

# Beef Jerky Rezept (von Markus Fünfroeken)

Als Basis für das Beef Jerky dient möglichst fettarmes Muskelfleisch vom Rind, sehr gut geeignet sind Teile der Hüfte sowie Roastbeef, auch Fleisch aus der Oberschale bzw. der Keule ist geeignet. Gut geeignet ist auch der „Tafelspitz“. Ich kaufe in der Metro frische südamerikanische Steakhüfte im Vakupack, das gibt es dort in Stücke zwischen 2 und 4 Kg zum Kilopreis von ca. 7 Euro, wenn's im Angebot ist. Rinderfilet ist nicht nötig.

Die folgende Anleitung bezieht sich auf die Zubereitung von 6 KG Frischfleisch. Durch die Trocknung wird dem Fleisch nahezu alle Feuchtigkeit entzogen, übrig bleiben von den 6 KG etwa 2 KG Beef Jerky.

## Wichtig!

Beim Umgang mit rohem Fleisch müssen unbedingt Maßnahmen zur Hygienesicherung getroffen werden, damit sich keine Keime (Colibakterien, Salmonellen etc) vermehren und zu lebensgefährlichen Vergiftungen führen können! Die Kühlkette des Fleisches möglichst nicht oder nur kurz unterbrechen, Hände vor und nach dem Fleischscheiden GUT waschen, alle Werkzeuge wie Messer, Allesschneider etc. vorher und nachher gründlich reinigen! Marinieren NUR im Kühlschrank!

## Das Fleisch vorbereiten:

Das Fleisch wird zunächst von allen Fettresten und Sehnen befreit, die massiven Fleischblöcke werden dann grob zerteilt (man kann das Fleisch ggf. ca. 2-3 Stunden im Tiefkühlfach anfrieren, damit das Schneiden leichter geht). Anschließend wird das Fleisch am besten GEGEN die Faser in 2-3 Millimeter dünne Scheiben geschnitten. Ich mache das mit einem guten Allesschneider der Fa. Graef mit 190er Messer und glatter Schneide, wer sich's leisten kann lässt sich das Fleisch direkt vom Metzger in Scheiben schneiden. Gleichmäßig dicke Scheiben sind wichtig, damit die Stücke alle zur gleichen Zeit trocken sind. Die Scheiben werden kann je nach Vorliebe in ca. 3-5 cm breite Streifen geschnitten und wiederum in Ziplock-Beutel verteilt. Nun wird das Fleisch mariniert oder gewürzt.

## Die Marinade:

Neben der Möglichkeit, eine flüssige Marinade zu nehmen gibt es auch Verfechter der „Dry Rub“ Methode, dabei wird das Fleisch nicht nass, sondern trocken mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen bestreut und dann ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen gelassen. Idealerweise wird das Fleisch dann durch Kalträuchern getrocknet, das ist aber sehr aufwändig. Aus diesem Grund ist die Marinade mit flüssigem Rauch deutlich einfacher, liefert aber auch nicht den 100% typischen Räuchergeschmack. Die Marinade kann grundsätzlich beliebig variiert werden. Wichtigste Regel für die Marinade: KEINE Öle/Fette oder fetthaltige Flüssigkeiten verwenden! Fett wird nach der Trocknung ranzig!

Meine Marinade besteht aus:

- 500 ml dunkle Sojasauce von Kikkoman
- 1 kleine Flasche (150 ml) Worcestersauce (am besten Lea&Perrins)
- Eine Flasche "Stubb's Beef Marinade" 355 ml.
- eine Flasche Teriyaki-Marinade für Fleisch von Kikkoman (250 ml)
- 1 kleine Flasche (140 ml) Liquid Smoke (Hickory) – KEIN Rauchsatz verwenden!
- ein guter Schluss Balsamico-Essig (50 ml)
- ein guter Schluss Maggi-Würze (50 ml)
- 3 Esslöffel Brauner Zucker
- 4 Esslöffel Knoblauchgranulat
- 4 Esslöffel Zwiebelgranulat (KEIN Zwiebelsatz!)
- 40 Gramm frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- zwei dicke Esslöffel Sambal Oelek

Das Ganze unbedingt mit einem Stabmixer ein paar Minuten verquirlen, da sich sonst die Bestandteile nur schlecht vermischen und am besten 1 Tag stehen lassen, damit alles gut durchzieht.

Die Marinade wird mit einer Suppenkelle auf die Beutel mit dem Fleisch verteilt, es sollte genügend Flüssigkeit vorhanden sein, um das Fleisch knapp zu bedecken. Die Luft aus den Beuteln rausdrücken und verschließen. Marinade und Fleisch gut vermischen und Beutel flach lagern. Die Beutel mit Fleisch über Nacht (ca. 8-12 Stunden) **nur im Kühlschrank** marinieren lassen. Am besten ab und zu die Beutel durchkneten, damit sich die Marinade besser im Fleisch verteilt.

### **Das Fleisch Trocknen:**

Nach dem Marinieren die Marinade abgießen und überschüssige Marinade aus dem Fleisch rausquetschen. Das Fleisch auf Küchenpapier ausbreiten und mit einem anderen Küchenpapier gut abtupfen, damit es nicht zu nass ist (das Fleisch ist durch die Marinade nun braun geworden, restliche rote Stellen am Fleisch sind unproblematisch). Anschließend in einem Dörrgerät trocknen (variiert je nach Bauart und Leistung), man sollte den Trocknungsprozess ab und zu kontrollieren, vor allem am Ende der Trockenzeit. Mindestens 6 Stunden, maximal 12 Stunden dauert die Trocknung, anhängig von Geräteleistung, Schnittdicke und Gerät. Gegebenfalls muss das Dörrgut nach der Hälfte der Trockenzeit gewendet werden.

Wer kein Dörrgerät hat, kann das Fleisch auch im Backofen trocknen: dazu das Fleisch auf einem Rost in der Mitte des Backofens ausbreiten, Umluft einschalten, Temperatur ca. 40-50 Grad Celsius. Ofentür mit eine Gabel immer ein Stück geöffnet halten, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Trocknungszeit ca. 10-12 Stunden, ab und zu kontrollieren!

### **Aufbewahrung:**

Nach dem Trocknen die Fleischstücke erst mal 1 Stunde auskühlen lassen und dann erneut in 3 Liter-Ziplock-Beutel geben und fest verschließen. Das Jerky nun mindestens 2 Tage im geschlossenen Beutel ruhen lassen, erst dann bildet sich das volle Aroma. In diesen verschlossenen Beuteln lässt sich das Jerky ohne Kühlung an einem dunklen Ort monatelang aufbewahren.

Guten Appetit!

© Markus Fünfrocken, [markus@fuenfrocken.de](mailto:markus@fuenfrocken.de)