

WÜRZIGER GRÜNKOHL-SALAT MIT MARINIERTER JACKFRUIT



Superfood schmeckt super gut! Mit unserem fruchtig-würzigen Salat sagen wir dem Winterblues den Kampf an.



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
60 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen:

Für die marinierte Jackfruit:

- 1 Dose biozentrale junge Jackfruit
- 8 EL biozentrale Brat- & Back-Öl
- 5 EL biozentrale Agavensirup
- 2 EL BBQ-Gewürzmischung
- 1 TL Zimt

Für den Salat

- 300 g frischer Grünkohl
- 2 EL biozentrale 100 % Direktsaft Zitrone Ingwer
- 2 EL biozentrale Olivenöl
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL biozentrale Sesam
- Salz und Pfeffer

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

WÜRZIGER GRÜNKOHL-SALAT MIT MARINIERTER JACKFRUIT

Zubereitung

1. Jackfruit abgießen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Dann die großen Stücke noch einmal halbieren.
2. Für die Marinade die Zutaten in einer Schüssel verrühren.
3. Die Jackfruitstücke in die Schüssel geben und vorsichtig umrühren, so dass alle Stücke mit der Marinade bedeckt sind. Etwa eine Stunde ziehen lassen (je länger, desto kräftiger zieht die Marinade ein).
4. Die Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 45 Minuten bei 150 °C grillen. Die Jackfruitstücke sind fertig, wenn sie außen braun und etwas knusprig werden.
5. In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen, in feine Streifen schneiden und mit einer Prise Salz und dem Zitronen Ingwer Saft 2-3 Minuten durchkneten.
6. Das Olivenöl und den Orangensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
7. Gut umrühren und den Sesam darüber geben. Anschließend die Jackfruit auf das Salatbett geben – fertig!

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!