PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
3-4	45 min	easy

Rezept

PFANNENBROT MIT JACKFRUIT

Ich bin verliebt in Jackfruit!
Das ist eine so tolle Alternative für Fleischgerichte. Sie sieht z.B. in der Version, wie ich sie am liebsten esse, aus wie pulled Pork oder Chicken. Ihre Werte (<0,5 g KH auf 100 g) sind klasse und passen daher in quasi sämtliche Ernährungsformen. Ich habe schon vor einiger Zeit meinen Lieblingslieferanten Jacky F gefunden und bleibe diesem treu. Es sind Bio-Jackfruit, die es inzwischen in der jungen und der reifen Version zu kaufen gibt. Die reife und damit süße Frucht hat natürlich im Reifeprozess Zucker gebildet, so dass man damit entsprechend aufpassen muss. Aber die junge Jackfruit ist echt klasse.
Ich hatte sie ja schon als Rezept im Käsetaco hier zur Verfügung gestellt.
Dieses Mal habe ich es mit einem Pfannenbrot auf Mozzarellabasis ausprobiert und finde es schmeckt klasse.
Achja, wer die Jackfruit an sich nicht mag, kann natürlich diesem Rezept natürlich z.B. Hackfleisch, pulled Pork oder Chicken verwenden. Allerdings kann ich nur empfehlen, es mit der Jackfruit einfach mal auszuprobieren.

ZUTATEN

Für das Pfannenbrot:

- 200 g Mozzarella (ich nehme hier keine Kugeln, denn die sind meist sehr feucht, sondern eher die 400 g Stangen (bei ALDI SÜD))
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 100 g frisch geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Sesammehl
- Sojamehl ca. 50-100 g (je nach Konsistenz)
- 10 g Flohsamenschalenmehl oder 1 g Xanthan
- Salz, Paprika
- Butterschmalz

Jackfruit ist eine tolle Fleischalternative und super Werten!

Für den Belag:

- 1 Dose Bio-Jackfruit (Abtropfgewicht 225 g)
- 1 Avocado
- 1 mittlere Tomate
- 1/2 Salatgurke
- 2-3 EL Tomatenmark
- 150 ml passierte Tomaten
- Gewürze (Salz, Paprika, Chili)
- Butterschmalz

Für das Dressing:

- 4 EL gr. Joghurt
- (optional) 50 ml Sahne
- Salz, Paprika, Muskatnuss

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Jackfruit aus der Dose heraus nehmen, gut mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

SCHRITT 2

Die Jackfruitstücke in einer mit Butterschmalz gefetteten Pfanne bei geschlossenem Deckel anbraten. Tomatenmark und passierte Tomaten, sowie die Gewürze dazugeben. Alles zusammen köchlen lassen und sobald sich die Jackfruit mit einer Gabel zerdrücken lässt, die Stücke möglichst komplett zerfasern und in der Pfanne auf niedrigster Stufe köcheln lassen.

SCHRITT 3

Tomate waschen und in Scheiben schneiden, Avocado und Gurke schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
Das Joghurt mit Gewürzen anrühren und auch beiseite stellen, bis zum Anrichten.

SCHRITT 4

Für das Pfannenbrot den Mozzarella mit den Eiern und dem Öl in einen hohen Becher und alles zusammen pürieren. Danach die Masse würzen, in eine Schüssel geben und den geriebenen Käse untermischen. Das Xanthan oder das Flohsamenschalenmehl mit dem Sesammehl vermischen und dann mit Sojamehl unter Kneten (am besten mit den Händen) hinzugeben bis ein gut formbarer Teig daraus geworden ist.

SCHRITT 5

Teig in 3-4 gleichmäßige Teile teilen und zwischen Dauerbackfolie und/oder Frischhaltefolie rund und ca. 2-3 mm dick ausrollen.
Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und dann die entstandenen Teigfladen jeweils einzeln in der Pfanne von beiden Seiten ausbacken. Das Wenden geht mit etwas Geschick gut von der Hand. Ein Teller zum Stürzen des Fladen aus der Pfanne und wieder hineingeben in die Pfanne zum Weiterbacken ist da recht hilfreich. Wer damit Schwierigkeiten hat, kann den Teig natürlich auch im Ofen backen (ca. 160 Grad Umluft für 10-15 min).

SCHRITT 6

Durch den enthaltenen geriebenen Käse werden die Teigfladen recht crunchy und es zahlt sich aus, etwas mehr zu würzen, so dass es schön herzhaft wird.
Die fertigen Fladen kannst Du im Backofen bei ca. 50 Grad warmhalten und dabei auch eine Scheibe Käse darauf schmelzen. Solltest Du die Fladen im Backofen backen, kannst Du das ja auch gerne für die letzten Minuten im Ofen so machen.

SCHRITT 7

Sind die Fladen fertig, kannst Du diese nun belegen, zum Schluss noch die Joghurtsoße dazugeben und es darf genossen werden.