GASTROBACK®

Aroma Pur

GASTROBACK Rezeptbuch für Dörrautomaten

Frucht- und Gemüsechips, Fruchtleder, Müsliriegel, süße und herzhafte Snacks, Beef Jerky und Trockenfisch

www.gastroback.de

NEWSLETTER

Von Trends aus den Themenwelten über Produktneuheiten bis hin zu Rezeptideen - mit unserem Newsletter halten wir Sie immer auf dem Laufenden.

QR-CODE SCANNEN UND REGISTRIEREN
https://www.gastroback.de/newsletter/

LECKEREIEN MUSS MAN TEILEN

ZEIGE UNS mit
#gastroback und **#gastroback_deutschland**
wie DU mit GASTROBACK® aus DEINER KÜCHE
eine GENUSSWELT machst!

Instagram **Tik Tok** **Pinterest** **YouTube** **Facebook**

PASSENDE PRODUKTE AUF WWW.GASTROBACK.DE ENTDECKEN

Dörrautomaten

Entsafter & Slow Juicer

Standmixer

Vakuumierer

INHALTSVERZEICHNIS

Vorbereitungsmethoden 5

- Wasserblanchieren 5
- Dampfblanchieren 5
- Ansäuern 7
- Zuckersirup 8
- Salzlösungen 9

Trockenfleisch / Jerky 10

- Trockenfleisch aus verschiedenen Fleischsorten 12
- Kokosnuss-Curry-Hähnchen-Trockenfleisch 13
- Bulgogi-Rindfleisch-Jerky nach koreanischer Art 15
- Klassisches Beef-Jerky 16
- Putenfleisch-Jerky nach Cajun-Art 18
- Cranberry-Orangen-Putenfleisch-Jerky 19
- Gyros-Rind und Lammfleisch-Jerky 20
- Ahornsirup-Schweinefleisch-Jerky 22
- Mexikanisches-Rindfleisch (carne seca) 23
- Chili-Rindfleisch-Jerky 25
- Glasiertes Schweinefleisch mit Sesam nach Char-Siu-Art 26
- Pikantes Curry-Putenfleisch-Jerky 28
- Teriyaki-Rindfleisch-Jerky 30

Fisch 32

- Klassischer Trockenfisch 34
- Thunfisch-Jerky nach Hawaiianischer Art 35

Fruchtleder 38

Fruchtleder Banane-Orange 40
Grüner Smoothie Fruchtleder 41
Beerenmix-Fruchtleder 43
Tropisches Fruchtleder 44
Apfel-Fruchtleder 45
Pfirsich-Fruchtleder 47

Chips 50

Apfel-, Birnen- oder Bananenchips 52
Frische Maischips 53
Möhrenchips mit Kräutern 54
Zitronen-Pfeffer-Pastinaken-Chips 55
Gemüsemischbrot oder Cracker 57
Röstzwiebel 58
Rübenmix Süss-Sauer 60

Snacks 62

Schokoladenplätzchen 64
Süße Snack-Wraps 65
Knusprige Wirsingchips 67
Zuckerschoten Snack 68
Müsliriegel mit getrockneten Früchten 69
Herzhafte Gemüsewraps 70

VORBEREITUNGSMETHODEN

Beim Dörren spielt die Vorbereitung der Lebensmittel eine wichtige Rolle. Nachfolgend stellen wir Ihnen verschiedene Vorbereitungsmethoden vor, die beispielsweise die Verfärbung von Obst und Gemüse verhindern sowie die Haltbarkeit und die Lagerfähigkeit der verarbeiteten Lebensmittel verbessern.

WASSERBLANCHIEREN

Beim Wasserblanchieren werden die Früchte in kochendes Wasser getaucht, wodurch winzige Risse erzeugt werden, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind. Dieser Vorgang wird nur bei Früchten mit fester Schale angewendet wie Heidelbeeren, Preiselbeeren, Kirschen, Feigen, Trauben und Pflaumen. Dieser Vorgang, öffnet die Poren der Obstschale, um ein gleichmäßiges und vollständiges Dörren der Früchte zu ermöglichen. Nach dem Blanchieren werden sie abgetropft, trocken getupft und sofort in einen Dörrautomaten gelegt.

DAMPFBLANCHIEREN

Beim Dampfblanchieren werden die Lebensmittel nicht im Wasserbad, sondern nur im Wasserdampf erhitzt. Dies kann in einem Dampfgarer oder mit einem normalen Kochtopf geschehen. Die Blanchierzeit hängt von der Art der Lebensmittel, der Größe der Lebensmittelstücke und der Art der

Zubereitung ab. Das Dampfblanchieren empfiehlt sich aus folgenden Gründen.

1. Um eine Verfärbung von empfindlichem Obst und Gemüse zu verhindern, wie z.B. Äpfel Birnen, Pfirsichen, Aprikosen, Bananen, Artischocken, Auberginen und Kartoffeln.
2. Inaktivierung von Verderbnisenzymen in allen getrockneten Gemüsesorten zur Verbesserung von Qualität und Haltbarkeit.

Testen Sie, ob das Gemüse ausreichend blanchiert ist, indem Sie in ein Stück schneiden oder hineinbeißen. Es sollte zart und knackig sein (außen zart, in der Mitte hart oder knackig). Die in dem Rezept angegebenen Blanchierzeiten sind nur Richtwerte. Nach dem Blanchieren das Gemüse gründlich abtropfen lassen, mit dem Küchenpapier trockentupfen und direkt in einen Dörrautomaten geben.

ANSÄUERN

Säure verhindert die Verfärbung von Obst und Gemüse durch die Deaktivierung der Enzyme, welche die Oxidation verursachen. Das Säuern von Lebensmitteln erfolgt durch natürlich Säuren (Fruchtsäuren) oder durch die Zugabe von Säuerungsmitteln. Als Richtwert empfehlen wir, die Lebensmittel 5 Minuten lang in der Säurelösung einzuweichen. Nach dem Ansäuern das Obst und Gemüse das Gemüse gründlich abtropfen lassen, mit dem Küchenpapier trockentupfen und direkt in einen Dörrautomaten geben.

Geeignete Säuerungsmittel sind:

- Ascorbinsäure oder Vitamin-C-Tabletten ohne Zusatzstoffe. Lösen Sie 3000 mg (zerkleinern Sie 6 Tabletten à 500 mg) in 4,5 Liter Wasser auf.
- Zitronensäure-Pulver. Lösen Sie 1 TL (5 g) des Pulvers in 1 Liter Wasser auf.
- Frisch gepresster oder in Flaschen abgefüllter 100-prozentiger Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz, z.B. Apfel, Preiselbeere, weiße Traube, Zitrone, Limette, Orange und Ananas.

