PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

CHILI SIN CARNE

Du hast ja inzwischen gemerkt, dass ich mich auch mit Jackfruit auseinander gesetzt habe. Mein Fazit: Für absolut gut befunden und immer mal wieder eine tolle Alternative zu Fleisch. Ich beziehe meine Jackfruit von Jacky F online, denn ich bin von dem Produkt wirklich überzeugt (nein, ich bekommen keine Provision dafür).
Dieses Mal habe ich die junge Jackfruit (die gereifte Jackfruit entwickelt eine Süße, so dass sie eher für Süßspeisen in Frage käme, wenn der Zuckergehalt da nicht zu viel wird) in einem Chili con Carne – äh. nein, natürlich sin Carne verwendet. Wie ich finde, ist das eine absolut würdige Vertretung für die Version mit Hackfleisch. Wenn Du Lust hast, probiere es doch einfach mal aus.
Bevor Du startest habe ich einen ganz wichtigen Tip: Bevor Du die Jackfruit verarbeitest, stell sicher, dass Du sie ausreichend lange mit klarem Wasser abspülst, dann kann nichts schief gehen.
Ach ja, bei den Zutaten aufpassen, bei Kidneybohnen und Tomaten variieren die Angaben zu den Kohlenhydraten zum Teil sehr ordentlich!

ZUTATEN

- 1 Dose junge Bio-Jackfruit (Abtropfgewicht 225 g)
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 225 g)
- 2 mittlere Karotten
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili)
- 3 EL Tomatenmark
- Butterschmalz
- Optional: 2-3 EL Frischkäse (ohne Kräuter)
- Optional: 1 Handvoll gemahlene Cashewkerne oder Pekanüsse

Es muss ja nicht immer Fleisch sein, eine Jackfruit kann sich als Fleisch verkleiden – und das ziemlich gut!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Jackfruit aus der Dose in ein Sieb schütten und dann unter fließendem Wasser gut abspülen. Danach abtropfen lassen oder abtupfen.

SCHRITT 2

Die Jackfruitstückchen in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten und bei geschlossenem Deckel garen, bis diese so weich ist, dass Du sie mit der Gabel zerdrücken kannst. Sie sollte dann faserig aussehen – so wie Du es ggfs. von pulled Pork gewohnt bist.

SCHRITT 3

Tomatenmark zur Jackfruit in die Pfanne geben und mit anbraten, danach die geschälten Tomaten und Gewürze nach Geschmack hinzufügen und weiter mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

SCHRITT 4

Die Karotten schälen und möglichst klein würfeln. Diese dann mit in die Pfanne geben und bissfest garen lassen.

SCHRITT 5

Zuletzt die Kidneybohnen abschütten und dann zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben. Alles zusammen noch ein paar Minuten köcheln lassen, so dass auch die Bohnen schön heiß geworden sind. Optional: Wer es probieren möchte, kann gerne eine Handvoll Cashewkerne oder Pekanüsse mahlen und mit in die Pfanne geben. Die Nüsse geben dem Chili nochmal eine sehr feine nussige Note.

SCHRITT 6

Zum Servieren empfehle ich einen Klecks Frischkäse (ohne Kräuter) auf den Teller zu geben, das rundet den Geschmack ab. Guten Appetit!