Kochen

Christian Rückert

Beef Jerky **von einem Kilo Fleisch**

Zutaten:
1 kg Rinderroulade (4-5 mm dick geschnitten)

Für die Dijon-Marinade:
1 Bio-Zitrone
300 ml Sojasoße
200 ml Dijonsenf
50 ml Balsamico Essig
10 g Brauner Rohrzucker
10 g Meersalz
5 g Knoblauch, frisch gerieben
5 g Zwiebelgranulat
2 g Zitronenpulver
3 g Chilipulver
2 g Pfeffer
1 Prise Muskat
2 g Kümmel
Geschrotete Senfkörner

Zubereitung:
Am Vortag:
1. Für die Dijon-Marinade die abgeriebene Schale der Bio-Zitrone mit allen anderen Zutaten, außer den geschroteten Senfkörnern, vermengen, in eine Auflaufform geben und das Fleisch in der Marinade über Nacht einlegen.
2. Am Tag der Zubereitung das Fleisch 2 Stunden bevor es in den Ofen kommt gut mit Küchenpapier abtupfen. Die geschrotete Senfsaat über die abgetupften Rouladen streuen.
Unser Tipp: Lassen Sie das Fleisch in der Küche liegen um es bei Zimmertemperatur vorzutrocknen.
3. Den Backofen auf 45 bis 50 Grad Umluft vorheizen.
4. Das eingelegte Fleisch auf den Rost des Backofens legen oder hängen und in den Backofen schieben. Auf den Boden des Backofens ein Blech legen, damit der Backofen sauber bleibt.
Unser Tipp: Die Fleischlappen sollten sich nicht berühren oder übereinanderliegen. Dies würde den Trocknungsprozess unnötig verlängern.
5. Die Türe des Backofens beispielsweise mit Hilfe eines Kochlöffels einen Spalt offen lassen und die das eingelegte Fleisch ca. 4-5 Stunden trocknen lassen. Die großen Streifen in kleinere Stücke schneiden und genießen.