

BBQ Beef aus dem Schnellkochtopf

Für vier Personen

1 kg Rindfleisch (Schulter)	2 EL Pflanzenöl	1/2 TL geräuch. Paprikapulver
2 TL brauner Zucker	1 TL Salz	2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer gerieben	1 rote Chili, gewürfelt	1 TL Mehl
1 EL Tomatenmark	0,1 l Ananassaft	0,1 l Gemüsebrühe
5 EL BBQ Sauce	4 EL Sour Cream	Pfeffer

Das Fleisch in große Stücke schneiden. Zucker, Paprikapulver, Salz, Knoblauch, mit Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und das Fleisch damit rundherum einreiben. Das Öl im Schnell-Kochtopf erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Mehl darüber stäuben und kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft und Ananassaft aufgießen. Den Topf verschließen und alles 15 Minuten garen.

Zum Schluss das Fleisch herausnehmen, warmhalten und die Sauce einkochen lassen. Das Fleisch aufschneiden, auf Teller legen und mit Sauce servieren.

Dazu schmecken Süßkartoffeln Pommes aus dem Ofen.

Christian Henze am 01. November 2019