

Jackfruit Döner

Als Inspiration diente das Jackfruit Döner Rezept von Julia Hüpel aus unserem gemeinsamen Kochbuch „Juhu, Jackfruit!“. Hier nachgekocht von der Schürzenträgerin!



Zutaten:

- 1 Dose JACKY F. junge Bio-Jackfruit
- Olivenöl
- 1 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 250g Soja-Joghurt (Natur, ungesüßt)
- 1/3 Salatgurke
- etwas Zitronensaft
- Dill
- 1/2 Fladenbrot
- ein paar Salatblätter
- 1 Tomate
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- optional: Kräuter deiner Wahl



Und so geht's:

1. Als Erstes machen wir uns an die Marinade. Wasche dazu die Jackfruit unter fließendem Wasser gut ab und lass sie abtropfen. Nun mit den Fingern in feine Stücke zupfen. Aus 4 EL Olivenöl, dem Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie einer fein gehackten Knoblauchzehe die Marinade anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Jackfruitstücke in einer Schüssel mit der Marinade gut vermengen und mindestens 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit bereiten wir das Zaziki zu: Rasple dazu ein Stück Salatgurke. Schäle die zweite Knoblauchzehe und hacke sie klein. Füge den Joghurt, etwas Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Dill hinzu und vermenge alles gut. Zaziki schmeckt am besten, wenn es ein bisschen gezogen hat. Du kannst es also gern auch schon am Vortag zubereiten und bis zum Verzehr kalt stellen.
3. Für die Füllung das restliche Gemüse mitsamt Salat waschen, bei Bedarf schälen und klein schneiden. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die marinierten Jackfruitstücke darin knusprig anbraten. Das halbe Fladebrot für 8 bis 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
4. Schneide das gebackene Fladenbrot dann in zwei Viertel und schneide diese tief ein. Nun kannst du deinen Döner mit dem Gemüse, der gebratenen Jackfruit sowie reichlich Zaziki füllen. Vorsicht Maulsperrengefahr ;-)

