

# Jackfruit Spieße zum Grillen - 2 Marinaden

Wir zeigen dir in diesem Rezept zwei köstliche Marinaden für bunte Jackfruit-Spieße. **Perfekt für die Grillsaison!**

Wie immer gilt: In der Ruhe liegt die Kraft. Lasse die Jackfruit am besten **über Nacht in der Marinade ziehen** und spieße sie erst dann auf.

Marinierte Reste, die es nicht mehr auf die Spieße geschafft haben, kannst du wunderbar in **Backpapier-Päckchen** packen. Gar sie einfach auf dem Grill mit, serviere sie dann als Beilage oder koche am nächsten Tag etwas Leckeres daraus!



Die Marinaden reichen jeweils für 1 Dose JACKY F. junge Bio-Jackfruit.

## Tomaten-Marinade:

3 EL Olivenöl

3 EL Tomatenmark

4 EL passierte Tomaten

1 großer Handvoll frischer Kräuter (Basilikum, Oregano, Schnittlauch)

Salz & Pfeffer

## Erdnuss-Marinade:

5 EL Erdnussöl

2 EL Agavendicksaft

1 EL Sojasoße

2 EL Erdnussmus

1,5 EL "Rauchige Drecksau" von SPICEBAR



# Jackfruit Spieße zum Grillen - 2 Marinaden

## Und so geht's:

Die Jackfruit aus ihrer Dose befreien, in ein Sieb abgießen und kräftig unter kaltem Wasser abbrausen. Die Jackfruitstücke leicht mit der Hand auspressen, sodass sich überschüssige Flüssigkeit löst. Dabei aber nicht zu kräftig drücken, da du für die Spieße intakte Stücke brauchst.

Alle Zutaten für die jeweilige Marinade in ein großes Behältnis (z.B. eine Edelstahl-dose oder große Schüssel) geben und gut vermischen. Die Jackfruitstücke hinzugeben. Nun entweder alles vorsichtig mit einem Löffel vermengen, sodass alle Stücke mit Marinade bedeckt sind. Wenn du eine Dose gewählt hast: Deckel drauf und schütteln! 🤖

Lasse die Jackfruit am besten über Nacht in der Marinade ziehen, damit sie den Geschmack gut aufnehmen kann.

Für die Spieße kannst du dann noch weiteres Gemüse wählen. Zum Beispiel rote Zwiebeln oder rote und gelbe Paprika. Zu der Erdnuss-Marinade passt auch Ananas sehr gut!

Wenn alles aufgespießt und der Grill heiß ist, ab mit den Spieße auf's Rost. Lege die Jackfruit Spieße dabei nicht auf den heißesten Teil des Grills (sonst gibt's ordentlich Röstarmen wie bei unserem Testgrillen 😊). Taste dich also lieber etwas ran und schau, was die Jackfruit Spieße an Hitze vertragen.

