



## PASTA MIT PULLED BEEF

### Zutaten für 4 Personen:

ca. 800-1000 g Rindfleisch (idealerweise vom Nacken; wer es magerer mag, verwendet z.B. Brustfleisch)

### Marinade:

3 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 3 TL Paprikapulver süß, 1 TL Paprikapulver geräuchert  
3-4 EL Öl

2 Zwiebeln  
2 Karotten  
1 EL Tomatenmark  
1 geh. EL Paprikapulver  
1 Würfel Rinderbrühe

300 ml heißes Wasser  
250 ml Tomatensauce, Sugo oder Marinara Sauce  
1 geh. EL braunen Zucker  
2-3 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen



### Zum Eindicken (nur bei Bedarf):

3 TL Speisestärke  
3-4 EL kaltes Wasser

### Zubereitung (im Multikocher von Rommelsbacher):

- 1) Zunächst bereitet ihr die Marinade für das Fleisch zu. Vermischt alle Zutaten dafür und reibt das Fleisch gründlich damit ein. Ihr könnt es sofort verwenden oder es einige Stunden bzw. über Nacht kühl stellen. Ich lasse es über Nacht ziehen.
- 2) Schneidet die geputzten und gewaschenen Karotten und Zwiebeln mithilfe eines Universalzerkleinerers so klein wie nur möglich.
- 3) Nun habt ihr mehrere Möglichkeiten, es zuzubereiten. Ich verwende meinen Multikocher. Ihr könnt diesen Schritt aber auch in einem größeren Topf oder Bräter erledigen. Ich stelle den Mein Hans auf „Anbraten“ ein und brate das Fleisch mit etwas Olivenöl von allen Seiten scharf an.
- 4) Nehmt das Fleisch heraus und schwitzt das Gemüse kurz an. Fügt Tomatenmark, Paprikapulver, Knoblauchpaste und den Brühwürfel hinzu.
- 5) Vermischt die Zutaten für die Sauce, also heißes Wasser, Tomatensauce und braunen Zucker und löscht damit die Zutaten im Multikocher ab.
- 6) Gebt das Fleisch zurück in den Topf. Stellt den Hans auf Druckstufe 2 ein und gebt 55 oder 60 min als Kochzeit ein. Achtet darauf, dass das Druckauslassventil geschlossen ist. Drückt auf Start.

### Alle Zubereitungsmöglichkeiten (verwendet, egal ob für Topf oder Bräter, immer einen Deckel):

**Multikocher/Elektrischer Dampfdruckkocher: Druckstufe 2 ca. 55-60 min**

**Slow Cooker: 7-8 Stunden bei ca. 80 Grad/Low**

**Backofen: 7-8 Stunden bei 100 Grad**

**Herd: 6-7 Stunden auf Stufe 2 von 9**

- 7) Kurz bevor das Fleisch fertig ist, kocht ihr die Pasta in reichlich Salzwasser (ich verwende am liebsten Tagliatelle).
- 8) Ist das Gerät fertig, lasst den Dampf entweichen, öffnet den Deckel und nehmt das Fleisch heraus. Zerfleddert es mithilfe von 2 Gabeln. Es sollte nach der Garzeit schön zart sein und sich leicht trennen lassen.
- 9) Gebt die Fleischstreifen bzw. Stücke zurück in die Sauce. Würzt bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer. Wem die Sauce nicht dick genug ist, kann das Ganze mit Stärke und Wasser eindicken.
- 10) Nun könnt ihr die Tagliatelle mit der Sauce anrichten und noch etwas Parmesan darüber streuen.



## PULLED BEEF TJESTENINA

### Sastojci za 4 osobe:

ca. 800-1000 g goveđeg mesa/junetine (idealno je meso sa vrata; oni koji ne vole masno, mogu koristiti prsa)

### Marinada:

3 kašikice soli, ½ kašikice bibera, 3 kašikice slatke, crvene mljevene paprike, 1 kašikica dimljene paprike

3-4 kašike ulja

2 glavice luka

2 mrkve

1 kašika koncentrata od paradajza

1 vrhom puna kašika crvene mljevene paprike

1 kocka goveđeg temeljca

300 ml vrele vode

250 ml paradajz pirea ili marinara umaka

1 vrhom puna kašika smeđeg šećera

2-3 kašikice paste od bijelog luka ili 2 čehne



### Za zgušnjavanje (po potrebi):

3 kašikice gustina

3-4 kašike hladne vode

### Priprema u elektr. pretis loncu od marke Rommelsbacher

1) Prvo pripremite marinadu za meso. Pomiješajte sve sastojke pa ih utrljajte u meso. Može se odmah koristiti ali je bolje da se nekoliko sati ili preko noći marinira u frižideru. Ja ga ostavim preko noći da upije marinadu.

2) Očišćeno i oprano povrće tj. luk i mrkvu usitnite pomoću multipraktika u što sitnije kockice.

3) Sad imate nekoliko mogućnosti da meso pripremite. Ja koristim svoj električni pretis lonac, mada ove korake možete odraditi i u klasičnom loncu ili pekaču za šporet. Kod pretis lonca biram funkciju „prženje“ i popržim meso na najjačoj vatri sa svih strana.

4) Izvadite meso pa podinstajte povrće. Dodajte koncentrat paradajza, mljevenu papriku, bijeli luk i kocku temeljca.

5) Pomiješajte sastojke za umak a to je vrela voda, umak od paradajza i šećer. Ovu mješavinu dodajte u dinstano povrće.

6) Meso vratite u lonac. Koristite funkciju „2. stepen pare“ i obratite pažnju da je ventil za paru zatvoren. Unesite 55 ili 60 min kao vrijeme kuhanja. Pritisnite start.

### Svi načini pripreme (koji god da koristite, ne zaboravite da stavite poklopac):

**Multicooker/Električni pretis lonac: 2. stepen pare, ca. 55-60 min**

**Slow Cooker: 7-8 sati na 80 stepeni/Low**

**Rerna: 7-8 sati na 100 stepeni**

**Šporet: 6-7 sati na 2. stepenu od 9**

7) Prije nego što je meso gotovo, skuhajte pastu po vašoj želji (ja volim da koristim tagliatelle).

8) Kad je multicooker gotov, pustite paru da izađe, skinite poklopac i izvadite mesto.

Iskomadajte ga sa viljuškama. Nakon kuhanja bi se trebalo raspadati i biti mekano.

9) Komadiće mesa vratite unutra i začinite saft solju i biberom. Ko želi gušći umak, može umiješati mješavinu hladne vode i gustina.

10) Poslužite pastu sa umakom i pospite parmezanom.