

Rezept

Jackfruit-Gulasch mit Sauerkraut

Ein Rezept von Jackfruit-Gulasch mit Sauerkraut, am 26.04.2024

Zutaten

200 g Jackfruit-Fruchtfleisch (aus der Dose)	2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer	4 EL Bratöl
2 Zwiebeln	1 rote Paprika
900 g festkochende Kartoffeln	Salz
200 ml veganer Rotwein	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
½ TL Kümmelkörner	200 g Frischkost-Sauerkraut (aus dem Frischebeutel)
3 EL Sojasauce	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 11 g F, 8 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Das Jackfruit-Fruchtfleisch in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ca. 1 cm groß würfeln. In einer kleinen Schüssel mit 1 TL Paprikapulver, Cayennepfeffer und 2 EL Öl mischen und mind. 30 Min. marinieren. (Noch besser nimmt die Jackfruit das Aroma an, wenn man sie über Nacht in der Marinade ziehen lässt.)
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich säubern, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in einem Topf in wenig Salzwasser zugedeckt in ca. 20 Min weich garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.
3. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die marinierten Jackfruit-Würfel darin bei großer Hitze ca. 5 Min. rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Paprika in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten, dann das restliche Paprikapulver dazugeben und alles mischen. Das Gemüse mit Rotwein ablöschen und bei großer Hitze solange köcheln lassen, bis der Rotwein etwa auf die Hälfte eingekocht ist.
4. Dann Tomatenstücke, Jackfruit-Würfel und Kümmel dazugeben, alles zugedeckt noch ca. 10 Min. garen. Inzwischen das Sauerkraut in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zum Servieren das Sauerkraut unter das Gulasch heben und alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten.