

JACKFRUITSALAT



Du brauchst:

- 1 Dose oder alternativ 1 eingeschweißte Packung unreife Jackfruit
- Pfeffer
- helle Sojasoße
- Rapsöl zum Anbraten
- optional: Hühnchengewürz, Stekgewürz o.Ä.
- 4-5 frische Mandarinen/ alternativ eine kleine Dose Mandarinen

Für die Mayonnaise:

- 1 gehäufte Teelöffel Senf
- 100 ml Sojamilch
- 400 ml geschmacksneutrales Öl

So einfach geht's:

Die Jackfruit gut mit Wasser abspülen und für ca. 1. Stunde oder über Nacht in einer Schüssel mit Wasser zum Entsäuern einweichen. Anschließend das Wasser abschütten, die Jackfruitstücke klein zupfen und scharf anbraten. Mit heller Sojasoße und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann eine Gewürzmischung seiner Wahl hinzugeben.

Solange die Jackfruit etwas abkühlt, kann man die Mayonnaise anfertigen, indem man mit dem Pürierstab die 100 ml Sojamilch mit dem Senf gut mischt und dann erst tropfenweise, schließlich etwas schneller, das Öl hinzufügt. Sollte die Konsistenz mit den 400 ml Öl noch nicht ausreichend sein, einfach solange weiter Öl hinzufügen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Die Mayonnaise mit den abgetropften, in kleine Stücke geschnittenen Mandarinen und der Jackfruit vermischen.



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)

Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | krauterpension-am-wald.de



VeggieHotels
100% VEGETARISCH/VEGAN



Der Jackfruitsalat hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank.



- ✓ Ich benutze gerne die sog. helle Sojasoße. Sie ist zwar auch dunkelbraun, aber weniger konzentriert und weniger salzig. Dadurch überwürzt man nicht so schnell.
- ✓ Der Gesundheitsvorteil: Die Jackfruit besteht überwiegend aus Stärke. Daneben enthält sie aber auch Calcium, Kalium und Phosphor.
- ✓ Die Jackfruit erhält man inzwischen in jedem gut sortierten Lebensmittelladen und in Drogerien. Zur Haltbarkeitsmachung wird der Jackfruit oft Zitronensäure oder Zitronensaft hinzugefügt. Da dieser Geschmack in herzhaften Gerichten oft nicht so erwünscht ist, ist es ratsam, die Jackfruitstücke mindestens eine Stunde zu entsäuern.