ZUCKERSIRUP

Zucker verlangsamt die Bräunung der Früchte, wenn auch nicht so sehr wie das Ansäuern. Ein zusätzlicher Vorteil ist jedoch, dass Früchte, welche vor dem Dörren in Zuckersirup gekocht werden, besonders süß werden. Ob Sie Zuckersirup verwenden oder nicht, ist eine eine Frage des Geschmacks. Lösen Sie 80 ml, 120 ml oder 160 ml Zucker zusammen mit 180 ml Wasser auf. Lassen Sie die Früchte für 1 bis 2 Minuten lang darin köcheln. Anschließend 10 bis 30 Minuten stehen lassen, oder bis sie kühl genug sind, um sie zu verarbeiten. Danach gründlich abtropfen lassen, mit dem Küchenpapier trockentupfen und direkt in einen Dörrautomaten geben.

SALZLÖSUNGEN

Salz hemmt das Wachstum von Mikroorganismen in Obst, Gemüse und Fleisch. Lösen Sie für Obst oder Gemüse, 2 bis 4 EL Kochsalz oder grobes Meersalz in 1 Liter Wasser auf. 5 Minuten lang einweichen. Bei Fleisch lösen Sie 110 bis 150 g Kochsalz in 1 Liter Wasser auf, oder 165 bis 210 g grobes Meersalz. Im Kühlschrank für 4 bis 24 Stunden einweichen (die Dauer hängt von der der Stärke der Salzlake, der Dicke der Fleischstreifen und wie salzig das Fleisch sein soll). Die Lake kann zum Marinieren verwendet werden, falls gewünscht. Nach dem Einweichen abtropfen lassen, trockentupfen und sofort in einen Dörrautomaten.

TROCKEN FLEISCH

TROCKENFLEISCH AUS VERSCHIEDENEN FLEISCHSORTEN

Vorbereitungszeit: 2 - 48 min	Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 2 EL Kochsalz oder grobes Meersalz
- 2 bis 4 EL gemahlene Korriandersamen
- 1 bis 2 EL andere Gewürze (optional), wie gemahlener Kümmel, Anis, schwarzer Pfeffer oder Knoblauch
- 2 EL weißer Essig (optional)
- 1 bis 2 EL brauner Zucker (optional)
- 1 kg magere Lammkeule, Rindfleisch, mageres Wildfleisch oder Putenbrust

ZUBEREITUNG

1. Vermengen Sie Salz und Koriander sowie die anderen Gewürze nach Geschmack, Essig (falls verwendet) und braunen Zucker (falls verwendet) in einer Schüssel. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Kann bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet werden.
2. Das Fleisch in Würfel oder Streifen schneiden. In die Marinade geben und schwenken, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Abdecken und für 2 bis 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen und trockentupfen.
4. Legen Sie die Streifen auf die Dörrgitter, ohne dass sie sich berühren.
5. Dörren Sie das Fleisch bei 75° C bis 85° C für 4 bis 6 Stunden, oder bis es gar ist.
6. Den Dörrautomaten ausschalten und die Bleche herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

KOKOSNUSS-CURRY-HÄHNCHEN-TROCKENFLEISCH

Vorbereitungszeit: 1 Stunde	Temperatur: 55°C - 60°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 7 - 10

ZUTATEN

- 2½ TL Kokosnuss-Curry-Gewürz
- 1¼ TL brauner Zucker
- ½ TL Ingwerpulver
- ¼ TL scharfes Chilipulver (optional)
- 550 g Hühnerbrustfleisch ohne Knochen und ohne Haut
- 1 TL grobes Meersalz oder 1 TL Kochsalz
- 1 bis 2 EL kalte Cashew-, Mandel- oder Kokosnussmilch

ZUBEREITUNG

1. Kokosnuss-Curry-Gewürz, Salz, braunen Zucker, Ingwerpulver, Chilipulver (falls verwendet) vermischen. Zwei Backbleche mit Silikonbackmatten oder Backpapier auslegen.
2. Das Hühnerfleisch würzen und mit der Milch beträufeln. Den Ofen auf 150°C vorheizen. 2 Backbleche mit Silikonbackmatten oder Backpapier auslegen. Die Masse flachdrücken, auf das ausgelegte Backblech legen und mit einem Stück Frischhaltefolie oder Backpapier abdecken. Verwenden Sie ein Nudelholz, um die Fleischmischung zentimeterdick zu formen. Entfernen Sie die Folie und schneiden Sie das Fleisch in 2,5 cm - 5 cm breite und beliebig lange Streifen.
3. Backen Sie die Hackfleischstreifen 8 bis 10 Minuten, bis sie eine Innentemperatur von 70°C erreicht haben.
4. Den Dörrautomaten auf 55°C - 60°C vorheizen. Die Hähnchenstreifen auf Papiertücher legen und trockentupfen. Auf den Dörrgittern anordnen, ohne dass diese sich berühren. Das Fleisch dörren, bis es sich weich anfühlt, außen nicht hart ist und sich biegen lässt, ohne zu zerbrechen (4 bis 6 Stunden).
5. Schalten Sie den Dörrautomaten aus und nehmen Sie die Bleche heraus. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit Papiertüchern abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

BULGOGI-RINDFLEISCH-JERKY NACH KOREANISCHER ART

Vorbereitungszeit: 2 - 3 Stunden	Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 70 ml Sojasoße
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Sesamsamen, geröstet
- 1 EL Birnenpulver (TIPP: einfach Birne trocknen und mahlen)
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL scharfes Chilipulver (optional)
- 1 kg Rind- oder Schweinefleisch, z.B. Rund- oder Lendenstück

ZUBEREITUNG

1. Sojasoße, braunen Zucker, Sesam, Birnenpulver, Schalottenpulver, Ingwerpulver, Knoblauchpulver, schwarzer Pfeffer, und Chilipulver (falls verwendet) mit einander vermischen. Abdecken und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
2. Zerlegen Sie das Fleisch und schneiden Sie es in Würfel oder Streifen.

Bulgogi wird traditionell in dünne (3 mm dicke) Steifen geschnitten. Das Fleisch in die die Marinade geben, durchschwenken, bis es gleichmäßig bedeckt ist, abdecken und für 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen; länger kann für dünn geschnittenes Fleisch zu würzig sein.

3. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen, aber nicht trockentupfen. Die Streifen auf das Dörrgitter legen, ohne dass diese sich berühren.
4. Dörren Sie das Fleisch bei 75°C bis 85°C für 4 bis 6 Stunden, oder bis es gar ist.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Bleche herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

KLASSISCHES BEEF-JERKY

Vorbereitungszeit: 2 - 10 Stunden	Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 75 g Kochsalz oder 150 g grobes Meersalz
- 55 g granulierter oder brauner Zucker
- 3 EL Raucharoma
- 1 EL Birnenpulver (TIPP: einfach Birne trocknen und mahlen)
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Liter kaltes Wasser
- 1 kg Rindersteak (z.B. Oberschale) oder Rinderbraten, Lendenstück, Schweinerücken oder mageres Bruststück

ZUBEREITUNG

1. Salz, Zucker, Raucharoma und Pfeffer in das Wasser einrühren, bis Salz und Zucker vollständig aufgelöst sind. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Kann bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet werden.
2. Schneiden Sie das Fleisch in gleichmäßige Scheiben mit einer Dicke von 7 mm - 10 mm.
3. Rindfleischstreifen in die Marinade tauchen, abdecken und 1 bis 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und gründlich trockentupfen.
5. Legen Sie das marinierte Fleisch gleichmäßig auf die Dörrgitter.
6. Bei 70°C bis 85°C 6 Stunden lang dörren, bis sie gar sind.

