

Improvisiertes Jackfruit-Ananas-Curry

Für die marinierte Jackfruit:

- 1 Dose JACKY F. Bio-Jackfruit
- 5 EL Erdnussöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Erdnussmus
- 1,5 EL „Rauchige Drecksau“ von SPICEBAR



Die Bio-Jackfruit aus der Dose befreien, in ein Sieb geben und gut unter kaltem Wasser abbrausen. Dann überschüssige Flüssigkeit mit der Hand aus den Jackfruit Stücken pressen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel oder Dose gut vermischen, dann die Jackfruit dazugeben. Alles vermengen und so lange marinieren lassen wie möglich, gerne über Nacht.

Für das Curry:

- 1 EL Kokosöl
- 1 rote Zwiebel [*geviertelt, in dicke Streifen geschnitten*]
- Knoblauchzehen und Ingwer nach Belieben [*gerieben*]
- etwa 1 EL kräftiges Currypulver
- 1 gelbe und eine rote Paprika [*grob gewürfelt*]
- ca. 1/4 Ananas [*grob gewürfelt*]
- 1 Dose Kokosmilch
- Zitronensaft und Sojasoße nach Belieben
- Optional: Koriander [*gehackt*] und Cashews

Dünste Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einer tiefen Pfanne in Kokosöl einige Minuten an. Gib das Currypulver dazu und röste es kurz unter Rühren an. Schöpfe nun den festeren, dickflüssigen Teil der Kokosmilch ab und gib ihn in die Pfanne. Lasse alles für einen Moment kräftig köcheln. Gib nun die Jackfruit mit der Marinade, Paprika, Ananas und die restliche Kokosmilch hinzu. Alles so lange köcheln lassen bis alle Komponenten gar sind.

Schmecke nun das Curry ab. Also Zitronensaft und Sojasoße dazu, bis es dir schmeckt :-)

Entweder du isst es so oder servierst du noch etwas Reis dazu. Wenn gewünscht, mit Koriander und angerösteten Cashews servieren.