

## Rezept

# Teigschiffchen mit BBQ-Jackfrucht

Ein Rezept von Teigschiffchen mit BBQ-Jackfrucht, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>1 Würfel</b> frische Hefe (42 g)	<b>4 EL</b> gemahlene Saaten
<b>225 g</b> Dinkelvollkornmehl	<b>250 g</b> Dinkelmehl (Type 630)
Salz	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>400 g</b> passierte Tomaten
<b>100 g</b> BBQ-Sauce	<b>1 1/2 TL</b> Chiliflocken
<b>200 g</b> Jackfruit-Fruchtfleisch	Pfeffer
<b>1</b> gelbe Paprika	<b>4 TL</b> Schwarzkümmelsamen
<b>150 g</b> vegane Skyralternative	<b>2 TL</b> veganer Apfelessig
<b>½ Bund</b> Koriander	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 10 g F, 9 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Die Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser bröseln und 5 Min. beiseitestellen. Die gemahlene Saaten (z. B. Kürbiskerne, Hanfsamen) mit den Mehlen, 1 TL Salz, 3 EL Öl und Hefe-Wasser-Mix in 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt ca. 40 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Min. anbraten. Tomatenmark und Tomaten dazugeben. BBQ-Sauce, 1 TL Chiliflocken und Jackfruit-Stücke dazugeben, unterrühren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und ca. 1 cm groß würfeln.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig durchkneten, in 8 gleich große Teile teilen und jeweils zu einer Kugel formen. Die Teigkugel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oval ca. 23 × 12 cm groß ausrollen. Auf das Blech legen und mit 2-3 EL Sauce füllen, dabei rundherum ca. 2 cm Rand frei lassen, diesen nach innen klappen und leicht andrücken. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren. Alle Teigschiffchen mit Pa prikawürfeln und Schwarzkümmel bestreuen. Bleche mit je 4 Teigschiffchen nacheinander im Ofen (Mitte) ca. 17 Min. backen.
4. Die Skyr-Alternative mit dem Apfelessig glatt rühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Salz und übrige Chiliflocken (½ TL) unterrühren. Zu den Teigschiffchen servieren.