

PORTIONEN

4

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

## PULLED JACKFRUIT IM KÄSETACO

Jackfruit ist in Deutschland noch nicht so verbreitet und allenfalls bei Foodtruck Festivals zu finden. Ich habe vor ca. 1 Jahr das erste Mal damit Kontakt aufgenommen und muss sagen, dass es eine tolle Alternative zu Fleisch ist. Wichtig ist, dass man sich entsprechende Zeit nimmt, um die Jackfruit in der jeweiligen Geschmacksrichtung zu marinieren.

Für diese pulled Jackfruit Taco-Version habe ich sie ähnlich wie eine Bolognese mit geschälten Tomaten und entsprechenden Gewürzen angebraten und dann gut 45 min köcheln lassen. Zerdrückt man die Jackfruit, kommt eine Konsistenz wie bei pulled Chicken oder Pork heraus. Ich beziehe meine [Jackfruit bei Jacky F.](#) aus dem Internet in Bioqualität. Andere Jackfruit aus dem Handel (wie z.B. von DM) habe ich noch nicht ausprobiert. Freue mich daher auf Rückmeldung, solltest Du sie ausprobiert haben.

Jetzt erstmal viel Spass mit dem Rezept!



## ZUTATEN

---

- 1 Dose **Jackfruit** (entspricht 225 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose geschälte Tomaten (gestückelt – entspricht 400 g)
- Gewürze nach Wahl (ggfs. wie für eine Bolognese z.B. Salz, Chili, Paprika)
- 30 – 50 g Frischkäse
- 10 schwarze Oliven
- 1 Avocado
- 1 mittlere Tomate
- 1 Romanaherz
- Butterschmalz
- 125 g frisch geriebenen Käse (gemischt oder z.B. Gouda)

*Jackfruit ist noch nicht so sehr verbreitet, allerdings inzwischen schon in viele Geschäften erhältlich – trau' Dich, es auszuprobieren!*

Für das Dressing:

- 4 EL **gr. Joghurt**
- Salz, Paprika, Muskatnuss



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Das Salzwasser aus der Jackfruit-Dose abschütten und die Jackfruitstücke in einem Sieb unter laufendem Wasser gut abspülen und abtropfen.

### SCHRITT 2

Die Stückchen in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten und nach und nach mit einer Gabel zerdrücken, so dass die Jackfruit wie pulled Pork oder Chicken aussieht. Nach Geschmack würzen und dann die Tomaten und etwas Tomatenmark hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen und bei kleiner Flamme auf dem Ofen bei geschlossenem Deckel vor sich hin köcheln lassen.

### SCHRITT 3

Ofen auf ca. 170 Grad Umluft vorheizen. Währenddessen den Käse in 4 gleichmäßigen Kreisen auf 2 mit Backpapier bedeckte Bleche verteilen. Die Kreise sollten gut Hand groß sein, so dass nachher auch genug Füllung hineinpasst. Ist die Ofentemperatur erreicht, die beiden Bleche in den Ofen geben und für ca. 6-7 min dort belassen. Herausnehmen, wenn der Käse eine schöne hellbraune Farbe hat. Achtung: Nicht zu lange im Ofen lassen, sonst wird der Käse leider bitter.

### SCHRITT 4

Die Käsefladen über Kochlöffeln, Gläsern oder dem Wasserhahn abkühlen lassen. Sie nehmen so eine passende Form an, um die Füllung aufnehmen zu können.

### SCHRITT 5

Tomate waschen, Strunk entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Ich habe den eher flüssigen Kern herausgenommen, so dass die Mischung nachher nicht zu feucht im Taco wird. Oliven und Avocado auch in kleine Würfel schneiden. So passen sie besser in den Taco hinein. Etwas salzen und bis zur Verwendung beiseite stellen.

### SCHRITT 6

Dressing anrühren, ein paar Salatblätter waschen und gut abtrocknen.

### SCHRITT 7

Käsetacoschell nun mit Jackfruit und den restlichen Zutaten füllen und anrichten. Buon Appetito!