PUTENFLEISCH-JERKY NACH CAJUN-ART

Vorbereitungszeit: 7 - 25 Stunden
Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 1 EL grünes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 2 TL Selleriesalz
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 120 ml Apfelessig
- 120 ml Wasser oder Brühe
- 2 EL Raucharoma
- 1 kg Putenbrust oder Keulen

ZUBEREITUNG

1. Wasser, Salz und optionale Zutaten vermischen, bis das Salz vollständig aufgelöst ist. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Kann bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet werden.
2. Das Fleisch zerlegen und in Würfel oder Streifen schneiden. Das Fleisch in die Marinade geben und durchschwenken, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Abdecken und für 6 bis 24 Stunden kühlen.
3. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trockentupfen. Auf die Dörrgitter legen und gleichmäßig verteilen.
4. Bei 70°C bis 85°C 6 Stunden lang dörren, oder bis sie gar sind.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Bleche herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

CRANBERRY-ORANGEN-PUTENFLEISCH-JERKY

Vorbereitungszeit: 7 - 25 Stunden
Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 2 EL Cranberry-Pulver
- 2 EL gehackte getrocknete Orangenschale
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Kochsalz
- 1 Teelöffel scharfes Chilipulver, z. B. Cayennepfeffer
- 1 kg Putenbrust oder -filets
- 4 EL Honig; verdünnt mit 1 Esslöffel Wasser

ZUBEREITUNG

1. Cranberry-Pulver, Milch, Orangenschale, braunen Zucker, Salz und Chilipulver mischen. Das Fleisch in Würfel oder Streifen schneiden. Das Fleisch in die Marinade geben und durchschwenken, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Abdecken und für 6 - 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Legen Sie die Streifen auf die Dörrgitter, ohne dass sie sich berühren.
3. Dörren Sie das Fleisch bei 70°C bis 85°C. Nach 2 Stunden drehen. Weiter dörren lassen. Wenn die Streifen beim Biegen knacken, aber nicht brechen, weitere 2 bis 4 Stunden im Dörrautomaten lassen.
4. Den Dörrautomaten ausschalten und die Bleche herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

GYROS-RIND UND LAMMFLEISCH-JERKY

Vorbereitungszeit: 7 - 25 Stunden	Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 1 bis 2 EL kalter Rotwein, Weinessig oder Eiswasser nach Bedarf, um das Mischen zu erleichtern
- 1 TL Kochsalz
- 1½ TL zerstoßener getrockneter Oregano oder Majoranblätter
- 1½ TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel zerstoßene getrocknete Rosmarin- oder Minzblätter
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 350 g sehr mageres Rinderhackfleisch
- 250 g sehr mageres Lammhackfleisch

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 150°C vorheizen. Legen Sie die Backbleche mit Silikonbackmatten oder Backpapier aus.
2. Vermengen Sie in einer großen Schüssel Wein, Salz, Oregano, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Rosmarin, Kreuzkümmel und Pfeffer. Das Fleisch hinzugeben und mit den Händen oder einer Gabel durchmischen, bis alles gut vermengt ist. Die Masse flach drücken, auf die ausgelegten Dörrgitter geben und mit einem Stück Frischhaltefolie oder ähnlichem abdecken. Verwenden Sie ein Nudelholz, um die Fleischmischung auf eine Dicke von 1 cm auszurollen. Entfernen Sie die Folie und schneiden Sie das Fleisch in Streifen von 3 cm bis 5 cm Breite und beliebiger Länge.
3. Backen Sie die Fleischstreifen, bis sie eine Innentemperatur von 70°C haben, ca. 8 - 10 Minuten.
4. Heizen Sie den Dörrautomaten auf 70°C bis 85°C vor. Die Fleischstreifen auf Papiertücher legen und trockentupfen. Legen Sie die Streifen auf die Dörrgitter, ohne dass diese sich berühren. Dörren bis sich das Fleisch weich anfühlt, außen nicht hart ist und sich biegen lässt ohne zu zerbrechen, 4 bis 6 Stunden. Das Fleisch auf Papiertücher legen und trockentupfen.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Bleche herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

AHORNSIRUP-SCHWEINEFLEISCH-JERKY

Vorbereitungszeit: 9 - 24 Stunden
Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Portionen: 7 - 10

ZUTATEN

- 80 g Ahornsirup
- 120 ml Wasser
- 1 EL brauner Zucker
- 1½ TL Kochsalz
- 550 g Schweinelende

ZUBEREITUNG

1. Ahornsirup, Wasser, braunen Zucker und Salz verrühren. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Kann bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet werden.
2. Die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in Würfel oder Streifen schneiden. Anschließend in die Marinade geben, durchschwenken, abdecken und 8 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen
3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trockentupfen. Legen Sie die Streifen auf die Dörrgitter, ohne dass diese sich berühren.
4. Das Fleisch 4 bis 6 Stunden lang bei 75°C - 85°C dörren.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Bleche herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

MEXIKANISCHES-RINDFLEISCH (CARNE SECA)

Vorbereitungszeit: 9 - 48 Stunden
Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Portionen: 7 - 10

ZUTATEN

- 2 EL Paprika edelsüß oder geräuchert
- 1½ TL Kochsalz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL zerstoßene getrocknete Oreganoblätter
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL scharfes Chilipulver
- 1 EL frische Limettenschale oder 1 TL gehackte getrocknete Limettenschale (optional)
- 550 g Rinderbrust
- 2 EL Limettensaft (optional)

ZUBEREITUNG

1. Paprika, Salz, Kreuzkümmel, Oregano, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Chilipulver und Limettenschale (falls verwendet) vermengen.
2. Zerteilen Sie das Fleisch und schneiden Sie es in Würfel oder Streifen. Wenn Sie den Limettensaft verwenden, reiben Sie ihn zuerst über das Fleisch danach mit der Gewürzmischung einreiben. Oder Sie reiben die Gewürzmischung direkt über das Fleisch. Abdecken und für 8 bis 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trockentupfen. Auf die Dörrgitter legen gleichmäßig verteilen.
4. Das Fleisch 4 bis 6 Stunden lang bei 75°C - 85°C dörren.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Bleche herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

CHILI-RINDFLEISCH-JERKY

Vorbereitungszeit: 2 - 9 Stunden	Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 4 - 8

