

SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit JACKFRUIT



35 VEGETARISCHE
UND VEGANE REZEPTE

riva

SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit
JACKFRUIT

SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit **JACKFRUIT**

35 VEGETARISCHE
UND VEGANE REZEPTE

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Sabrina Sue Daniels; Rückseite (Bild 3): Ladda Tonglo

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0702-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0287-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0288-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

7 ASIATISCHES SUPEROBST WIRD ZUM LECKEREN FLEISCHERSATZ

9 HIMMLISCH-SÜSSE LECKEREIEN

- 10 BASILIKUM-JACKFRUIT-APRIKOSENTÖRTCHEN (VEGAN)
- 13 JACKFRUIT-CUPCAKES (VEGETARISCH)
- 14 PISTAZIEN-JACKFRUIT-EISCREME (VEGETARISCH)
- 17 SPINAT-JACKFRUIT-SMOOTHIE (VEGAN)
- 18 JACKFRUIT-FRÜHSTÜCKSWAFFELN (VEGAN)
- 20 JACKFRUIT-COOKIE-TRIFLE (VEGETARISCH)



21 KÖSTLICH INTERNATIONAL

- 22 JACKFRUIT-EMPANADA (VEGETARISCH)
- 25 MISO-JACKFRUIT-SUPPE (VEGETARISCH)
- 26 PHILLY-BREAKFAST-SANDWICH (VEGETARISCH)
- 29 TORTILLA-CHIPS MIT PULLED CHICKEN (VEGETARISCH)
- 30 VIETNAMESISCHER PHO-TRON-SALAT MIT JACKFRUIT (VEGETARISCH)
- 33 JACKFRUIT-GYROS MIT SÜSSKARTOFFELSPALTEN UND TSATSIKI (VEGETARISCH)
- 34 JACKFRUIT-TIKKA-MASALA (VEGAN)
- 36 JACKFRUIT-TERIYAKI (VEGAN)





37 STREETFOOD

- 38 PULLED-BBQ-JACKFRUIT-BURGER(VEGAN)
- 41 AVOCADO-JACKFRUIT-WRAPS (VEGETARISCH)
- 42 CHILI-CHEESE-DOGS (VEGETARISCH)
- 45 GEBRATENER REIS MIT JACKFRUIT UND PAK CHOI (VEGETARISCH)
- 46 JACKFRUIT-SOMMERROLLEN MIT ERDNUSS-DIP (VEGETARISCH)
- 49 LAUWARMER ZUCCHINI-KIWI-SALAT (VEGAN)
- 50 KÜRBIS-NAAN-PIZZA (VEGETARISCH)
- 53 JACKFRUIT-AVOCADO-BAGEL MIT HONIG-SENF-DIP (VEGETARISCH)
- 54 AVOCADO-JACKFRUIT-SALAT (VEGETARISCH)

55 KLASSIKER NEU INTERPRETIERT

- 56 BUNTER COUSCOUS-GURKEN-SALAT (VEGETARISCH)
- 59 KARTOFFEL-GURKEN-SALAT (VEGETARISCH)
- 60 ZUCCHINI-JACKFRUIT-SPIESSE MIT KRAUTSALAT (VEGETARISCH)
- 63 SÜSS-SAUER EINGELEGTES JACKFRUITGEMÜSE (VEGAN)
- 64 SCHNELLE ASIA-SUPPE (VEGAN)
- 67 MEDITERRANE THUNFISCHCREME (VEGETARISCH)
- 68 MANGOLDROULADEN (VEGETARISCH)
- 71 KÜRBIS-DINKELTOPF MIT JACKFRUIT (VEGAN)
- 72 JACKFRUIT-GULASCH (VEGAN)
- 75 JACKFRUIT-GESCHNETZELTES MIT BREZELKNÖDELN (VEGETARISCH)
- 76 GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT COUSCOUS (VEGETARISCH)
- 79 PIMIENTOS DE PADRÓN MIT TOMATENSOSSE (VEGAN)

ASIATISCHES SUPEROBST WIRD ZUM LECKEREN FLEISCHERSATZ

Jackfruit, die asiatische Superfrucht, die selbst eingefleischte Skeptiker übers Ohr haut, wird zum fleischlosen Superstar.

