

# Sommerliche Jackfruit Wraps

Ein Rezept von *vegaliciouslyeva*



## Zutaten für 6-8 Wraps:

- 1 JACKY F. Junge Bio-Jackfruit im Glas (340g)
- 300 g frische Ananas (ca. eine ganze kleine Ananas)
- 2 rote Zwiebeln
- 680 g Bio-Tomatenpolpa
- 1 Glas/Dose weiße Bohnen
- 2 EL getrockneter Oregano
- 6-8 Tortilla Wraps



## Und so geht's:

1. Die Jackfruit aus dem Glas in ein Sieb geben und mit fließendem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen. Separat genauso mit den weißen Bohnen verfahren.
2. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Halbringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl oder Wasser anbraten bis sie leicht gebräunt sind. Währenddessen die Ananas in kleine Stücke schneiden.
3. Nachdem die Zwiebeln leicht gebräunt sind, die Jackfruit für ca. 2 Minuten dazugeben und mit anbraten. Dabei mehrmals wenden damit nichts anbrennt.
4. Anschließend mit der Tomatenpolpa und mit ca. 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen. Getrockneten Oregano dazugeben, umrühren und anschließend mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Danach die Bohnen und Ananasstücke dazugeben und nochmals mit etwa 100-150 ml Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Die Jackfruit Stücke sollten sich nun leicht mit der Gabel auseinanderzupfen lassen (wie Pulled Pork). Mit Salz & Pfeffer und anderen Gewürzen nach Wahl abschmecken.
6. Danach die Tortilla Wraps in einer anderen beschichteten Pfanne einzeln kurz auf jeder Seite 20 Sekunden erwärmen. Das macht sie schön weich und man kann sie super rollen & sie halten danach auch besser zusammen.
7. Die Füllung mit einer Gabel auf den Wraps verteilen damit nicht zu viel Flüssigkeit dabei ist. Zusammenrollen und genießen! Als Beilage passt dazu im Sommer am besten ein knackiger Blattsalat.