ZUTATEN

- 550 g mageres Rindfleisch, z.B. Rund-, Lenden- oder Hüftsteak
- 1 EL Kristallzucker oder brauner Zucker
- 1 bis 2 EL zerstoßener oder gemahlener scharfe Chilischoten
- 1 TL grobes Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie das Fleisch in Würfel oder Streifen.
2. Zucker, 1 EL gemahlene Chilischoten und Salz vermischen. Das Rindfleisch hinzufügen, durchmischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist, abdecken und 1 bis 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trockentupfen. Falls gewünscht, beide Seiten des Fleisches mit den restlichen Chilischoten bestreuen. Das Fleisch vorsichtig auf die Dörrgitter platzieren.
4. Trocknen Sie das Fleisch bei 75°C bis 85°C für ca. 4 bis 6 Stunden.
5. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

GLASIERTES SCHWEINEFLEISCH MIT SESAM NACH CHAR-SIU-ART

Vorbereitungszeit: 9 - 25 Stunden
Temperatur: 75°C - 85°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Portionen: 7 - 10

ZUTATEN

- 55 g brauner Zucker
- 2 EL Reis- oder Weißwein
- ½ TL gemahlene Fenchel- und/oder Anissamen
- 2 EL Hoisin-Sauce
- 2 EL Sojasoße
- 1½ TL Kochsalz
- ½ TL gemahlener weißer oder schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Ingwerpulver
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Tomatenpulver oder 1 EL Ketchup
- 550 g Schweinefilet
- 2 EL getrocknete Sesamsamen
- 3 EL Honig, verdünnt mit 1 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Braunen Zucker, Wein, Hoisin, Sojasoße, Salz, Tomatenpulver, Fenchel, Pfeffer, Ingwerpulver und Knoblauchpulver vermischen. Abdecken und bis zu 3 Tage im Voraus in den Kühlschrank stellen.
2. Das Fleisch in Würfel oder Streifen schneiden. Mit der Marinade begießen, abdecken und für 8 bis 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Das Schweinefleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trockentupfen. Die Streifen auf beiden Seiten mit den Sesamkörnern bestreuen und leicht in das Fleisch drücken. Die Streifen auf die Dörrgitter legen, ohne dass diese sich berühren. Die Hälfte der Honigmischung über das Fleisch streichen.
4. Das Fleisch im Dörrautomaten 2 Stunden lang auf 75° C - 85° C dörren, dann die Streifen umdrehen und mit der restlichen Honigmischung bestreichen. Weiter dörren, wenn die Streifen beim Biegen knacken, aber nicht brechen, weitere 2 bis 4 Stunden dörren.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Dörrgitter herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit einem Tuch abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

PIKANTES CURRY-PUTENFLEISCH-JERKY

Vorbereitungszeit: 1 Stunde	Temperatur: 55°C - 60°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 7 - 10

ZUTATEN

- 2 TL Madras-Curry-Gewürzmischung
- 1 TL Tomatenpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL zerstoßene getrocknete Thymianblätter
- ¾ TL Kochsalz
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL Habanero- oder Chilipulver
- 550 g Putenbrustfilet
- 1 bis 2 EL kaltes Wasser, Hühnerbrühe oder Weißwein

ZUBEREITUNG

1. Alle Gewürze zusammen mischen und beiseite stellen, bis sie verwendet werden. Zwei Backbleche mit Silikonbackmatten oder Backpapier auslegen.
2. Putenbrust mit Papiertüchern abtupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. In 1,5 cm-Würfel schneiden, in die Schüssel mit der Currymischung geben und schwenken, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. In einer einzigen Schicht auf die Backbleche legen, abdecken und 30 Minuten lang einfrieren. Frieren Sie auch die Teile des Fleischwolfs oder die Klinge der Küchenmaschine ein, um das Fleisch während der Zubereitung so kalt wie möglich zu halten. Zerkleinern Sie das Putenfleisch in einem Fleischwolf oder in einer Küchenmaschine. Fügen Sie nach Bedarf Wasser hinzu, um eine glatte, gleichmäßige Masse zu erhalten - ist sie zu grob, fällt das Dörrfleisch auseinander
3. Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die Mischung flach drücken, auf das ausgelegte Backblech legen und mit einem Stück Frischhaltefolie oder ähnlichem abdecken. Verwenden Sie ein Nudelholz, um die Fleischmischung auf eine Dicke von 1 cm auszurollen. Entfernen Sie die Folie und schneiden Sie das Fleisch in 2,5 cm - 5 cm breite und beliebig lange Streifen.
4. Die Hackfleischstreifen backen, bis sie eine Kerntemperatur von 70°C erreichen, ca. 8 - 10 Minuten.
5. Heizen Sie den Dörrautomaten auf 55°C bis 60°C vor. Die Putenstreifen auf Papiertücher legen und trockentupfen. Auf die Dörrgitter anordnen, ohne das diese sich berühren. Das Fleisch dörren, bis es sich weich anfühlt, außen nicht hart ist und sich biegen lässt, ohne zu zerbrechen.
6. Schalten Sie den Dörrautomaten aus und nehmen Sie die Dörrgitter heraus. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit Papiertüchern abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

TERIYAKI-RINDFLEISCH-JERKY

Vorbereitungszeit: 2 - 9 Stunden
Temperatur: 55°C - 60°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 1 kg mageres Rindfleisch, z.B. Rund-, Lenden- oder Hüftsteak
- 70 ml Sojasoße
- 60 g brauner Zucker
- 60 g Sake, Reisessig oder Weißwein
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 EL Ananaspulver oder 2 bis 4 EL Ananassaft (optional)
- 1 TL Tomatenpulver oder Ketchup (optional)
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Ingwerpulver

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in Scheiben oder Streifen schneiden.
2. Sojasoße, Zucker, Sake, Ananas- und Tomatenpulver, Zwiebelpulver, Pfeffer, Knoblauchpulver und Ingwerpulver vermischen. Zugedeckt bis zu 8 Stunden in den Kühlschrank stellen, um den Geschmack zu verstärken.
3. Bei mittlerer Hitze die Fleischstreifen in der Teriyaki-Marinade 5 Minuten im Kochtopf köcheln lassen oder bis eine Kerntemperatur von 70°C erreicht ist.
4. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und gründlich trockentupfen.
5. Dörren Sie das Fleisch im Dörrautomaten gleichmäßig, bis die Streifen beim Biegen knacken aber nicht zerbrechen, bei 55°C - 60°C für 4 bis 6 Stunden.
6. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie das Fleisch mit Papiertüchern abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

FISCH

KLASSISCHER TROCKENFISCH

Vorbereitungszeit: 2 - 5 Stunden
Trocknungszeit: 4 Stunden
Temperatur: 70°C - 75°C
Portionen: 14 - 20

ZUTATEN

- 2 Liter Wasser
- Optionale Gewürze: 120 g brauner Zucker, 60 ml Sojasoße, 2 EL schwarze Pfefferkörner oder 1 TL getrockneter gehackter Knoblauch
- 120 g grobes Meersalz
- ½ TL Ingwerpulver
- 1 kg mageres Fischfilets, z.B. Kabeljau oder Flunder

