

# „Pulled Jack“ ist in!

## Die Jackfrucht als fleischfreie Pulled-Pork-Alternative

In der Veggie-Szene gilt die Jackfrucht als neuer Geheimtipp, denn ihr Fruchtfleisch kann als tolle Alternative zu Hähnchen- oder Schweinefleisch verwendet werden. Klar, dass viele Foodies diese tolle Eigenschaft nutzen wollen – so sind vegane Pulled-Pork Burger derzeit der Hit auf Street-Food-Festivals und Co. Wie Du diesen Trend zu Hause nachmachen kannst, verraten wir Dir hier natürlich auch.

## Was ist die Jackfrucht?

Die Jackfrucht kommt ursprünglich aus dem Süden Indiens, wächst mittlerweile aber schon in ganz Südostasien und Brasilien. Dort zählt sie übrigens zu den Grundnahrungsmitteln, wie bei uns Reis oder Nudeln. Zu uns kommt sie meist als unreife Frucht oder ist in den Supermärkten als Konserve zu erhalten.

Neben einem hohen Stärkegehalt, haben die Jackfrüchte mit 27 mg pro 100 g zudem sehr viel Kalzium zu bieten, was für gesunde Knochen und Zähne eine große Bedeutung hat.

## Wie schmeckt sie und was kann ich mit ihr machen?

Grundsätzlich kannst Du die Jackfrucht roh vernaschen, Du kannst sie aber auch kochen, braten, dünsten und sogar grillen.

Die reifen Früchte schmecken ähnlich wie ein Mix aus Banane und Ananas und können wunderbar als Obst in allen denkbaren Varianten zubereitet werden – zum Beispiel als Fruchtpüree, als Sorbet, im Fruchtsalat oder zu Eis. Die Kerne erinnern geschmacklich an Esskastanien.

Möchtest Du für herzhaftere Gerichte die faserige Konsistenz der Jackfrucht nutzen, verwendest Du am besten die unreifen Frucht. Hieraus werden auch die hippen Burger hergestellt. Wie das geht, liest Du hier:

## **Zutaten**

- 1 Dose Jackfrucht-Stücke (z.B. aus dem Asia-Laden, etwa 560 Gramm)
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 2 Burgerbrötchen
- 4 Salatblätter
- 2 Radicchioblätter
- 1 Tomate
- etwas BBQ-Sauce

## **Zubereitung**

1. Die Jackfrucht-Stücke unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hinzugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Anschließend den Knoblauch und die Jackfrucht-Stücke hinzugeben und für etwa fünf Minuten scharf anbraten.
4. Nun etwas BBQ-Sauce in die Pfanne geben und ca. 12 bis 15 Minuten alles bei niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Währenddessen die Burgerbrötchen toasten, den Salat waschen und abtropfen lassen. Den Radicchio in feine Streifen und die Tomate in feine Scheiben schneiden.
6. Nun die gekochte Jackfrucht in feine Fasern teilen und Deine Brötchenhälften mit den Salatblättern, den Tomatenscheiben, der "Pulled Jackfrucht" sowie dem Radicchio belegen, Deckel drauf und genießen!