Jackfruit, auch Jakobsfrucht genannt, ist die Frucht des Jackfruitbaums und gehört zu der Familie der Maulbeergewächse.

In Asien schon lange beliebt und beheimatet, werden die außerirdisch wirkenden Früchte bis zu 15 kg schwer.

Kein Wunder, dass sie damit zu den größten Baumfrüchten der Welt zählen.

Ihre Schale ist mit grün-braunen, stacheligen Noppen übersät, die der Frucht ihr typisches Aussehen verleihen.

Anders als bei vielen anderen Obstsorten ist gerade die unreife, grüne Jackfruit ein absoluter Star, der es bereits im Internet an die Spitze der Fleischersatzprodukte geschafft hat.

Bei Vegetariern und Veganern erfreut sich die Jackfruit demnach großer Beliebtheit.

Das liegt wohl hauptsächlich an dem faserigen Fruchtfleisch, das nach der Zubereitung Hühnerfleisch zum Verwechseln ähnlich sieht.

Da der Geschmack der unreifen Jackfruit sehr neutral ist, können sich hier Gewürzfans austoben und nach Lust und Laune experimentieren.

Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Egal ob gewürzt, mariniert oder eingelegt – die Jackfruit ist ein kulinarischer Allrounder und eignet sich für die Zubereitung fast jeden Gerichts.

Die reifen Früchte zeichnen sich durch ihr gelbes Fruchtfleisch und ihren intensiv-süßlichen Geschmack aus, der zeitweise an eine Mischung von Ananas, Papaya, Banane und Mango erinnert.

Daher sind sie besonders für die Zubereitung von Süßspeisen oder Jackfruit-Chips geeignet.

WO KANN ICH JACKFRUIT KAUFEN?

Jackfruitfleisch gibt es mittlerweile in allen erdenklichen Varianten zu kaufen.

Im Asia-Laden kann man meist das junge, grüne Fruchtfleisch in Dosen erwerben. In Salzlake eingelegt und erhitzt, sind die Stücke bis zu mehreren Jahren haltbar.

In Salzlake eingelegte Jackfruit sollte vor der Zubereitung abgetropft und angebraten oder gekocht werden, um die typische faserige Konsistenz zu erhalten.

Auch reife Jackfruit gibt es im Asia-Markt zu kaufen, entweder als Dosenprodukt, in Sirup eingelegt, oder als frische Frucht – praktisch und zum sofortigen Verzehr vorbereitet.

Für den schnellen Jackfruit-Genuss findet man die Superfrucht in jedem gut sortierten Supermarkt, aber auch in Drogerien und im Internet.

Im Beutel abgepackt und verschweißt, ist das Fruchtfleisch in den Varianten natur, mariniert oder mit verschiedenen Soßen erhältlich. Diese Produkte sind bereits küchenfertig vorbereitet.

Für dieses Buch wurden die Jackfruit-Varianten verwendet, die Sie unten auf dem Bild sehen.

JACKFRUIT – AUF DIE INNEREN WERTE KOMMT ES AN!

Jackfruit ist eine sehr stärkehaltige Frucht, deren Wassergehalt mit zunehmendem Reifegrad abnimmt, während der Kohlenhydratgehalt steigt.

Im Gegensatz zu den reifen Früchten enthält die unreife Jackfruit kaum Zucker und ist deshalb sehr neutral im Geschmack.

Die Jackfruit enthält kaum Fett, weniger als 0,1 g pro 100 g.

Im Vergleich zu anderen Früchten enthält die Jackfruit sehr viel Calcium, ein Apfel z. B. liefert 10 mg, während die unreife Jackfruit mit 50 mg pro 100 g punkten kann.

Die Frucht ist nicht nur glutenfrei, sondern auch ein wahrer Ballaststofflieferant. Schon 100 g Jackfruit liefern 9,5 g Ballaststoffe, also knapp 30 % des empfohlenen Tagesbedarfs.