ZUBEREITUNG

1. Wasser, Salz und optionale Zutaten vermischen und umrühren, bis das Salz vollständig aufgelöst ist. Abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Kann bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet werden.
2. Entgräten sie den Fisch, diesen für 30 Minuten ins Gefrierfach legen, damit er fest wird. Schneiden Sie den Fisch in 1,5 cm breite Streifen. Legen Sie die Streifen in einer flachen Schicht in die Marinade und wenden Sie sie vorsichtig, um sie zu überziehen. Abdecken und für 1 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die Streifen aus der Salzlake nehmen und trockentupfen. Legen Sie die Streifen mit etwas Abstand auf die Dörrgitter.
4. Den Fisch bei 70°C - 75°C etwa 4 Stunden dörren, oder bis er gar ist.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Gitter herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie den Fisch mit Papiertüchern abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

THUNFISCH-JERKY NACH HAWAIIANISCHER ART

Vorbereitungszeit: 3 - 9 Stunden
Trocknungszeit: 3 - 4 Stunden
Temperatur: 70°C - 75°C
Portionen: 7 - 10

ZUTATEN

- 120 ml Sojasoße
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Ananas- oder Mangopulver
- 1 TL Tomatenpulver
- ½ TL scharfes Chilipulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Ingwerpulver
- 550 g Thunfischfilet

ZUBEREITUNG

1. Sojasoße, braunen Zucker, Ananaspulver, Tomatenpulver, Chilipulver, Knoblauchpulver und Ingwerpulver vermischen. Den Thunfisch 30 Minuten lang in den Gefrierschrank legen, damit er fest wird. In 1 cm bis 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen in 3 bis 10 cm lange oder kürzere Stücke schneiden.
2. Legen Sie die Streifen in einer flachen Schicht in die Marinade und wenden Sie sie dann vorsichtig. Abdecken und für 2 bis 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die Thunfischstreifen aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Die Streifen mit etwas Abstand auf die Dörrgitter legen.
4. Den Fisch bei 70°C - 75°C etwa 4 Stunden dörren, oder bis er gar ist.
5. Den Dörrautomaten ausschalten und die Gitter herausnehmen. Entfernen Sie überschüssiges Öl, indem Sie den Fisch mit Papiertüchern abtupfen. Anschließend Abkühlen lassen.

FRUCHT
LEDER

FRUCHTLEDER BANANE-ORANGE

Vorbereitungszeit: 30 min
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Temperatur: 60°C - 70°C
Portionen: 8

ZUTATEN

- 7 Bananen (etwa 875 g)
- Schale einer Bio-Orange
- 2 - 4 EL ungesüßtes Kakaopulver (optional)
- 1 - 2 EL brauner Zucker (optional)

ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Orange schälen und die Schale fein hacken.
2. Bananenscheiben, Orangenschale, Kakao und braunen Zucker (falls verwendet) zu einem glatten Püree mixen.
3. Verteilen Sie das Bananenpüree gleichmäßig auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrgittern in einer Dicke von 5 mm. Bananenpüree braucht länger zum Dörren. Damit es schneller trocknet, kann es auch dünner auftragen werden.
4. Dörren Sie das Fruchtleder 4 bis 6 Stunden lang bei 55°C - 60°C, bis es fest, aber biegsam ist. An mehreren Stellen leicht drücken, um zu prüfen, ob es weich oder klebrig ist, und bei Bedarf weiter dörren.
5. Schalten Sie den Dörrautomaten aus und ziehen Sie das Fruchtleder von der Dörrfolie ab, solange es noch warm ist. Schneiden Sie das Fruchtleder in 8 Stücke, bevor es ganz abgekühlt ist. Jedes Stück in Back- oder Wachspapier einrollen.

GRÜNER SMOOTHIE FRUCHTLEDER

Vorbereitungszeit: 1 Stunde
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Temperatur: 60°C - 70°C
Portionen: 2

ZUTATEN

- 500 g frischer Spinat oder Grünkohlblätter
- 2 Stangen Staudensellerie; in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, geschält und entkernt
- 1 grüner Apfel oder Birne, entkernt und gerieben
- ½ Gurke
- 240 g griechischer Joghurt oder Kokosnusscreme

- 1 EL Samen oder Nüsse (z.B. Sesam, Kürbiskerne, Erdnüsse oder Cashewkerne)
- 1 EL getrocknete Bio-Orangenschale
- 1 TL geriebene Bio-Zitronenschale

ZUBEREITUNG

1. Spinat, Sellerie, Avocado, Apfel, Gurke, Joghurt, Kerne, Orangenschale und Zitronenschale zu einem glatten Püree mixen.
2. Verteilen Sie das Püree in einer gleichmäßigen Schicht, von 5 mm Dicke, auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrgittern.
3. Dörren Sie das Fruchtleder bei 60°C - 70°C 4 bis 6 Stunden oder bis es fertig ist, bissfest, aber biegsam.
4. Schalten Sie den Dörrautomaten aus und ziehen Sie das biegsame Fruchtleder von der noch warmen Dörrfolie ab. Das Fruchtleder sollte sich von selbst lösen. Wenn es fast abgekühlt ist, schneiden Sie das Fruchtleder und rollen jede Portion in ein Stück Back- oder Wachspapier ein.

BEERENMIX-FRUCHTLEDER

Vorbereitungszeit: 15 - 30 min
Trocknungszeit: 4 - 8 Stunden
Temperatur: 60°C - 70°C
Portionen: 8

ZUTATEN

- 2 kg Beerenmix (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren)
- 2 EL Zucker
- 1 EL frischer Zitronensaft oder 1 TL getrocknete Bio-Zitronenschale

ZUBEREITUNG

1. Den Beerenmix mit dem Zucker und Zitronensaft zu einem glatten Püree verarbeiten.
2. Verteilen Sie das Püree in einer gleichmäßigen Schicht, von 5 mm Dicke, auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrgittern.
3. Das Fruchtleder dörren, bis es fest aber biegsam ist, bei 55°C - 60°C für 4 bis 8 Stunden.
4. Den Dörrautomaten ausschalten. Ziehen Sie das Fruchtleder von der Dörrfolie ab, solange es noch warm ist. Wenn es fast abgekühlt ist,

schneiden Sie das Fruchtleder und rollen Sie jede Portion in ein Stück Back- oder Wachspapier ein.

