaktives Geschirr legen und mit einem Gewicht beschweren. Alles in den Kühlschrank legen und drei Tage lang pökeln. Die Pakete alle zwölf Stunden wenden.



Die Lachsfilets mit der Pökelmischung bestreuen.



Mit Dill bestreuen und, falls verwendet, mit Wodka beträufeln.



### WAS SIE DAFÜR BRAUCHEN

- 2 Stk. 1–2 kg schwere Lachshälften (filetiert und entgrätet, mit Haut; wahlweise Filets von der Lachsforelle oder vom Saibling)

### ZUTATEN FÜR DIE PÖKELLAKE

- 50 g Salz
- 30 g brauner Zucker
- 1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 1 EL Wodka (fakultativ)

### ZUTATEN FÜR DIE MARINADE UND DIE GARNIERUNG

- 1 Rote Bete
- 25 mm Meerrettichwurzel (geschält und gerieben)
- Olivenöl



Den eingewickelten Lachs auf der Oberseite mit einem Gewicht beschweren.

## Marinieren und Servieren

**1** Nach dem Pökeln den Lachs aus dem Kühlschrank nehmen und die restliche Pökellake aus Salz bzw. Zucker mit fließendem, kaltem Wasser abspülen. Den Lachs in dieser Phase noch nicht einreiben, da in diesem Fall zu viel von dem Dill verloren geht. Beide Filets mit Küchenpapier trocken tupfen und auf eine neue Frischhaltefolie nebeneinander legen.

**2** Die frische Rote Bete raspeln und die Lachshälften gleichmäßig damit bestreuen. Geriebenen Meerrettich und den restlichen Dill hinzufügen. Die Filets mit einem guten Schuss Olivenöl beträufeln. Ein Filet auf das andere legen und zum Pökeln in Frischhaltefolie wickeln. In den Kühlschrank legen und sechs Stunden marinieren. Das Päckchen nach drei Stunden einmal wenden.

**3** Beim Servieren das Päckchen vorsichtig öffnen und die Rote Bete, den Meerrettich sowie den Dill entfernen. Den Lachs in Richtung Hinterleib und wieder zurück bis zum dicksten Teil in dünne Scheiben schneiden. Diese Art des Schneidens wird im Englischen auch als „D slicing“ bezeichnet, da die Form der Scheiben dem Buchstaben D ähnelt. Die Oberseite des Lachses wird etwas von der Farbe der Roten Bete abbekommen und sollte auch viel vom wunderbaren Dillaroma annehmen.

### TIPPS

- Achten Sie darauf, den Fisch während des Pökels im Salz jeweils einmal in zwölf Stunden zu wenden. Dazu ist es nicht notwendig, den Fisch auszuwickeln.
- Sie müssen keinen Alkohol verwenden, um Lachs Gravlax zuzubereiten. Alkohol wird nur verwendet, um dem Gericht eine weitere Note zu verleihen, aber es gelingt auch ohne Alkohol perfekt.
- Falls Sie keine Frischhaltefolie haben, sind Backpapier oder Butterbrotpapier sehr gute Alternativen. Sie können auch einen versiegelbaren Gefrierbeutel verwenden, falls Sie einen haben, der wirklich groß genug ist.



Die überschüssige Pökellake abspülen.



Mit frischem Dill, Roter Bete und Meerrettich bestreuen.



Vom Hinterleib ausgehend in Scheiben schneiden.

### APPETITHÄPPCHEN

Lachs Gravlax mit Sauce Hollandaise und Dill auf russischen Pfannkuchen (Blini) ist ein großartiges Appetithäppchen bzw. eine tolle Vorspeise.

# Lachs Gravlax mit Honig, Senf und Dillsauce

Lachs Gravlax ist ideal als Vorspeise geeignet und kann ohne Beilagen oder aber traditionell mit Honig, Senf und Dillsauce serviert werden. Durch diese Sauce wird der Geschmack des gepökelten Fisches sehr gut ergänzt, und es lohnt sich, sie auszuprobieren.

## ZUTATEN

- 5 EL Rapsöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Vollkornsenf
- 2 EL klarer, flüssiger Honig
- ¼ einer Knoblauchzehe (zerdrückt)
- 2 EL gehackter Dill

## ZUBEREITUNG

1 Öl, Essig, Senf und Honig in einer Schüssel vermischen.

2 Den gepressten Knoblauch sowie den gehackten Dill hinzufügen.  
So einfach geht's.



# BEEF JERKY

In warmen Klimazonen ist das Trocknen die traditionelle Methode zur Konservierung von Fleisch. Eines der bekanntesten Beispiele für Trockenfleisch ist der beliebte und schmackhafte Snack namens Jerky. Jedes magere Fleisch kann auf diese Weise konserviert werden, aber die vielleicht bekannteste Fleischsorte ist das Beef Jerky (Rinder-Trockenfleisch).

88

## ENTSCHEIDENDE PHASEN

- 1 Vorbereitung
- 2 Marinieren
- 3 Trocknen



**D**as Beef Jerky wird typischerweise aus der Oberschale des Rindes hergestellt und vor dem Trocknen in dünne Scheiben geschnitten. Um ihm das gewisse Extra zu verleihen, wird Jerky für gewöhnlich vor dem Trocknen mit einer Marinade behandelt. Worcestershire-Sauce, Sojasauce, Pfeffer, Paprika, Zwiebeln und ein wenig Salz und Zucker sind Beispiele für Aromen, die der Marinade hinzugefügt werden können.

