

SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit JACKFRUIT

35 VEGETARISCHE
UND VEGANE REZEPTE

riva

© des Titels »Kochen mit Jackfruit« (978-3-7423-0702-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ASIATISCHES SUPEROBST WIRD ZUM LECKEREN FLEISCHERSATZ

Jackfruit, die asiatische Superfrucht, die selbst eingefleischte Skeptiker übers Ohr haut, wird zum fleischlosen Superstar.

Jackfruit, auch Jakobsfrucht genannt, ist die Frucht des Jackfruitbaums und gehört zu der Familie der Maulbeergewächse.

In Asien schon lange beliebt und beheimatet, werden die außerirdisch wirkenden Früchte bis zu 15 kg schwer.

Kein Wunder, dass sie damit zu den größten Baumfrüchten der Welt zählen.

Ihre Schale ist mit grün-braunen, stacheligen Noppen übersät, die der Frucht ihr typisches Aussehen verleihen.

Anders als bei vielen anderen Obstsorten ist gerade die unreife, grüne Jackfruit ein absoluter Star, der es bereits im Internet an die Spitze der Fleischersatzprodukte geschafft hat.

Bei Vegetariern und Veganern erfreut sich die Jackfruit demnach großer Beliebtheit.

Das liegt wohl hauptsächlich an dem faserigen Fruchtfleisch, das nach der Zubereitung Hühnerfleisch zum Verwechseln ähnlich sieht.

Da der Geschmack der unreifen Jackfruit sehr neutral ist, können sich hier Gewürzfans austoben und nach Lust und Laune experimentieren.

Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Egal ob gewürzt, mariniert oder eingelegt – die Jackfruit ist ein kulinarischer Allrounder und eignet sich für die Zubereitung fast jeden Gerichts.

Die reifen Früchte zeichnen sich durch ihr gelbes Fruchtfleisch und ihren intensiv-süßlichen Geschmack aus, der zeitweise an eine Mischung von Ananas, Papaya, Banane und Mango erinnert.

Daher sind sie besonders für die Zubereitung von Süßspeisen oder Jackfruit-Chips geeignet.

WO KANN ICH JACKFRUIT KAUFEN?

Jackfruitfleisch gibt es mittlerweile in allen erdenklichen Varianten zu kaufen.

Im Asia-Laden kann man meist das junge, grüne Fruchtfleisch in Dosen erwerben. In Salzlake eingelegt und erhitzt, sind die Stücke bis zu mehreren Jahren haltbar.

In Salzlake eingelegte Jackfruit sollte vor der Zubereitung abgetropft und angebraten oder gekocht werden, um die typische faserige Konsistenz zu erhalten.

Auch reife Jackfruit gibt es im Asia-Markt zu kaufen, entweder als Dosenprodukt, in Sirup eingelegt, oder als frische Frucht – praktisch und zum sofortigen Verzehr vorbereitet.

Für den schnellen Jackfruit-Genuss findet man die Superfrucht in jedem gut sortierten Supermarkt, aber auch in Drogerien und im Internet.

Im Beutel abgepackt und verschweißt, ist das Fruchtfleisch in den Varianten natur, mariniert oder mit verschiedenen Soßen erhältlich. Diese Produkte sind bereits küchenfertig vorbereitet.

Für dieses Buch wurden die Jackfruit-Varianten verwendet, die Sie unten auf dem Bild sehen.

JACKFRUIT – AUF DIE INNEREN WERTE KOMMT ES AN!

Jackfruit ist eine sehr stärkehaltige Frucht, deren Wassergehalt mit zunehmendem Reifegrad abnimmt, während der Kohlenhydratgehalt steigt.

Im Gegensatz zu den reifen Früchten enthält die unreife Jackfruit kaum Zucker und ist deshalb sehr neutral im Geschmack.

Die Jackfruit enthält kaum Fett, weniger als 0,1 g pro 100 g.

