

# Veganes Jackfruit Gulasch mit Dunkelbier

Ein Rezept von Paradiesfutter

## Zutaten für 4 Portionen:

2 große weiße Zwiebeln  
100 g frische Champignons  
2 Paprikaschoten  
3 Karotten  
2 Dosen JACKY F. Junge Bio-Jackfruit  
2 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
3-4 Nelken  
1 TL Kümmel  
5 TL (geräuchertes) Paprikapulver  
500 ml dunkles (Weizen)Bockbier oder Porter - z.B. *Riedenburger DoldenDark, Giesinger Simonius, Schlenkerla Eiche (Rauch-Doppelbock)*...  
400 g Tomaten (gehackt/Passata)  
Beilage nach Wahl (Knödel, Kartoffeln)



## Zubereitung:

Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Champignons putzen in Scheiben schneiden. Paprika und Karotten waschen und in Würfelchen oder Streifen schneiden.

Ordentlich Bratöl in einer großen Pfanne heiß machen und das Gemüse zusammen gut anbraten. Es darf stellenweise ruhig schön anbräunen – wir wollen ja Röstaromen!

Knoblauch fein schneiden und die Jackfruit aus der Dose holen – abgießen und gut abtropfen lassen. Dann beides zusammen ebenfalls in die Pfanne geben und nochmal kurz zusammen anbraten lassen.

Mit dem Bier ablöschen, die ganzen Gewürze dazugeben, jetzt auch gern schon etwas Salz hinzufügen, außerdem die Tomaten und mit geschlossenem Deckel mindestens 15 Min. köcheln lassen, gern auch länger. Alles Gemüse sollte gut durch sein und die Jackfruit-Stückchen zart.

Beilagen zubereiten nicht vergessen! Und dann: guten Appetit!



Kochen  
mit Jacky F.

Guten Appetit!

Mehr Rezepte auf [www.jackyf.com](http://www.jackyf.com)