

Rindfleisch und Broccoli

[Beef and Broccoli] (Pressure Cook)



Zutaten für 3 Personen:

400 g Chuck Beef (Rindersteak aus dem Nacken)
1 EL Erdnussöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
250 ml Rinderbrühe
2 EL helle Sojasauce
2 EL brauner Zucker
1 TL Sesamöl
450 g Broccoli in Röschen
2 EL Speisestärke, aufgelöst in 2-3 EL kaltem Wasser

1. Rindfleisch gegen die Faser in dünne Streifen schneiden.
2. Auf *Sauté Hi* schalten, 1 EL Erdnussöl auf dem Boden des Topfes verteilen und die Fleischscheiben portionsweise scharf anbraten. In Alufolie warm stellen.
3. Rinderbrühe, Knoblauch, Sojasauce, braunen Zucker und 1 TL Sesamöl einrühren. Weiterrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Fleisch wieder zugeben.
4. Deckel und Ventil vorschriftsmäßig schließen, auf *Pressure Cook Hi* schalten und die Zeit auf 10 min einstellen. Nach dem Ende der Kochzeit 10 min

warten und dann den Druck vorsichtig manuell ablassen.
5. Deckel vorsichtig öffnen und auf *Sauté Hi* schalten. Kalt angerührte Speisestärke zugeben und rühren, bis die Sauce etwas andickt. Dann die Broccoli-Röschen unterheben, den Deckel schließen, dabei das Ventil geöffnet lassen und etwa 5 min weiter köcheln lassen.
6. Nochmal nachsehen, ob der Topf drucklos ist und den Deckel wieder vorsichtig öffnen. Probieren, ob der Broccoli schon die richtige Konsistenz für den eigenen Geschmack hat, sonst nochmals einige Minuten weiter köcheln.

7. Nicht vergessen: mit *Cancel* das Gerät ausschalten. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Hinweise:

Chuck Beef ist in Deutschland leider sehr selten zu bekommen. Als Alternative z.B. Rumpsteak oder Faux Filet wählen.

Als Beilage Thai-Jasmin-Reis wählen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 25.01.2023