

Jackfruit Gulasch

Zutaten:

- 1 Dose Jacky F. Bio-Jackfruit
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Dose Tomatenstücke
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasoße
- 3 EL Sahne
- 1 TL Öl
- 1 Chilischote
- ½ TL Marmite oder Würzflocken
- Basilikumblätter
- Öl, Salz, Pfeffer, Paprika
- Mehl

Dazu: Kartoffeln oder Nudeln nach Wahl.

Los geht's:

1. Die Jackfruitstücke abspülen, gut abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. In heißem Öl unter Rühren scharf anbraten. Die Zwiebeln dazu geben und weiter braten bis die Zwiebeln goldgelb geworden sind. Die Jackfruits sind gut sobald sie die Flüssigkeit verloren haben und etwas braun geworden sind.
2. Die Tomaten mit Brühe, Pfeffer und Paprika vermischen und die Soße erhitzen.
3. Dann Marmite/Würzflocken und Sojasoße zugeben, umrühren und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zeit die Kartoffeln oder Nudeln in reichlich Salzwasser garen.
5. Dann die angebratenen Jackfruits zur Tomatensoße hinzugeben.
6. Am Ende Sahne zur Soße geben, aufkochen, umrühren, abschmecken und fertig.

Wichtiger Tipp: Die Jackfruits nicht in der Soße mitkochen, damit sie schön bissfest bleiben.

