

Rezept

Jackfruit-Tajine mit Zitruscouscous

Ein Rezept von Jackfruit-Tajine mit Zitruscouscous, am 15.12.2025

Zutaten

Für die Tajine

| | | | |
|----------------|---|---------------|------------------------|
| 2 Dosen | eingelegte Jackfruit (à ca. 250 g Abtropfgewicht) | 2 | große weiße Zwiebeln |
| 2 Dosen | Kichererbsen (à ca. 240 g Abtropfgewicht) | 4 | Knoblauchzehen |
| | Öl zum Anbraten | 10 | Datteln (entsteint) |
| 2 Dose | stückige Tomaten (à ca. 400 g) | 3 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Ras-el-Hanout | 200 ml | Gemüsebrühe |
| ½ TL | gemahlene Kurkuma | 1 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 2 EL | Ahornsirup (oder Agavendicksaft) | 2 EL | Sojasauce |
| | Salz | 100 g | Mandelblättchen |
| | etwas gehackte Petersilie zum Garnieren | | Pfeffer |

Für den Zitruscouscous

| | | |
|---------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | große Knoblauchzehe | Öl zum Anbraten |
| 250 ml | Gemüsebrühe | 250 g Couscous |
| | Salz | 1 Bio-Zitrone |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 21 g F, 26 g EW, 99 g KH

Zubereitung

1. Für die Tajine die Jackfruit in einem Sieb abtropfen lassen und mit den Händen grob zerkleinern. Dabei das weiche Fruchtfleisch vom festen Strunk lösen, den Strunk in kleine Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Datteln klein schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf in etwas Öl ca. 2 Min. andünsten, Tomatenmark und Jackfruit hinzufügen. Da die Jackfruit in Wasser eingelegt war, wird beim Erhitzen zunächst Wasser entweichen. Sobald das Wasser eingekocht ist, die Jackfruit noch 2-3 Min. dünsten. Anschließend Kichererbsen, Tomatenstücke, Brühe, Gewürze, Sojasauce, Ahornsirup und Datteln hinzufügen. Alles offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Tomaten einkocht sind. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Währenddessen für den Couscous den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf in etwas Öl andünsten (Wichtig: nicht bräunen und nur kurz erhitzen!). Anschließend die Brühe hinzufügen, aufkochen, die Platte ausschalten, den Couscous und etwas Salz dazugeben und alles gut mischen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 4-5 Min. quellen lassen, zwischendurch kurz mit einer Gabel etwas auflockern. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Zesten abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Sobald der Couscous fertig ist, Zitronenzesten und -saft unterheben und alles nochmals mit Salz abschmecken.

4. Zum Servieren die Jackfruit-Tajine nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitruscouscous, Mandelblättchen und Petersilie anrichten.