Im Vergleich zu anderen Früchten enthält die Jackfruit sehr viel Calcium, ein Apfel z. B. liefert 10 mg, während die unreife Jackfruit mit 50 mg pro 100 g punkten kann.

Die Frucht ist nicht nur glutenfrei, sondern auch ein wahrer Ballaststofflieferant. Schon 100 g Jackfruit liefern 9,5 g Ballaststoffe, also knapp 30 % des empfohlenen Tagesbedarfs.



HIMMLISCH-SÜSSE LECKEREIEN



BASILIKUM-JACKFRUIT- APRIKOSENTÖRTCHEN

VEGAN

FÜR 4 TÖRTCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN • BACKZEIT: 20 MINUTEN • KÜHLZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN:

275 g Dinkelvollkornmehl
100 g Rohrzucker
1 Prise Salz
130 g feste Margarine
50 ml Cashewdrink
1 Zweig Buschbasilikum
150 g Aprikosen
150 g reife Jackfruit (Dose)
2 EL Orangensaft
Mark von 1 Vanilleschote
25 g Cashewnüsse

1. 200 g Dinkelvollkornmehl mit 75 g Rohrzucker, Salz, 90 g Margarine und dem Cashewdrink in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank lagern.
2. In der Zwischenzeit den Zweig Buschbasilikum waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Jackfruit, Orangensaft, Buschbasilikum und Vanillemark in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel 3–5 Minuten weich köcheln.
3. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und 4 Mini-Törtchenformen ø12 cm mit Margarine einfetten. Cashewnüsse grob hacken und zusammen mit dem restlichen Dinkelvollkornmehl (75 g), Rohrzucker (25 g) und Margarine (40 g) in eine Schüssel geben und zu Streuseln verkneten. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, vierteln und jeden Teigling auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig in die Förmchen drücken und das Fruchtmus darin verteilen. Abschließend mit den Streuseln bestreuen und im heißen Backofen 18–20 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen auf einem Kuchenrost auskühlen lassen und genießen.

Die Fruchttörtchen schmecken auch ganz hervorragend mit einer Kugel Eiscreme.





© des Titels »Kochen mit Jackfruit« (978-3-7423-0702-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

JACKFRUIT-CUPCAKES

VEGETARISCH

FÜR 12 CUPCAKES

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN • BACKZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN:

200 g reife Jackfruit
(Dose)
4 EL Orangensaft
100 g weiche Butter
125 g Rohrzucker
1 Prise Salz
Mark von 1
Vanilleschote
2 Eier (Größe M)
125 g Dinkelmehl
(Type 630)
2 TL Backpulver
300 g Frischkäse
100 g weiße Schokolade
3 Aprikosen
Minze
essbare Blüten

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Jackfruit und Orangensaft in einen kleinen Topf geben und zum Köcheln bringen. Auf kleiner Flamme 5–8 Minuten weich kochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren und im Kühlschrank kalt stellen.
2. In einer Rührschüssel Butter, Rohrzucker, Salz und Vanillemark cremig rühren. Eier nach und nach unterrühren. Dinkelmehl und Backpulver miteinander vermischen, zum Ei-Gemisch geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen und im heißen Backofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf einem Kuchenrost vollständig auskühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit Frischkäse cremig aufschlagen. Weiße Schokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Die Schokolade etwas auskühlen lassen und mit dem Frischkäse vermischen. Creme in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Öffnung füllen und Tuffs auf die Muffins spritzen.
4. Aprikosen waschen, trocknen, entsteinen und vierteln. Die Cupcakes mit Aprikosen, Minze und essbaren Blüten dekorieren und genießen.

Wer dunkle Schokolade bevorzugt, kann die Creme statt mit weißer Schokolade mit 100 g Vollmilchschokolade herstellen.