TROPISCHES FRUCHTLEDER

Vorbereitungszeit: 30 - 60 min	Temperatur: 60°C - 70°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 8

ZUTATEN

- 1 kg Fruchtmix (z.B. Banane, Kiwi, Mango, Papaya oder Ananas)
- 1 bis 2 EL frischer Limettensaft
- 60 g Kokosraspeln oder fein gehackte Macadamianüsse
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Fruchtmix mit dem Limettensaft und der Prise Salz zu einem glatten Püree verarbeiten.
2. Verteilen Sie das Püree in einer Schicht von 5 mm Dicke, auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrgittern. Gleichmäßig mit den Kokosraspeln bestreuen.
3. Dörren Sie das Fruchtleder 4 bis 6 Stunden lang bei 55°C - 60°C, bis es fest, aber geschmeidig ist. An mehreren Stellen leicht drücken, um zu prüfen, ob es weich oder klebrig ist, und bei Bedarf weiter dörren.
4. Schalten Sie den Dörrautomaten aus und ziehen Sie das Fruchtleder von der Dörrfolie ab, solange es noch warm ist. Wenn es fast abgekühlt ist, schneiden Sie das Fruchtleder und rollen Sie jede Portion in ein Stück Back- oder Wachspapier ein.

APFEL-FRUCHTLEDER

Vorbereitungszeit: 30 - 60 min	Temperatur: 60°C - 70°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 8

ZUTATEN

- 8 Äpfel (1 bis 1,25 kg) oder 1 kg ungesüßtes Apfelmus
- 1 TL Orangenschalenpulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 bis 2 TL Honig oder Ahornsirup
- ½ bis 1 TL Apfelessig

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen, in Stücke schneiden und zum Bräunen vorbehandeln, siehe Blanchieren und Säuern (S. 5-7).
2. Apfelstücke oder Apfelmus mit Orangenschale, Zimt, Honig oder Ahornsirup (falls verwendet) und Apfelessig (falls verwendet) in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten.
3. Verteilen Sie das Püree in einer gleichmäßigen Schicht, von 5 mm Dicke, auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrgittern.
4. Den Dörrautomaten auf 55°C - 60°C vorheizen. Das Fruchtleder dörren, bis es fest, aber biegsam ist, 4 bis 6 Stunden. An mehreren Stellen leicht andrücken, um zu prüfen, ob es weich oder klebrig ist. Bei Bedarf weiter dörren.
5. Schalten Sie den Dörrautomaten aus und ziehen Sie das Fruchtleder von der Dörrfolie ab, solange es noch warm ist. Wenn es fast abgekühlt ist, das Fruchtleder in 8 Stücke schneiden und jedes Stück in Back- oder Wachspapier einrollen.

PFIRSICH-FRUCHTLEDER

Vorbereitungszeit: 30 - 60 min	Temperatur: 60°C - 70°C
Trocknungszeit: 4 - 8 Stunden	Portionen: 8

ZUTATEN

- 6 Pfirsiche (1 bis 1,25 kg) oder 1 kg abgetropfte Pfirsiche aus der Dose
- 250 g frische Himbeeren
- 1 bis 2 EL brauner Zucker
- 250 g Naturjoghurt (fettfrei oder fettarm)

ZUBEREITUNG

1. Pfirsiche waschen, ggf. schälen, halbieren, entkernen, in Stücke schneiden und zum Bräunen vorwärmen; siehe Dampfblanchieren oder Ansäuern.
2. Verarbeiten Sie die Pfirsiche zu einem glatten Püree. Geben Sie diese Masse in eine Schüssel. Die Himbeeren zusammen mit dem braunen Zucker ebenfalls zu einem glatten Püree verarbeiten. Rühren Sie den Joghurt solange, bis er glatt und gießfähig ist.
3. Verteilen Sie das Pfirsichpüree gleichmäßig, auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrgittern, in einer Dicke von ca. 5 mm. Darüber geben Sie das Himbeerpüree und zum Schluß den Joghurt.

4. Dörren Sie das Fruchtleder 4 bis 8 Stunden lang bei 60°C - 70°C, bis es fest, aber geschmeidig ist. Drücken Sie leicht an mehreren Stellen, um zu prüfen, ob es weich oder klebrig ist, und dörren Sie es bei Bedarf weiter.
5. Schalten Sie den Dörrautomaten aus und ziehen Sie das Fruchtleder von der Dörrfolie ab, solange es noch warm ist. Wenn es fast abgekühlt ist, schneiden Sie das Fruchtleder und rollen Sie jede Portion in ein Stück Back- oder Wachspapier ein.

CHIPS

APFEL-, BIRNEN- ODER BANANENCHIPS

Vorbereitungszeit: 30 min
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Temperatur: 55°C - 60°C
Portionen: 8

ZUTATEN

- 8 Äpfel, Birnen oder Bananen
- 2 Liter Säure (siehe S. 7)

ZUBEREITUNG

1. Waschen Sie die Äpfel/Birnen. Falls gewünscht, schälen. Ungeschälte Äpfel/Birnen brauchen länger zum Dörren.
2. Das Kerngehäuse entfernen. In Scheiben von 5 mm Dicke schneiden. Die Scheiben zum Bräunen in das Säurebad (siehe S. 7) geben. Die Äpfel/Birnen herausnehmen, abtropfen lassen und mit Papiertüchern trockentupfen.
3. Die Scheiben überlappend auf dem Dörrgitter anordnen. Bei 55°C - 60°C 4 bis 6 Stunden lang knackig dörren.

FRISCHE MAISCHIPS

Vorbereitungszeit: 15 min
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Temperatur: 50°C - 55°C
Portionen: 4

ZUTATEN

- 480 g frische oder abgetropfte Maiskörner aus der Dose
- 60 g gemahlene Leinsamen, Leinsamenmehl oder Chiasamen
- 1 bis 2 TL Oliven- oder Pflanzenöl
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver geräuchert oder scharfes Chilipulver
- 1 bis 4 EL Wasser, je nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Mais, Leinsamen, Öl, Salz, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und Paprika nach Geschmack zu einer glatten, dicken Paste mixen. Ist die Masse zu dick oder zu trocken, um sie zu verteilen, jeweils 1 EL Wasser hinzufügen und einige Sekunden lang verarbeiten. Den Vorgang wiederholen, bis eine streichfähige Konsistenz erreicht ist.

2. Streichen Sie die Mischung 5 mm dick auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrgitter.
3. Etwa nach der Hälfte der Trocknungszeit, wenn die Mischung warm ist, umdrehen, um das Dörren zu beenden. Bei 50°C - 55°C für 4 bis 6 Stunden dörren, bis sie knusprig sind.
4. Schneiden Sie die Blätter auseinander oder brechen Sie sie in Portionsstücke.

MÖHRENCHIPS MIT KRÄUTERN

Vorbereitungszeit: 15 - 30 min	Temperatur: 55°C - 60°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 8

ZUTATEN

- 3 bis 4 Möhren (750 - 875 g)
- Olivenöl, Zitronensaft oder Wasser, je nach Bedarf
- 2 bis 3 EL getrocknete Gewürze Ihrer Wahl wie getrockneter Oregano, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten waschen, wenn gewünscht schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer flachen Schicht (2,5 cm - 5 cm) über kochendem Wasser ca. 1 Minute dampfblanchieren, um dünne Chips zu erhalten. Danach trockentupfen.
2. Die Karottenscheiben mit den Gewürzen vermengen, bis sie gut bedeckt sind. Wenn die Scheiben sehr trocken sind, etwas Öl darüber träufeln, damit die Gewürze besser haften. Eine kleine Menge Öl kann auch dazu beitragen, dass das Gemüse knusprig wird.
3. Die Scheiben in einer einzigen Lage ohne Überlappung auf die Dörrgitter legen.
4. Bei 55°C - 60°C für 4 bis 6 Stunden knusprig dörren. Rohe Karotten brauchen länger zum Dörren als blanchierte.

