

Reisfleisch mit Jackfruit

Wer von euch kennt Jackfruit und hat schonmal damit gekocht? Richtig zubereitet ist die faserige Frucht (im unreifen Stadium) eine herrliche Alternative zu tierischen Körperteilen auch „Fleisch“ genannt. Das Fruchtfleisch lässt sich auch super einmarinieren und dem jeweiligen Gericht anpassen. Viel Spaß also beim Experimentieren!



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für das Reisfleisch:

- 2 Dosen grüne Jackfruit mit Wasser gespült, gut ausgedrückt und grob zerkleinert
- 3 EL Tamari + 1 EL Wasser miteinander vermischt
- ½ gelbe Paprikaschote in Stücke geschnitten
- ½ rote Paprikaschote in Stücke geschnitten
- 200g braune Champignons je nach Größe halbiert oder geviertelt
- 1 große gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 3 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver scharf
- 100ml veganer Rotwein
- 1 TL Majoran getrocknet
- 5-6 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kümmel ganz
- 200g Basmatireis gewaschen
- 600ml Gemüsebrühe
- 50ml Soja Cuisine
- etwas Öl
- 1 EL vegane Butter
- Salz, Pfeffer, Tamari

weitere Zutaten:

- frische Petersilie
- ½ Salatgurke in Scheiben geschnitten

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Jackfruit-Stücke von allen Seiten anbraten. Dann mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen und kurz einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Die Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebel glasig braten.
3. Die Paprikaschoten, die Pilze und den Knoblauch dazugeben und 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren sautieren.
4. Die Jackfruit in den Topf geben, mit dem Paprikapulver und dem Tomatenmark vermengen und 1 Minute mitrösten.
5. Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen.
6. Den Reis, den Majoran, die Wacholderbeeren, das Lorbeerblatt und den Kümmel dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
7. Das Reisfleisch halb zugedeckt für etwa 20 Minuten, beziehungsweise bis der Reis gar ist, auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei öfters umrühren, damit nichts anbrennt 😊
8. Zum Schluss das Gericht mit Tamari, Salz, Pfeffer und der Soja Cuisine abschmecken und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.
9. Das Reisfleisch mit frischer Petersilie bestreuen und mit Gurkenscheiben als knackige Beilage servieren.



Rezeptbeschreibung

Beim Kauf der Jackfruit müsst ihr unbedingt drauf achten, dass ihr eine junge bzw. grüne Frucht im Glas oder in der Dose kauft – wenn ihr nämlich eine gelbe erwischt, dann wird aus dem Reisfleisch ganz schnell eine süße Nachspeise 😊 Die Jackfruit stammt ursprünglich aus Südindien und hat sich von dort aus in viele Länder Asiens und sogar bis nach Südamerika verbreitet. Sie liefert die wichtigen Mineralstoffe Kalium & Magnesium sowie eine gute Portion Vitamin C.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik