

# Einfacher Jackfruit Burger mit Cole Slaw

Ein Rezept von [Vegane Vibes](#)

---

## Zutaten für 4 Burger

### Für die Jackfruit:

- 15 g Kokosnussöl (1 EL) oder ein anderes hochoverhitzbares Bratöl
- 110 g Zwiebel fein gehackt (entspricht einer mittelgroßen Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Dose JACKY F. junge Bio-Jackfruit
- 25 g Kokosblütenzucker (2 EL)
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1-2 Bird Eye Chili oder ein anderes Chili nach Belieben
- Optional: ¼ TL flüssigen Rauch optional für einen rauchigen BBQ Geschmack
- ¾ Tasse BBQ Sauce (vegan)
- Wasser zum Verdünnen (1/4 - 1/2 Tasse)

### Für den Cole Slaw:

- ¼ Kopf Rotkohl in feine Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte geraspelt
- 1 Apfel geraspelt
- 1 kleine Avocado
- 60 ml Zitronensaft oder den Saft einer mittelgroßen Zitrone (1/4 Tasse)
- 15 ml Ahornsirup (1 EL)
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Frischer Koriander grob gehackt

### Zum Servieren:

- vegane Dinkelbrötchen
- 

### Und so geht's:

1. Zunächst den Cole Slaw vorbereiten. Dafür alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Avocado dazugeben, untermischen und abschmecken. Beiseitestellen.
2. **FÜR DIE JACKFRUIT** das Kokosnussöl in einer Bratpfanne auf mittlerer Temperatur schmelzen.
3. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten.



# Einfacher Jackfruit Burger mit Cole Slaw

Ein Rezept von [Vegane Vibes](#)

4. In der Zwischenzeit Jackfruit abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und leicht trocknen. Mit einer Gabel oder mit den Händen „zerreißen“, damit das Fruchtfleisch schön faserig wird.
5. Mit in die Pfanne geben und anbraten.
6. Gewürze dazugeben und unter Rühren weiter anbraten.
7. Mit der BBQ Sauce ablöschen und  $\frac{1}{4}$  Tasse Wasser dazugeben. Umrühren und 20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze einkochen lassen. Zum Schluss sollte alles schön sämig und mit einem Löffel gut portionierbar sein.
8. Burger Brötchen aufschneiden, Boden mit Cole Slaw bedecken, dann reichlich Jackfruit darauf geben. TIPP: Ich höhle die Brötchen immer gerne aus, damit so viel wie möglich von der Füllung hineinpasst. Cole Slaw zusätzlich als Beilage servieren. Genießen!
9. Jackfruit Füllung hält 2-3 Tage abgedeckt im Kühlschrank, am besten frisch.