ZITRONEN-PFEFFER-PASTINAKEN-CHIPS

Vorbereitungszeit: 30 min	Temperatur: 50°C - 55°C
Trocknungszeit: 6 - 8 Stunden	Portionen: 8

ZUTATEN

- 8 Pastinaken (875 g bis 1 kg)
- 2 bis 3 EL Zitronen-Pfeffer-Gewürzmischung oder Gewürze Ihrer Wahl wie getrockneter Dill, Schnittlauch, Salz und Pfeffer
- Olivenöl, Zitronensaft oder Wasser, je nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Die Pastinaken waschen und schälen.
2. Schneiden Sie die Pastinaken in dünne 3 mm Scheiben. Dampfblanchieren hilft ebenfalls, knusprigere Chips zu erhalten. Zum Dampfblanchieren dünne Scheiben 30 bis 60 Sekunden lang dämpfen, dann trockentupfen.
3. Die Pastinakenscheiben mit den Gewürzen bestreuen, bis sie gut bedeckt sind. Wenn die Scheiben sehr trocken sind, mit Öl, Zitronensaft oder Wasser beträufeln, damit die Gewürze besser haften. Eine kleine Menge Öl kann helfen, das Gemüse knackig zu machen.
4. Legen Sie die Scheiben in einer einzigen Schicht ohne Überlappung auf die Dörrgitter.
5. Bei 50°C - 55°C, 6 - 8 Stunden lang knusprig dörren. Rohe Pastinaken brauchen länger zum Dörren als gekochte.

GEMÜSEMISCHBROT ODER CRACKER

Vorbereitungszeit: 20 min
Trocknungszeit: 4 - 8 Std.*
8 - 10 Std.**
Temperatur: 50°C - 55°C
Portionen: 6 Brotscheiben
18 - 24 Cracker

* Brot ** Cracker

ZUTATEN

- 2 Zucchini, grob gehackt
- 2 Karotten, grob gehackt
- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- 240 g gemahlene Leinsamen oder Chiasamen
- 60 ml Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 1 bis 2 EL Sojasoße oder flüssige Würzmischung
- 1 TL grobes Meersalz
- 240 g geschälte Sonnenblumenkerne
- 1 bis 2 EL Wasser, je nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Zucchini, Karotten, Zwiebeln, Öl, 1 EL Sojasoße und Salz nach Geschmack zerkleinern bis die Mischung fein gehackt ist.
2. Die Sonnenblumenkerne und Leinsamen hinzufügen. Zu einer groben Mischung verarbeiten, dabei nach Bedarf jeweils 1 EL Wasser und Sojasoße hinzufügen.

3. Heizen Sie den Dörrautomaten auf die angegebene Temperatur vor. Die Mischung gleichmäßig auf die ausgelegten Dörrgitter verteilen. 6 mm für Brot oder 3 mm für Cracker. Die Brotscheiben oder Cracker leicht einritzen, solange die Mischung noch weich ist. Nach 2 Stunden Trocknung, an den selben Stellen noch einmal einritzen.
4. Etwa nach der Hälfte der Trocknungszeit, wenn die Mischung fest ist, umdrehen, um das Dörren zu bescheunigen. Dörren Sie Brote oder Wraps, bis sie sich leicht anfühlen und Cracker, bis sie knusprig sind.

RÖSTZWIEBEL

Vorbereitungszeit: 20 min	Temperatur: 55°C - 60°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 4

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln, geschält
- 2 EL Sojasoße oder flüssige Würzmischung
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Hefeflocken
- ½ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Salz
- 1/8 TL gemahlener schwarzer Pfeffer oder scharfes Chilipulver
- 1/8 TL Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, 0,6 cm - 0,8 cm. Kleinere Stücke dörren schneller.
2. Zwiebelstücke, Sojasoße und Essig vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
3. Hefeflocken, Zwiebelpulver, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer vermischen. Gleichmäßig über die Zwiebeln streuen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
4. Legen Sie die Zwiebeln in einer einzigen, lockeren Schicht auf die Dörrgitter. Eine leichte Überlappung ist in Ordnung. Etwa nach der Hälfte der Trocknungszeit die Zwiebeln umdrehen, um das Dörren zu beschleunigen. Bei 55°C bis 60°C 4 bis 6 Stunden lang knusprig dörren.

RÜBENMIX SÜSS-SAUER

Vorbereitungszeit: 3 - 25 min	Temperatur: 55°C - 60°C
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden	Portionen: 7 - 10

ZUTATEN

- 8 Rüben oder 2 Steckrüben
- 115 g Apfelessig
- 170 g Honig
- 1 TL gehackte getrocknete Orangen- oder Zitronenschalen
- ½ TL grobes Meersalz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wurzelgemüse waschen und schälen.
2. Schneiden Sie das Gemüse in 2 mm bis 3 mm dicke Scheiben.
3. Essig, Honig, Orangenschale, Salz und Pfeffer vermengen. Die rohen Scheiben hinzugeben, wenden bis sie gleichmäßig bedeckt sind, abdecken und für 2 bis 24 Stunden in den Kühlschrank legen. Abtropfen lassen und trockentupfen.
4. Heizen Sie den Dörrautomaten auf 50°C - 55°C. Die Scheiben auf den Dörrgittern auslegen, ohne Überlappungen. Knusprig dörren, 2 bis 6 Stunden. Rohes Gemüse braucht länger zum Dörren als gekochtes.

SNACKS

SCHOKOLADENPLÄTZCHEN

Vorbereitungszeit: 15 - 30 min	Temperatur: 55°C - 60°C
Trocknungszeit: 6 - 8 Stunden	Plätzchen: 20 - 24

ZUTATEN

- 6 entsteinte getrocknete Datteln
- 120 g ungesalzene Cashews oder Mandeln
- 50 g Haferflocken
- 30 g Kokosraspeln
- 1 TL Vanilleextrakt
- ½ TL Meersalz
- 30 - 60 g Kakaonibs oder geraspelte Schokolade

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln in einer kleinen Schüssel mit heißem Wasser für 10 - 20 Minuten einweichen. Anschließend abgießen und in kleine Stücke schneiden.
2. In einem Multizerkleinerer Cashews und Haferflocken zerkleinern. Datteln, Vanilleextrakt, Kokosraspeln und Salz hinzufügen und verarbeiten, bis die Masse einen krümeligen Teig bildet.
3. In eine Schüssel umfüllen und die Kakaonibs nach Geschmack untermischen.
4. Den Teig in 20 bis 24 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und mit einem Glasboden eines Trinkglases 3 mm platt drücken. Gleichmäßig auf die Dörrgitter, mit einem Abstand von 2,5 cm, verteilen.
5. Bei 50°C - 55°C für 6 bis 10 Stunden dörren, bis die Kekse krümelig sind.

