

### Zutaten für 3-4 Personen:

700 g Rindfleisch für Gulasch (z.B Jungrind)  
1 Zwiebel  
2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen  
3 mittelgroße Karotten  
300 ml Rinderbrühe\*  
150 ml Tomatensauce oder Gemüse-Sugo  
300 g Rundkornreis (wie für Risotto- oder Milchreis)

### Gewürze:

2 TL Salz  
¼ TL Pfeffer  
3 TL Paprikapulver  
1 Lorbeerblatt



\*Für die klassische Zubereitung ohne Dampfdruckgerät verwendet ihr zusätzlich 100 ml Rinderbrühe oder Wasser!

### Zubereitung im Multikocher „Mein Hans“/Dampfdruckgerät:

- 1) Zwiebeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) Wählt das **Programm Anbraten** und erhitzt im Topf etwas Öl. Schwitzt Zwiebeln und Karotten kurz an. Fügt Knoblauch und Gewürze (außer Lorbeer) und die Fleischstücke hinzu.
- 3) Kräftig umrühren und die Tomatensauce bzw. das Sugo hinzufügen. Alles mit der Brühe ablöschen. Alle Zutaten mit einem Kochlöffel flachdrücken, sodass sie sich unter der Flüssigkeit befinden. **Programm Anbraten stoppen.**
- 4) Deckel auflegen, verschließen und dabei darauf achten, dass das Druckauslassventil geschlossen ist. Startet das **Programm Dampfdruck 2. Wählt 25 Minuten** als Kochzeit aus. Drückt auf **Start**. Ist das Programm beendet, den Dampf über das Druckauslassventil entweichen lassen.
- 5) Den gewaschenen Reis und das Lorbeerblatt hinzufügen. Deckel auflegen, verschließen und dabei darauf achten, dass das Druckauslassventil geschlossen ist. Die **Reisstufe und 12 min** wählen. Ist das Programm beendet, nicht sofort den Dampf ablassen, sondern **3 min warten**. Dann den Dampf über das Druckauslassventil entweichen lassen.
- 6) Deckel öffnen und staunen. Der Reis ist fertig. Mit einem Löffel auflockern und servieren. Guten Appetit!

### Zubereitung klassisch:

Alle Schritte sind gleich wie oben, jedoch braucht euer Fleisch im klassischen Topf ca. 40-45 min, bis es es so weich ist, wie jenes aus dem Multikocher. Dabei kocht ihr es auf mittlerer Stufe (bei mir 4-5 von 9) und bei geschlossenem Deckel so lange, bis es zart ist (ca. 40-45 min). Dann gebt ihr das Lorbeerblatt und den Reis dazu, wiederum Deckel drauf und auf Stufe 4 von 9 so lange kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.

### Tipps:

- a) Verwendet Fleischstücke, die nicht ganz so mager sind. Es darf etwas Fett dran sein, da so der Reis saftiger wird.
- b) Mit Langkornreis klappt es zwar auch, aber Rundkornreis ist stabiler und wird nicht so schnell matschig. Daher empfehle ich euch, diesen zu verwenden.
- c) Das Lorbeerblatt im Multikocher erst später hinzufügen, da der Dampf Aromen verstärkt und nach 25 min Kochzeit übernimmt das Lorbeerblatt den Geschmack im Gericht, was nicht jeder mag.

### Sastojci za 3-4 osobe:

700 g mesa za gulaš (npr. junetine)  
1 glavica crvenog luka  
2 kašičice paste od bijelog luka ili 2 čehna  
3 mrkve srednje veličine  
300 ml goveđe supe/temeljca\*  
150 ml paradajz sosa ili umaka od povrća  
300 g riže okruglog zrna (kao za rižoto ili sutliju)

### Začini:

2 kašičice soli  
¼ kašičice bibera  
3 kašičice crvene mljevene paprike  
1 lovorov list



\*Za klasičnu pripremu bez pretis lonca  
Koristite dodatno 100 ml goveđe supe ili vode!

### Priprema u "Mein Hans" multicookeru/elektr. pretis loncu:

- 1) Luk i mrkvu ogulite i narežite na sitne kockice. Meso narežite na komade veličine zalogaja.
- 2) Odaberite **program prženja** i zagrijte malo ulja u loncu. Luk i mrkvu kratko podinstajte. Dodajte bijeli luk i začine (osim lovorovog lista) i komade mesa.
- 3) Dobro promiješajte i dodajte paradajz sos ili umak od povrća. Sve podlijte supom/temeljcem. Sve sastojke poravnajte drvenom kašikom tako da se nalaze ispod tečnosti u loncu. **Zaustavite program prženja.**
- 4) Postavite poklopac, zatvorite ga i uvjerite se da je ventil za paru zatvoren. Pokrenite **program 2. stepen pare. Odaberite 25 minuta** kao vrijeme kuhanja. **Pritisnite start.** Kad program završi, pustite paru da izađe preko ventila.
- 5) Dodajte opranu rižu i lovorov list. Postavite poklopac, zatvorite ga i uvjerite se da je ventil za paru zatvoren. **Odaberite program za rižu i unesite 12 minuta.** Kad program završi, nemojte odmah ispuštati paru, nego sačekajte 3 minute.
- 6) Nakon što para izađe, otvorite poklopac i divite se rezultatu. Riža je spremna. Promiješajte i poslužite. Prijatno!

### Klasična priprema:

Svi koraci su isti kao i gore, ali će mesu u klasičnom loncu biti potrebno oko 40-45 minuta. Kuhajte sve na srednjem nivou (kod mene 4-5 od 9) i sa zatvorenim poklopcem dok meso ne omekša. Zatim dodajte lovorov list i rižu, ponovo poklopite i kuhajte na nivou 4 od 9, dok riža tečnost ne upije i dok se ne skuha.

### Savjeti:

- a) Slobodno koristite komade mesa, koji su malo masniji. Masnoća rižu čini sočnijom i čini čuda za aromu i ukus jela.
- b) Može proći i sa rižom dugog zrna, ali kratko zrno ima prednost za jela iz multicookera, jer se ne prekuha lako i ne postaje brzo gnjecava. Stoga vam nju preporučujem.
- c) Lovorov list se dodaje malo kasnije, jer para pojačava aromu i nakon 25 minuta kuhanja lovorov list bi preuzeo aromu jela, što se ne sviđa svakome.