

Karibischer Rindfleischtopf

400 g	Rindergulasch
1 EL	ÖL
4	Zwiebeln
1/2 Stange	Porree
3 Stangen	Staudensellerie
1	Möhre
	Salz, Pfeffer
3 TL	Majoran
1 TL	Kümmel, gemahlen
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Tomatenmark
ca. 700 ml	Wasser
3	Paprikaschoten, rot, gelb, grün
350 g	Kartoffeln
½ Dose	Mais
1 Dose	Tomaten
1 kl. Dose	Ananasstücke (240 g Abtropfgewicht)
1 Bund	Petersilie



Porree in Ringe schneiden
Zwiebeln würfeln
Staudensellerie und Möhre würfeln

Fleisch in Öl im Drucktopf kräftig anbraten,
Zwiebeln zugeben, weiter braten,
Staudensellerie und Möhre zugeben, weiter braten,
Tomatenmark mit anschwitzen,
mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Paprikapulver würzen,
so viel Wasser zugeben, dass das Gemüse mit Wasser bedeckt ist,
13 Minuten unter Druck kochen.

Paprika und Kartoffeln in Stücke schneiden,
Paprika, Kartoffeln, Tomaten und Mais zugeben,
so viel Wasser zugeben, dass das Gemüse mit Wasser bedeckt ist,
10 Minuten unter Druck kochen.
Vorsicht: brennt leicht an!

Ananas ablaufen lassen (Saft aufheben)
Petersilie hacken.

Ananas und etwas Ananassaft in die heiße Suppe geben,
mit Petersilie bestreuen.