Anleitung: Wie du Trockenfleisch machst (+Video)

Bushcraft schenkt dir eine Abkehr vom Alltag und eine Auszeit in der Natur.

Die Natur bietet uns Menschen viele Nahrungsmittel an, die bereits mit wenig Aufwand verzehrbar sind.

Das sind natürlich vorwiegend Pflanzen, Gemüse und Obst. Aber auch proteinhaltiges Essen kann ganz einfach in deinen Bushcraft-Speiseplan integriert werden.

Die Rede ist von **getrocknetem Fleisch**, auch als **Meat Stripes** oder **Dörrfleisch** bekannt.

Hier erfährst du alles rund um das Thema Trockenfleisch und vor allem, wie du es einfach zu Hause herstellen kannst.

Außerdem werde ich dir nützliche Informationen über schmackhafte Marinaden, geeignete Fleischsorten und die Haltbarkeit der Fleischprodukte geben.

Das Video zum Artikel

Du lernst in dem Video, wie du selbst Trockenfleisch zu Hause machst. Und das ohne Dörrautomat und Ofen.

In der Anleitung zeige ich alles vom rohen Fleisch, über die Marinade bis zum fertig getrockneten Fleisch. Trockenfleisch ist perfekt als Nahrung in der Wildnis. Energiereich, viele Proteine und lange haltbar. Besonders für Bushcrafter und Survival-Training hervorragend geeignet.

Welche Vorteile hat Trockenfleisch?

Durch das Trocknen wird Lebensmitteln der **größte Teil des Wassers entzogen**.

So wird die Verderblichkeit enorm gesenkt und die Haltbarkeit steigt. Trockenfleisch, Dörrfrüchte und Co sind deshalb ein beliebter Bestandteil beim Bushcraft Essen.

Da Fleisch zudem viel **Eisen**, **Proteine** und sonstige wichtige Stoffe enthält, versorgst du deinen Körper dadurch optimal mit Energie.

Du überstehst den Tag mit all seinen Herausforderungen und gibst deinen Muskeln genug Input!

Leckeres Trockenfleisch

Welche Fleischsorten können getrocknet werden?

Beinahe alle Sorten Fleisch sind für den Vorgang geeignet.

Am beliebtesten sind:

- Rind (besonders zarte Filetstücke, zum Beispiel aus Rücken oder Schulter)
- Lamm
- Schwein (hier sind weniger fetthaltige Partien zu bevorzugen)
- Geflügel (z. B. Huhn, Truthahn, Pute)
- exotischere Sorten (Zebra, Krokodil, Känguru)

Wichtig ist, dass das **Fett so gut wie möglich entfernt** wird.

Lässt du zu viel Fett am Fleisch, beeinträchtigt das die Trocknung und das Ergebnis wird nicht zufriedenstellend.

Schmeiße das Fett aber nicht weg, du kannst aus Fett allerhand weitere Dinge herstellen oder es nutzen.

Rohes Fleisch ist die Hauptzutat, um Trockenfleisch herzustellen

Der richtige Geschmack

Wenn du schon einmal ungewürztes Fleisch gegessen hast, weißt du, dass hier der Pfiff fehlt.

Genauso verhält es sich bei Trockenfleisch.

Du musst **schmackhafte Marinaden und/oder Gewürze verwenden**, um dem ausgewählten Fleisch Aroma zu verleihen.

Die entsprechenden Marinaden stellst du ganz einfach selbst her, indem du die Zutaten nach Geschmack vermischst und gut ziehen lässt.

Folgende Zutaten sind für Trockenfleisch besonders beliebt:

- aromatische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Estragon und Co
- eine scharfe Zugabe mit Chili oder Cayenne-Pfeffer
- ein Schuss Wein oder Bier
- ein Schluck Essig, um die Marinade gut einziehen zu lassen
- eine leichte Süße durch Ketchup, Bienenhonig, Worcester-Soße oder Tomatenpüree
- natürliche scharfe Geschmacksträger wie Zwiebeln oder Knoblauchzehen

Auch die Zeit des Einwirkens der Marinade ist entscheidend. Du solltest **mindestens 5 Stunden** dafür einkalkulieren.

Noch intensiver wird der Geschmack, wenn du die Soße über Nacht zum Fleisch gibst und das Ganze

etwa 12 - 16 Stunden in den Kühlschrank stellst.