SÜSSE SNACK-WRAPS

Vorbereitungszeit: 15 min	Temperatur: 50°C - 60°C
Trocknungszeit: 2 - 6 Stunden	Wraps: 3 - 4

ZUTATEN

- 360 g geraspelte Karotten oder ungesüßte Kokosnussflocken
- 80 g gemahlene Leinsamen, oder Chiasamen
- 1 TL Kokos-Curry-Gewürzmischung
- 150 g pürierte Banane, reife Mango oder Süßkartoffel
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 bis 4 EL Kokosmilch, Mandelmilch oder Wasser, je nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Karotten, Leinsamen, Obst, Honig und Gewürze nach Geschmack vermischen. Mit einem Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren und dabei nach Geschmack Milch hinzufügen. Abschmecken und je nach Bedarf verfeinern.
2. Streichen Sie die Mischung gleichmäßig, ca. 3 mm - 5 mm dick, auf das mit Dörrfolie ausgelegte Dörrgitter auf.
3. Bei 50°C - 55°C, 2 bis 6 Stunden lang dörren. Etwa nach der Hälfte der Trocknungszeit, wenn die Wraps warm sind, vorsichtig von der Dörrfolie abziehen und umdrehen, um das Dörren zu beschleunigen. Weiter dörren, bis sie gleichmäßig gefärbt und elastisch sind und keine klebrigen Stellen mehr aufweisen.
4. Ziehen Sie die Wraps vorsichtig von der Dörrfolie ab, solange sie noch warm sind. Schneiden Sie große Blätter in Wrap-Größe.

KNUSPRIGE WIRSINGCHIPS

Vorbereitungszeit: 30 min
Trocknungszeit: 2 - 4 Stunden
Temperatur: 50°C - 55°C
Portionen: 8

ZUTATEN

- 1 Wirsingkohl
- ½ TL Salz
- 3 bis 4 EL Olivenöl, Worcester-Sauce, Zitronensaft, Honig
- 1 bis 2 EL Gewürzmischung z.B.Salz, Pfeffer, Paprika und Chilipulver

ZUBEREITUNG

1. Die Blätter gründlich reinigen, mit Papiertüchern oder in einer Salatschleuder trocknen und anschließend in Stücke schneiden.
2. Die trockenen Wirsingkohlblätter mit der Gewürzmischung und 3 EL Öl vermengen. Bei Bedarf mehr Öl hinzufügen.
3. Die Wirsingkohlblätter in einer einzigen Lage ohne Überlappung auf den Dörrgittern anordnen. Bei 50°C - 55°C für 2 bis 4 Stunden dörren, bis sie knusprig sind.

ZUCKERSCHOTEN SNACK

Vorbereitungszeit: 15 min
Trocknungszeit: 4 - 6 Stunden
Temperatur: 60°C - 70°C
Portionen: 4

ZUTATEN

- 1 kg frische Zuckerschoten
- 3 bis 4 EL Hefeflocken
- ½ TL grobes Meersalz
- 1 bis 2 TL Olivenöl, Sojasoße, scharfe Sauce oder Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Erbsenschoten waschen, abtropfen lassen und trockentupfen. In einer großen Schüssel die Erbsen mit den Hefeflocken, Salz und 1 TL Öl, Sojasoße, scharfer Sauce oder Wasser vermischen, bis sie gut bedeckt sind.
2. Legen Sie die Schoten in einer einzigen Lage ohne Überlappung auf die Dörrgitter.
3. Bei 60°C - 70°C 4 bis 6 Stunden lang knusprig dörren.

MÜSLIRIEGEL MIT GETROCKNETEN FRÜCHTEN

Vorbereitungszeit: 15 min
Trocknungszeit: 4 Stunden
Temperatur: 65°C - 70°C
Portionen: 12

ZUTATEN

- 200 g Haferflocken
- 100 g Honig
- 100 g getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen, Datteln, Cranberrys)
- 50 g Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashew-Nüsse)
- 50 g Erdnussbutter

ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Früchte und Nüsse zu einer feinen Masse zerkleinern und mit den Haferflocken in einer großen Schüssel vermischen.
2. In einem kleinen Topf den Honig und die Erdnussbutter erhitzen, bis sie sich gut vermischen lassen. Dann über die Haferflocken-Mischung gießen und mit einem großen Löffel alles gut unterheben. (Man kann das auch mit den Händen tun – dann lieber mit einem Gummihandschuh.)
3. Die Masse in den Silikonförmchen verteilen und etwas andrücken. Das funktio-

niert gut mit dem Rücken eines großen Löffels, den man ab und zu in Wasser taucht; dann klebt es nicht so.

4. Die Silikonformen auf ein Dörrgitter stellen. Den Dörrautomaten auf 70°C einstellen und eine Laufzeit von 4 Stunden wählen.
5. Nach Ablauf der Zeit, Gitter mitsamt der Silikonformen herausnehmen und gut abkühlen lassen.

HERZHAFTE GEMÜSEWRAPS

Vorbereitungszeit: 15 min	Temperatur: 50°C - 55°C
Trocknungszeit: 2 - 6 Stunden	Wraps: 3 - 4

ZUTATEN

- 360 g geschnittenes Gemüse, z.B. Zucchini, Karotten, Paprika, Tomaten
- 1 bis 2 TL italienische Kräutermischung
- ½ Avocado, entkernt und geschält
- 3 EL gemahlene Leinsamen oder Chiasamen
- ½ Teelöffel Zwiebel- oder Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel grobes Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Vermengen Sie das Gemüse, die Avocado, Leinsamen, Gewürzmischung, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer und pürieren Sie die gewünschte Konsistenz. Nach Bedarf Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Verteilen Sie die Mischung gleichmäßig, 3 mm - 5 mm dick, auf die mit Dörrfolie ausgelegte Dörrgitter.
3. Etwa nach der Hälfte der Dörrzeit, wenn die Wraps fest sind, vorsichtig von den Dörrgittern lösen und umdrehen, um fertig zu dörren. Dörren, bis sie gleichmäßig gefärbt und flexibel sind und keine klebrigen Stellen aufweisen, bei 50°C - 55°C für 2 bis 6 Stunden.
4. Ziehen Sie die Wraps vorsichtig von der Dörrfolie ab, solange sie noch warm sind. Schneiden Sie die Wraps in servierfertige Portionen.

GASTROBACK®

GASTROBACK GmbH

Gewerbestraße 20 • 21279 Hollenstedt
info@gastroback.de • www.gastroback.de

20240603