

Gefüllte Gemüseschiffchen mit mediterranem Pulled Jackfruit

Vegetarisch Grillen mit Jackfruit

Zutaten für 2-3 Portionen:

1 Dose JACKY F. Junge Bio-Jackfruit
2-3 Knoblauchzehen
1 halbe rote Zwiebel
3 EL Pflanzenöl (Olive)
4 EL Tomatenmark
1 Spritzer Süße (Agavendicksaft)
bei Bedarf 1-2 EL passierte Tomaten
1 Handvoll frische Kräuter oder 2 EL getrocknete
(Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Majoran)
Salz & Pfeffer

1 Zucchini
2 Portobello Pilze oder mehrere Champignons
Hefeflocken oder (veganen) Streukäse



Zubereitung:

1. Die Jackfruit in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit den Händen vorsichtig Restflüssigkeit herausdrücken.
2. Die Jackfruitstücke mit den Händen zerzupfen und in eine Schüssel geben.
3. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen oder fein reiben. Beides zu der Jackfruit geben.
4. Öl, Tomatenmark und Agavendicksaft hinzugeben und alles einmal umrühren. Nach Bedarf, je nachdem wie flüssig das mediterrane Pulled Jackfruit ist, noch 1-2 EL passierte Tomaten hinzugeben.
5. Nun, wenn vorhanden, die frischen Kräuter waschen, hacken und zur Jackfruit geben. Diese machen das Pulled Jackfruit erst richtig mediterran :)
6. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lang wie möglich marinieren lassen. Am besten über Nacht, ansonsten einfach bis der Grill heiß ist!
7. Die Zucchini waschen, halbieren und das Innere mit einem Löffel herauslösen (Tipp: Nicht wegschmeißen, sondern gehackt in Salat oder die nächste Soße geben).
8. Die Pilze putzen und den Strunk entfernen (Tipp: Auch hier, wenn Bio-Qualität, weiterverwenden).
9. Nun die Zucchini und Pilze mit dem mediterranen Pulled Jackfruit füllen und mit etwas Hefeflocken oder Käse bestreuen.
10. Währenddessen den Grill vorheizen. Wir empfehlen dafür die regionale Grillkohle und Anzünder von NERO.
11. Die Gemüseschiffchen auf das eingölte Rost legen und für circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Da jeder Grill anders ist, immer gut ein Auge drauf haben. Sie sind fertig, wenn das Gemüse gar und gebräunt ist.
12. Zu einem frischen Salat und gegrillten Kartoffeln servieren! Guten Appetit :)

Du möchtest die gefüllten Gemüseschiffchen im Backofen zubereiten?

Kein Problem! Einfach für 15 Minuten bei 180°C Umluft in den Ofen geben. Danach nochmal 10 Minuten die Grillfunktion im Backofen anknipsen bis das Gemüse durch ist.