### Beim mageren Fleisch bleiben

Je magerer das Fleisch, desto besser. Fettiges Fleisch hat die Tendenz im Laufe einer kurzen Zeit ranzig zu werden, und zwar insbesondere dann, wenn es höheren Temperaturen ausgesetzt ist. Bei der Zubereitung von Jerky ist es wichtig, das Fleisch vor dem Trocknen von allem sichtbaren Fett zu befreien. Das ist der Grund, weshalb Jerky aus in Scheiben geschnittenem Wildfleisch und magerem, qualitativ hochwertigem Rindfleisch so beliebt ist.

### Trocknen des Fleisches

In der Vergangenheit wurde Jerky getrocknet, indem man das Fleisch, über hölzerne Rahmen gehängt, in der Wärme des Sonnenlichts trocknen ließ. Heutzutage erfolgt das Trocknen gewöhnlich in einem Ofen oder Trockner (Dörrautomat bzw. Dehydrator). Das Trocknen von Jerky ist ein ziemlich einfacher Prozess. Es kann in einem Ofen bei einer niedrigen Temperatur, so um die 50 °C, erfolgen, wobei die Ofentür ein wenig geöffnet bleibt.

*Schmackhaftes, in Streifen geschnittenes Jerky kann ein aromatischer und nahrhafter Snack sein.*



#### WAS SIE DAFÜR BRAUCHEN

- 1 kg Oberschale vom Rind

#### ZUTATEN FÜR DIE MARINADE

- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Chilipulver
- 1 EL Zwiebelpulver und die Hälfte einer kleinen Zwiebel (gerieben)
- 5 EL leichte Sojasauce
- 3 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL Zucker oder Honig (wahlweise)

#### Grundlegendes zur Zubereitung von Jerky

Statt des hier angeführten Rindfleisches können Sie jedes andere magere Fleisch verwenden. In der modernen kommerziellen Herstellung von Jerky wird reichlich Zucker verwendet. Ich persönlich meine, dass die Zugabe von etwas Süße diesem Nahrungsmittel guttut. Letztendlich hängt das aber vom persönlichen Geschmack ab.

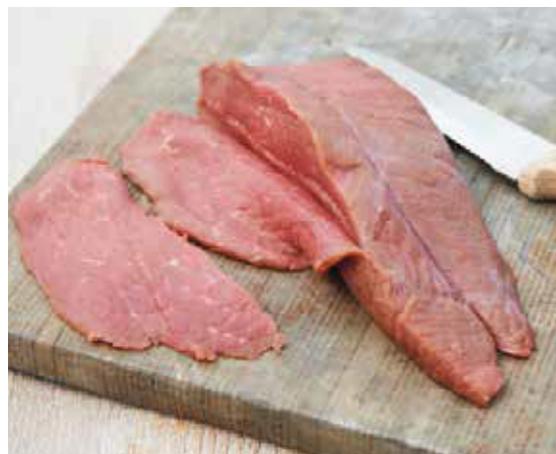
## Vorbereiten und Marinieren des Fleisches

**1** Ein scharfes Messer verwenden, um das Fleisch von Sehnen und Fett zu befreien. Das Fleisch quer zur Maserung und in leicht gefrorenem Zustand in Streifen schneiden. Leicht gefrorenes Fleisch kann normalerweise durch die Schneidemaschine geschoben werden, um wirklich dünne und gleichmäßige Scheiben zu erhalten. Vielleicht aber bevorzugen Sie, genauso wie ich, das Fleisch händisch in Streifen zu schneiden.

**2** Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen, die Rindfleischstreifen hineinlegen, alles gut vermischen, damit die Marinade von allen Seiten gründlich auf das Fleisch einwirken kann. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zudecken und das Fleisch 24 Stunden im Kühlschrank in der Marinade belassen.



Sichtbares Fett und sichtbare Sehnen an der Oberfläche des Fleisches wegschneiden.



Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden.

## Trocknen

**1** Das Fleisch aus der Marinade herausnehmen und die Rindfleischstreifen auf einen Ofenrost voneinander getrennt und so flach wie möglich hinlegen.

**2** Den Ofen auf 50 °C vorheizen und den Rost mit den Fleischstreifen in den Ofen schieben. Die Ofentür bleibt ein wenig geöffnet, damit die im Fleisch enthaltene Feuchtigkeit verdampfen kann. Dieser Vorgang sollte nach vier bis fünf Stunden beendet sein. Die Trockenzeit verkürzt sich, wenn Sie einen Heißluftofen verwenden.

**3** Das Fleisch jede halbe Stunde überprüfen und neu auf dem Ofenrost anordnen, damit es auf allen Seiten gleichmäßig trocknet. Das Fleisch nimmt während des Trocknens eine dunklere Farbe an und verliert an Volumen. Ihr Jerky ist fertig, sobald das Fleisch so trocken ist, dass es beim Biegen einen gewissen Widerstand aufweist, aber nicht zerbricht. Wenn das Fleisch zerbricht, ist es zu trocken.

### ALTERNATIVE AROMEN

Die folgenden alternativ wählbaren Marinaden für das Jerky reichen für 1 kg Oberschale vom Rind bei Anwendung der in diesem Abschnitt beschriebenen Methode.

#### JERKY NACH TERIYAKI-ART

- 1 EL schwarze Pfefferkörner (zerstoßen)
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Cayennepfeffer
- die Hälfte einer kleinen Zwiebel (gerieben)
- 3 EL Teriyakisauce
- 5 EL Worcestershire-Sauce
- 2 EL Zucker oder Honig (wahlweise)

#### SÜSS-SAURES JERKY

- 100 ml Weißweinessig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenketchup
- ½ EL Honig
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL schwarze Pfefferkörner (zerstoßen)
- 1 EL Chilipulver
- 1 EL geräucherter Paprika



Das Fleisch aus der Marinade entfernen.



Die Fleischstreifen auf einem Rost im Ofen trocknen lassen.



Darauf achten, dass das Jerky trocken, aber noch immer biegsam ist.