

Rezept

Würzige Jackfruit-Tacos

Ein Rezept von Würzige Jackfruit-Tacos, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Jackfruit in Salz (400 g)

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprika

Limettensaft zum Beträufeln

2 Schalotten

2 EL Olivenöl

1 große Tomate

10-12 mittelgroße Tortillas (Weizenfladen; 15 cm Ø)

Für die Sauce

1 Orange

3 EL Sojasauce

1 TL edelsüßes Paprikapulver

Chilipulver (nach Belieben)

Pfeffer

1 EL Ahornsirup

2 EL Tomatenmark

1 TL Oregano

Salz

Außerdem

1 Avocado

100 g vegane Sauerrahmalternative

einige Blätter Rotkohl in Streifen geschnitten

Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 7 g F, 15 g EW, 98 g KH

Zubereitung

1. Die Jackfruit abgießen und in kleine Stücke teilen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Jackfruit dazugeben und 5 Min. unter Rühren mitbraten.
2. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und klein würfeln. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Beides zur Jackfruit in die Pfanne geben. 5 Min. mitbraten.
3. Für die Sauce die Orange halbieren und auspressen. Orangensaft mit den übrigen Saucenzutaten mischen. Mit 1 TL Salz sowie Pfeffer würzen. Die Sauce zur Jackfruit in die Pfanne geben und 5-7 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Die Jackfruit mit einer Gabel noch einmal zerrupfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Jackfruitfüllung mit Limettensaft beträufeln und mit den Tortillas servieren. Nach Belieben Avocado, vegane Sauerrahmalternative, Maiskörner, eingelegten Rotkohl*, Koriander und weitere Lieblingszutaten dazureichen.