Eine feine Marinade macht das Fleisch schmackhaft

Beispiele für Marinaden

Ich benutze eine der drei schmackhaften Soßen, mit denen du das Fleisch für ein besonders leckeres Aroma marinierst.

Falls du einzelne Gewürze nicht vorrätig hast, ersetze sie einfach durch ähnliche Zutaten (Beispiel: Rosmarin durch Thymian).

1. Fruchtig-saure Marinade:
Zutaten: 1 TL Honig, 3 TL Salz, 1,5 TL Aprikosenmarmelade, 3 EL Tomatensoße, 1 Zweig frischer Basilikum, 1 TL schwarzer Pfeffer, 2 TL Essig, 2 EL Olivenöl

2. Aromatische Thymian-Marinade:
Zutaten: 1 Zweig frischer Thymian, 1/2 TL getrockneter Oregano, 2 TL Salz, 1 TL weißer Pfeffer, 2 EL halbtrockener Weißwein, 2 EL Sonnenblumenöl, 1/2 TL Honig

3. Pikante Worcester-Marinade:
Zutaten: 2 TL Worcester-Soße, 1 Spritzer Tabasco, 2 EL Olivenöl, 1 TL getrockneter Rosmarin, 1 TL Honig, 2 EL Weißwein-Essig, 2 EL Tomatensoße, 1 EL Soja-Soße Essig, Wein und Bier sorgen dafür, dass das Aroma besonders gut in die Fleischfaser einzieht, ein kleiner Löffel Honig balanciert die entstehende Säure aus.

Die Haltbarkeit der Delikatesse

Durch das Entziehen des Wassers aus dem Fleisch vervielfacht sich die Haltbarkeit.

Normalerweise musst du Fleisch immer gekühlt aufbewahren und darfst es roh nicht verzehren – dank Trockenfleisch ist ein leichter Snack zwischendurch jederzeit möglich!

Beim Trocknen werden den Fleischfasern **zwischen 80 und 90 Prozent der Flüssigkeit in dem Gewebe entzogen**.

Je niedriger die verbleibende Restfeuchte, desto besser die Haltbarkeit.

Gut getrocknetes Fleisch mit einer Feuchtigkeit von etwa 10 Prozent ist **mindestens ein Jahr haltbar**, im besten Fall sogar zwei bis drei Jahre.

Du musst deswegen getrocknetes Fleisch nicht kühl aufbewahren, hohe Temperaturen können der Genießbarkeit nichts mehr anhaben.

Da Bakterien ein feuchtes Milieu benötigen, um sich zu vermehren, finden sie in Dörrfleisch keine Nahrung mehr. So bleibt dein selbst hergestelltes Produkt frisch und genießbar.

Übrigens kannst du sowohl rohes als auch gekochtes oder leicht angebratenes Fleisch trocknen. Durch ein vorheriges Erhitzen tötest du sogar alle eventuell vorhandenen Bakterien ab und sicherst so die gesunde Qualität.

Trockenfleisch Sticks und kleine Stückchen sind perfekt für den Snack unterwegs

So stellst du Trockenfleisch her

Es gibt verschiedene Methoden, die du für die Herstellung von gutem Trockenfleisch anwendest.

Dabei handelt es sich um **Lufttrocknung**, **Trocknung im Backofen** sowie die Behandlung durch **Dörren**.

1. Trocknen des Fleisches mithilfe der Luft

Diese Methode ist die **traditionellste** und ziemlich **unkompliziert**.

Alles, was du tun musst, ist das Fleisch aufzuhängen und ordentlich trocknen zu lassen.

Wichtig: Dabei darf es in dem Raum nicht feucht sein, auch die Temperatur sollte eher hoch sein. So wird das Wasser schneller entzogen und das Fleisch kann nicht verderben.

Du musst übrigens kein extra Dörrgestell dafür kaufen, es reicht, wenn du die Streifen an einer dicken Schnur aufhängst.

Eine Trocknung an der Luft kann gut und gerne **ein bis zwei Wochen dauern**.

Um das Ganze ein wenig zu beschleunigen, solltest du Feuer zu Hilfe nehmen. So entweicht das Wasser schnell und du erhältst noch ein würziges intensives Raucharoma dazu.

2. Trocknen des Fleisches im Backofen

Hier kommt deine eigene Küche zum Einsatz.

