

Rezept

Jackfrucht-Frikassee im Blätterteig

Ein Rezept von Jackfrucht-Frikassee im Blätterteig, am 14.12.2025

Zutaten

1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
250 g	braune Champignons	1 Dose	Jackfruit-Fruchtfleisch (Abtropfgewicht 225 g)
2 EL	Olivenöl	200 ml	Hafercreme
1 EL	Vollkorn-Dinkelmehl	½ TL	rosenscharfes Paprikapulver
½ TL	edelsüßes Paprikapulver	1 TL	getrockneter Thymian
	frisch geriebene Muskatnuss	1 EL	braunes Mandelmus
1	Lorbeerblätter	200 g	TK-Erbsen
	Salz		Pfeffer
1 Pck.	Blätterteig (Kühlregal; 270 g)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 455 kcal, 30 g F, 10 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze säubern und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Jackfrucht in ein Sieb geben, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke rupfen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Jackfrucht darin bei großer Hitze 4 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Knoblauch und Pilze dazugeben und weitere 5 Min. unter Rühren anbraten. Mit der Hafercreme ablöschen, das Mehl darüberstäuben und unterrühren, einmal aufkochen lassen. Mit den Paprikapulvern, Thymian und 1 Prise Muskat würzen. Mandelmus unterrühren, das Lorbeerblatt ergänzen und alles 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Erbsen unterrühren, das Lorbeerblatt entfernen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen den Ofen auf 200° vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und ca. ein Drittel der Breite als Deckel abschneiden. Den übrigen Teig so in eine kleine Auflaufform (16 x 22 cm) legen, dass die Ränder an den Seiten der Form anliegen. Die Füllung auf den Blätterteig in die Form geben und den übrigen Blätterteig als Deckel leicht andrücken. Mit einer Gabel wenige Male in den Deckel einstechen. Im Ofen (Mitte) ca. 13-15 Min. goldbraun backen.