

JACKFRUIT GULASCH



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI

Deftige Sache: Unsere junge Jackfruit macht sich hervorragend in einem vegetarischen Gulasch.



Schwierigkeitsgrad

Einfach



Arbeitszeit

130 Minuten



Anlass

Hauptgericht



Zutaten für 3 Portionen:

- 2 Dosen biozentrale Jackfruit
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 450 ml Wasser
- 225 ml trockener Rotwein (optional)
- 1.5 EL biozentrale Tomatenmark
- 3 EL biozentrale Rapsöl
- 1 TL biozentrale Ahornsirup
- 1 EL Kartoffelstärke
- Meersalz, Paprikapulver (edelsüß), Knoblauchpulver, Kümmel, (Cayenne-)Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Jackfruit abtropfen lassen, mehrmals gut ausspülen und trocken tupfen.
Dann in kleinere, mundgerechte Stücke schneiden und mit Öl in einen Topf geben und anbraten.
2. Bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten bräunen, bis die Stücke eine leichte Kruste bekommen. Die Zwiebeln hinzugeben und glasig anbraten. Gewürze, Tomatenmark und Ahornsirup hinzufügen und kurz weiterbraten.
3. Optional mit Rotwein ablöschen und das Wasser hinzugeben.
Das Gulasch auf niedriger bis mittlerer Hitze mindestens 1½ Stunden köcheln lassen.
4. Nach Bedarf noch Wasser nachgießen. Um die Soße anzudicken, die Stärke und etwas Wasser vermischen. In das Gulasch einrühren und weitere 5 Minuten weiterköcheln lassen.

Perfekt dazu passen zum Beispiel unser „Wie Reis“ oder ganz klassisch: Kartoffelklöße.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1