Rollbraten aus dem Air Fryer

<u>Zutaten</u>
1,2 kg Bauchfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
Ca. 10 cm Lauch
60g Knollensellerie
2 Lorbeerblätter
10 Wachholderbeeren
1/2 TL Rosmarin
70 Tomatenmark
800ml Brühe (Instand)
150 ml Rotwein (optional)
Salz Pfeffer

So funktioniert es!

Das Fleisch für den Air Fryer zuschneiden.
Eventuell die Seiten die beim aufrollen zusammen kommen etwas anschrägen.
Das Fleisch nehmen wir dann für die Soße.
Fleisch innen mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Knoblauchzehe fein hacken und auf dem Fleisch verteilen.
Aufrollen und mit Küchengarn den Braten binden.
Den Spieß mittig durch die Fleischrolle stecken und die Halte – Spieße anbringen. Schwarte leicht salzen.
Air Fryer Einstellung!
Wähle Custom 50 Minuten 170C und stelle die Rotation dazu.
Die Soße!
Das Fleisch vom zuschneiden mit etwas Öl in einem Topf anbraten bis es leicht Farbe bekommt.
Das Gemüse grob würfeln dazu geben und mit anrösten.
Tomatenmark dazu geben und weiter rösten.
Wenn es anfängt am Topfboden anzusetzen mit Rotwein ablöschen.
Weiter braten bis es wieder am Boden ansetzt und dunkel wird.
Jetzt mit etwas Brühe ablöschen und dabei den Topfboden ganz sauber machen.
Da ganze 3 – 4 wiederholen das genug Röstaromen vorhanden sind
Am Schluss mit der Brühe aufgießen. Kräuter dazu geben und leicht köcheln lassen. Durchsieben, abschmecken und eventuell, mit etwas gelöster Speisestärke, andicken.
Die Spätzle!
400g Spätzle Mehl
4 Eier
Etwas Zitronenabrieb
Ca. 250ml Mineralwasser
10g Salz
Mit der Küchenmaschine oder Mixer zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.
!5 Minuten ruhen lassen!
Mit dem Spätzlehobel, den Teig auf 3 Mal in leicht gesalzenes, kochendes Wasser reiben.
Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Oberfläche schwimmen.
Mit der Siebschaufel entnehmen und warmhalten.
Der Braten!
Ist nach 55 Minuten schon super knusprig.
Die Einstellung vom Air Fryer jetzt aus Ar Fryer und 5 Minuten stellen und die Scharte etwas aufpoppen lassen.
Mit Blaukraut, Spätzle und viel Soße servieren!

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481