

Rindergulasch (Pressure Cook)



Zutaten für 4 Personen:

600 g Rindergulasch
2-3 EL Olivenöl
1 Gemüsezwiebel
4 mittelgroße Karotten
2 rote Paprikaschoten
3 Knoblauchzehen
50 g Frühstücksspeck (optional)
1 EL Tomatenmark
250 g braune Champignons
1 EL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Chiliflocken (optional)
250 ml Rinderbrühe
1-2 EL Speisestärke, mit kaltem Wasser angerührt (optional)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Gemüsezwiebeln schälen und grob würfeln. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen und quer in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Champignons putzen und in dickere Scheiben schneiden.
2. Fleischwürfel mit Küchentüchern trocknen. Gerät auf *Sauté Hi* schalten. Ein Drittel des Fleisches in Olivenöl bräunen, in Alufolie ruhen lassen. Mit den anderen Dritteln ebenso verfahren.
3. Auf *Sauté Lo* umschalten. Zwiebeln, Karotten und Paprika und den Frühstücksspeck im verbliebenen Fett unter Rühren anbraten, Knoblauch unterrühren.

4. Rinderbrühe angießen, mit geräuchertem Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.
Mit *Cancel* ausschalten
5. Deckel vorschriftsmäßig schließen, das Ventil schließen, auf *Pressure Cook Hi* schalten und die Zeit auf 25 min einstellen.
6. Nach dem Zeitablauf mit *Cancel* ausschalten, 10 min warten und dann den Druck vorsichtig manuell abbauen. Den Deckel vorsichtig öffnen.
7. Optional kalt angerührte Speisestärke einrühren, auf *Sauté Hi* schalten und alles köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit *Cancel* ausschalten.

Hinweise:

Kann man auch mit Kalbsgulasch so realisieren. Anstelle von Speisestärke kann man 50 ml Sahne oder 3 EL Crème fraîche verwenden. Als Beilage eignen sich besonders Semmelknödel und grüne Bohnen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 25.01.2023