Zuerst musst du den **Backofen auf 45 °C** vorheizen. Dann schaltest du auf "Umluft", verteilst das Fleisch gut geschnitten auf einem Blech und stellst dieses auf den mittleren Rost.

Nun muss das Fleisch **etwa 9 Stunden dörren**.

Damit die Feuchtigkeit auf keinen Fall im Ofen bleibt und das Fleisch befeuchtet, musst du den Ofen einen Spalt geöffnet lassen. Das geht zwar schneller als die Luftrocknung, kostet jedoch **viel Strom** und verschwendet Energie.

Trockenfleisch im Backofen hergestellt

3. Professionelles Trocknen mit einem Dörrautomaten

Solch ein Automat ist ideal für dich, wenn du öfter Trockenfleisch in der Tasche haben willst.

Er erhitzt sich auf eine konstante Temperatur und kann eine solche **größere Menge Fleisch** für dich vorbereiten.

Umfangreiche Geräte verfügen über drei Etagen, die du für ein reichliches Ergebnis gleichzeitig befüllst.

Die Temperatur ist einstellbar, damit passt du die Trocknung an die jeweilige Fleischsorte an. So wird nichts zäh und das Fleisch wird trotzdem zuverlässig haltbar gemacht.

Meist reicht die mittlere Stufe zum Dörren aus, insgesamt musst du für den Vorgang **7 - 11 Stunden** einkalkulieren.

Empfehlung Dörrautomat: Den Dörrautomat von Klarstein kann ich uneingeschränkt empfehlen. Damit lässt sich 1A Trockenfleisch herstellen.

4,3 (1389)

Daten aktualisiert vor 10 Stunden

Klarstein Bananarama - Dörrgerät, Dörrautomat, Obst-, Fleisch- und Früchte-Trockner, 6 Etagen, stapelbar, 550 W, einstellbare Temperatur, Umluftbetrieb, LCD-Display, BPA-frei, schwarz

- LEISTUNGSSTARK: Der leistungsstarke Dörrautomat Bananarama von Klarstein trocknet Obst und Gemüse in Rekordtempo und stellt damit lang haltbare Snacks und Zutaten her. Mit 550 Watt Heizleistung sorgt er dafür, dass kein Wasser in den Lebensmitteln verbleibt.
- REGELBAR: Der kräftige Motor verkürzt die Trocknungsdauer im Vergleich zu anderen Geräten deutlich, ohne Einbußen in der Qualität hinterlassen. Für die flexible Zubereitung unterschiedlicher Lebensmittel, ist der Temperaturbereich von 40 - 70 °C einstellbar.
- GROSSE TROCKNUNGSFLÄCHEN: Auf insgesamt 6 Etagen werden Obststücke, Gemüsescheiben, Pilze und Kräuter schonend getrocknet. Selbst ganze Fleischscheiben können vom Klarstein Bananarama verarbeitet werden, so lässt sich Beef Jerky selbst herstellen.
- GLEICHMÄSSIGE WÄRMEVERTEILUNG: Die luftdurchlässigen Ablagen ermöglichen in Verbindung mit dem Umluftbetrieb, eine gleichmäßige Hitzeverteilung. Die feinmaschige Zusatzauflage ist besonders praktisch für die Trocknung kleiner Früchte wie Beeren.
- QUALITÄT: 2008 begann Klarstein die Welt der Haushaltswaren auf den Kopf zu stellen. Inzwischen begeistert der Mix aus hochwertigen Materialien, modernem Design und einer interaktiven Community App viele Hobbyköche.

71,98 €

Artikel anschauen

Zusammenfassung

Nun weißt du alles, um zu Hause unkompliziert dein eigenes Dörrfleisch herzustellen.

Für einen guten Geschmack musst du auf die Qualität des Rohprodukts achten, dabei bieten sich der Metzger deines Vertrauens oder ein Biomarkt an.

Experimentiere mit Marinaden, um deine Lieblingssauce zu finden, und verfeinere so praktische Snacks für deine Wandertouren, Trekking-Ausflüge und sonstigen Erlebnisse in der Natur.

Es lebe das Bushcraft Trockenfleisch!

Was denkst du zu Trockenfleisch?

Kennst du die überteuerten Packungen aus dem Supermarkt? Schon mal überlegt, selbst welches herzustellen?

Oder hast du sogar einen Dörrautomat und kannst berichten, wie gut das Fleisch darin trocknet?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de