PISTAZIEN-JACKFRUIT-EISCREME

VEGETARISCH

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN • KÜHLZEIT: 4 STUNDEN

ZUTATEN:

125 g reife Jackfruit,
abgetropft (Dose)
250 ml Schlagsahne
100 g gezuckerte
Kondensmilch
50 g Pistazien
optional: Eiswaffeln

1. Jackfruit mit einem Stabmixer fein pürieren und zur Seite stellen. Schlagsahne in eine hohe Rührschüssel geben und steif schlagen. Kondensmilch und Jackfruitmus vorsichtig unter die Schlagsahne heben. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform umfüllen, glatt streichen und mit den gehackten Pistazien bestreuen.
2. Die Eismasse im Gefrierfach mindestens 4 Stunden gefrieren. 10 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank nehmen.
3. Das Eis in einer Eiswaffel oder einer Schüssel servieren und genießen.

Für einen veganen Eisgenuss 4 Bananen schälen, grob würfeln und für 4 Stunden einfrieren. Jackfruit fein pürieren. Jackfruitmus mit 1 gehäuften Esslöffel Cashewmus und den gefrorenen Bananen in eine hohe Rührschüssel geben, zu einer cremigen Masse pürieren und sofort genießen.





SPINAT-JACKFRUIT-SMOOTHIE

VEGAN

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

ZUTATEN:

20 g Blattspinat
230 g reife Jackfruit,
abgetropft (Dose)
250 ml Birkenwasser
oder Mineralwasser
1 Handvoll Eiswürfel

1. Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
2. Jackfruit, Birkenwasser, Blattspinat und Eiswürfel in einen Standmixer geben und fein pürieren.
3. Smoothie auf zwei Gläser verteilen und sofort genießen.

Der Geschmack von reifer Jackfruit erinnert an einen Mix aus Ananas und Banane, daher eignet sie sich auch ganz hervorragend für andere Frucht-Gemüse-Kombinationen.

JACKFRUIT-FRÜHSTÜCKSWAFFELN

VEGAN

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

ZUTATEN:

150 g reife Jackfruit,
abgetropft (Dose)
50 ml Rapsöl
1 EL Rohrzucker
150 g Dinkelmehl
(Type 630)
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
225 ml Mandeldrink

optional:
Ahornsirup
frische Früchte

1. Jackfruit mit Rapsöl und Rohrzucker fein pürieren. Dinkelmehl, Salz und Backpulver vermischen. Mit Mandeldrink unter das Jackfruitpüree rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
2. Waffeleisen erhitzen und nacheinander goldbraune Waffeln backen.
3. Jackfruit-Waffeln optional mit Ahornsirup und frischen Früchten wie Erdbeeren oder Heidelbeeren genießen.

Meine Jackfruit-Waffeln schmecken auch ganz hervorragend mit Nusscreme und Bananenscheiben.



© des Titels »Kochen mit Jackfruit« (978-3-7423-0702-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

JACKFRUIT-COOKIE-TRIFLE

VEGETARISCH

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN • KÜHLZEIT: 60 MINUTEN

ZUTATEN:

200 g reife Jackfruit
(Dose)
125 ml Orangensaft
½ TL Zimt
Mark von 1
Vanilleschote
200 g Chocolate Chip
Cookies
500 g Sahnequark
100 g Ahornsirup
3 EL Kokoschips

1. Jackfruit grob hacken und zusammen mit Orangensaft, Zimt und Vanilleschote in einen Topf geben. Bei mittlerer Temperatur 5–7 Minuten weich kochen. Anschließend fein pürieren und auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Chocolate Chip Cookies in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkrümeln. Kekskrümel auf 4 Gläser verteilen und zur Seite stellen.
3. Sahnequark und Ahornsirup cremig rühren. Abwechselnd mit dem Jackfruitpüree in die Gläser schichten. Jackfruit-Trifle für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Zum Servieren das Dessert mit Kokoschips bestreuen und genießen.



Statt Kekskrümeln können auch Kuchenreste verwendet werden.