



Vegane Ernährung

Pulled Jackfruit-Burger

Zutaten

Für das Pulled-Jackfruit:

285g Jackfruit
1 große Zwiebel, fein geschnitten
1TL Olivenöl
30g Barbecue-Gewürz
80g vegane Barbecue Soße
2TL Ketchup

Für den Krautsalat

180g Kohl, fein geschnitten/gehobelt
2TL Limettensaft
2TL Weißwein-Essig
1TL Balsamico
1TL Olivenöl
1 Prise Salz, Pfeffer

Zum Servieren:

Eisbergsalat, Blätter
1 kleine Jalapeno, fein geschnitten

Zubereitung

Für den Kraut-Salat:

1. Mischen Sie in einer Schüssel den klein geschnittenen/gehobelten Kohl mit dem Limettensaft, dem Weißwein-Essig, dem Balsamico, dem Olivenöl und dem Salz gut durch. Lassen Sie den Salat gut durchziehen (Circa 20-30 min).

Für das Jackfruit Pulled Pork:

1. Vermischen Sie das Barbecue-Gewürz mit der gerupften Jackfruit gut in einer Schüssel.
2. Erhitzen Sie eine große Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie das Olivenöl hinzu und erhitzen Sie die geschnittene Zwiebel darin. Braten Sie diese gold-gelb an. Geben Sie nun die gerupfte Jackfruit hinzu. Lassen Sie alles gemeinsam einige Minuten köcheln.
3. Fügen Sie die Barbecue-Soße und das Ketchup hinzu und verdünnen Sie die Soße mit Wasser auf Wunsch. Rühren Sie die Soße gut um, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Soße für circa 20-35 Minuten leicht köcheln.

TIPP: Der Saft der Jackfruit ist sehr klebrig. Reiben Sie daher das Messer vor dem Anschneiden und Zerteilen mit etwas Öl ein. Die Jackfruit der Länge nach halbieren, Samenkerne und Fruchtfleisch herauslösen und dann das Fruchtfleisch rupfen.

Zum Servieren:

Schneiden Sie die Burger-Buns auf. Füllen Sie diese mit den Blättern des Eisbergsalat, dem Krautsalat, dem Pulled-Jackfruit und den klein geschnittenen Jalapenos.

Lassen Sie es sich schmecken!