

Rezept für Trockenfleisch mit Papaya Kernen

Zutaten (für ca. 500 g Trockenfleisch):

- 1 kg mageres Rindfleisch (z. B. Rumpsteak oder Hüfte, wenig Fett, Roulade)
- 2 EL getrocknete Papaya Kerne (oder frische Kerne von 1 Papaya, getrocknet und gemahlen)
- 100 ml Sojasauce
- 50 ml Worcestersauce
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1/2 TL Chilipulver (nach Geschmack)
- 50 ml Apfelessig (hilft bei der Konservierung)

Utensilien:

- Scharfes Messer
- Schüssel für die Marinade
- Dörrautomat (oder Backofen mit Umluft)
- Luftdichte Behälter zur Aufbewahrung

Zubereitung:

Fleisch vorbereiten:

Das Rindfleisch für 1–2 Stunden im Gefrierfach leicht anfrieren, damit es sich leichter schneiden lässt. Fett und Sehnen entfernen. Das Fleisch in dünne Streifen (ca. 0,5 cm dick) schneiden, entweder mit oder gegen die Faser (gegen die Faser macht es zarter).



Papaya Kerne vorbereiten:

Falls frische Papaya Kerne verwendet werden: Kerne aus der Papaya entnehmen, abspülen, auf einem Backblech bei 50 °C im Ofen trocknen (ca. 2–3 Stunden), dann in einem Mörser oder Mixer zu Pulver mahlen.

Ich habe die frischen Papaya Kerne mit einer Knoblauchpresse direkt in die Marinade gegeben, was sehr gut funktioniert hat, da das Fleisch unglaublich zart wurde.

Alternativ getrocknete Papaya Kerne direkt zu Pulver verarbeiten.

Marinade herstellen:

In einer Schüssel Sojasauce, Worcestersauce, Honig, Apfelessig, Papayakernpulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Pfeffer und Chilipulver gut vermischen.

Ich habe frische Komponenten in Bio Qualität verwendet.

Das Papayakernpulver sorgt für Zartheit, aber nicht überdosieren, da es sonst das Fleisch zu stark aufweicht (2 EL sind ausreichend).

Fleisch marinieren:

Die Fleischstreifen in die Marinade legen und sicherstellen, dass alle Stücke bedeckt sind.

Abgedeckt im Kühlschrank 12-24 Stunden marinieren

Fleisch trocknen:

Die marinierten Streifen aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Im Dörrautomat: Die Streifen gleichmäßig auf die Gitter legen, bei 70 °C für 4–6 Stunden trocknen, bis das Fleisch biegsam, aber nicht brüchig ist.

Mir war es wichtig die Inhaltsstoffe zu erhalten, ich habe deswegen 2 x 8 Stunden bei 40 Grad Celsius getrocknet.

Im Backofen: Backblech mit Backpapier auslegen, Fleischstreifen darauf verteilen, Ofen auf 70 °C (Umluft) stellen und die Ofentür leicht geöffnet lassen (z. B. mit einem Holzlöffel), um Feuchtigkeit entweichen zu lassen. 4–6 Stunden trocknen.

Regelmäßig kontrollieren, da die Trocknungszeit je nach Dicke der Streifen variiert.

Abkühlen und lagern:

Das fertige Trockenfleisch vollständig abkühlen lassen.

In luftdichten Behältern oder Vakuumbeuteln lagern. Im Kühlschrank hält es sich 1–2 Monate, im Gefrierfach bis zu 6 Monate.

Tipps:

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



Ein Service von: <http://hexenkueche.info>

Papaya Kerne: Sie geben dem Fleisch eine leicht pfeffrige Note. Falls der Geschmack zu dominant ist, die Menge auf 1,5 EL reduzieren.

Sicherheit: Achte darauf, dass das Fleisch vollständig getrocknet ist, um mikrobielles Wachstum zu verhindern.

Variationen: Für mehr Schärfe frische Chilischoten oder für eine süßere Note mehr Honig hinzufügen.

Das Ergebnis: Ein sehr leckeres Trockenfleisch, welches erstaunlich zart ist. Der perfekte Snack für Zwischendurch oder für Unterwegs!

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

