Fleischspieße aus der Heißfluftfritteuse

Die schmackhaft, würzigen Fleischspieße aus der Heißluftfritteuse sind ein perfektes Mittagessen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,7 h

Zutaten

500 g	Schweinefleisch (z.b. Schweinefilet o. Karree)
2 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Honig
1 EL	Senf
1 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für die **Fleischspieße aus der Heißluftfritteuse** das Schweinfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Pflanzenöl zusammen mit dem Honig, Senf, geschälte und gepresste Knoblauchzehe, reichlich Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich verrühren. Das Fleisch hinzugeben und mit der Marinade vermengen. Für zirka 3 Stunden marinieren lassen.

2. Die geschälte Zwiebel und Paprika in zirka gleich große Stücke schneiden. Das marinierte Schweinfleisch abwechselnd mit Paprika und Zwiebeln auf Holzspieße stecken.

3. Die Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen und die Fleischspieße im Garnkorb zirka 15-18 Minuten knusprig braten. Zur Hälfte der Garzeit die Spieße einmal wenden.

Unsere Empfehlung hier bestellen

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL

Tipp

Holzspieße vor der Verwendung zirka 30 Minuten in Wasser einlegen, dadurch löst sich das Fleisch leicht vom Spieß.