Schweinebauch aus der Heißluftfritteuse

Der knusprige Schweinbauch aus der Heißluftfritteuse ist einfach in der Zubereitung und schmeckt ausgezeichnet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 1,3 h

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 3,3 h



Zutaten

500 g	Schweinebauch (mit Schwarte)
2 Stk.	Knoblauchzehe
0.25 TL	gemahlenen Kümmel
0.5 TL	Salz
0.5 TL	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den knusprigen **Schweinebauch aus der Heißluftfritteuse** das Fleisch mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer einscheiden. Jetzt das Fleisch rundum und die Schwarte kräftig mit Salz, Pfeffer und gemahlenen Kümmel einreiben. Die Knoblauchzehen schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und auf dem Schweinefleisch verteilen. Den Schweinbauch für zirka 1-2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Eine Tasse Wasser in die Heißluftfritteuse füllen, den Schweinbauch in die Fritteuse setzen und bei 160 °C 50-60 Minuten braten. Danach die Temperatur auf 200 °c erhöhen und den Schweinebraten noch für eine knusprige Kruste weitere 10-15 braten. Die Heißluftfritteuse ausschalten und das Fleisch noch einige Minuten in der Fritteuse ruhen lassen.

Unsere Empfehlung
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L Airfryer XL
hier bestellen



Tipp

Wer ein Kerntemperatur-Thermometer zur Hand hat, bei 70-75 °C ist der Schweinebauch zart durchgebraten.