

Schweinefleisch-Eintopf (Pressure Cook)



Zutaten für 3-4 Personen:

400 g Nackenbraten vom Schwein
3 EL neutrales Öl
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer aus der Mühle
1 TL Paprika rosenscharf
1/2 TL Cayennepfeffer
3 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
100 ml trockener Rotwein
250 ml Geflügelbrühe
3 Karotten
3 mittelgroße Kartoffeln
ein dünne Scheibe Sellerie
1 EL Speisestärke (optional)

1. Fleisch zuerst mit der Faser in Stränge, dann in dünne Scheibchen schneiden.
2. Kartoffeln schälen, längs vierteln und jedes Viertel nochmals in 3-4 Stückchen schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben hobeln. Sellerie klein würfeln. Zwiebel würfeln und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
3. Auf *Sauté Hi* schalten und Fleisch portionsweise mit neutralem Öl anbraten, in Alufolie ruhen lassen.
4. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie anbraten, etwas später auch das Tomatenmark. Zuerst mit dem Wein, dann

mit der Geflügelbrühe ablöschen. Fleisch wieder zugeben, Gewürze einstreuen, alles gut verrühren. Mit einem hölzernen Wender Anhaftungen vom Topfboden lösen. Kartoffel darauf geben. Mit *Cancel* ausschalten.

5. Deckel und Ventil vorschriftsmäßig schließen. Auf *Pressure Cook Hi* schalten, Zeit auf 25 min einstellen. Nach Zeitablauf 10 min warten, dann vorsichtig Druck manuell ablassen.

6. Deckel vorsichtig öffnen, auf *Sauté Hi* schalten und kalt angerührte Speisestärke einrühren. Köcheln

lassen, bis die Sauce andickt. Lorbeerblätter entfernen. Mit *Cancel* ausschalten.

7. Eintopf in vorgewärmten Suppentellern servieren, mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Hinweise:

Kann man auch mit anderem Schweinefleisch machen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Eintöpfe, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 25.01.2023