Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

Mole Poblano mit Jackfrucht

Kochzeit: 1 h

Portionen: 4

Zutaten

150 g Chilischoten

450 ml Gemüsebrühe

3 Stück(e) Zwiebeln

6 Zehe(n) Knoblauch

3 Stück(e) Tomaten

50 g Erdnüsse

4 Stück(e) Nelken

1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner

2 Teelöffel Zimt

0.5 Teelöffel Anissamen

50 g Mandeln

50 g Rosinen

3 Esslöffel Öl

1 Teelöffel Kakaobutter, flüssig

4 Esslöffel gerösteter schwarzer Sesam

60 g Zartbitterschokolade

1 Prise(n) Kokosblütenzucker

1 Stück(e) Limette

1 Pack Protein Chunks Schnetzel

Zubereitung

1.

Schäle 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen und schneide sie fein.

2.

Erhitze 1 EL Öl in einer Pfanne und schwitze Zwiebel und Knoblauch an. Gib die Protein Chunk Schnetzel dazu und röste sie kurz mit an.

3.

Lösche alles mit 250 ml Gemüsebrühe ab und lasse das Ganze für 15 Minuten köcheln, bevor du es vom Herd nimmst und beiseitestellst.

4.

Schneide die Chilischoten klein. Wenn du es nicht so scharf magst, entferne die Kerne.

5.

Erhitze nochmals 1 EL Öl in einer Pfanne, röste die Chilis darin leicht an und lege sie danach für 30 Minuten in warmem Wasser

ein.

6.

Gieße nach der Einweichzeit das Wasser ab und püriere die Chilis im Mixer zu einer feinen Masse.

7.

Wasche die Tomaten, ritze sie am Strunk kreuzweise ein und überbrühe sie mit heißem Wasser, damit du die Haut entfernen kannst.

8.

Schäle und hacke die restliche Zwiebel und Koblauchzehen und schneide die gehäuteten Tomaten in Stücke.

9.

Erhitze erneut 1 EL Öl in einer Pfanne und schwitze Zwiebel und Knoblauch an. Gib danach die Tomatenstücke dazu.

10.

Gib die Tomatenmasse zu den Chilis in den Mixer und püriere nochmal kurz durch, dass sich alles gut vermengt.

11.

Zerstoße Mandeln, Erdnüsse, Nelken und Pfefferkörner in einem Mörser.

12.

Röste in einer Pfanne Zimt, Anissamen und die Hälfte des schwarzen Sesams in 1 EL Öl und Kakaobutter an, gib die Nussmischung hinzu und röste sie ebenfalls mit an.

13.

Püriere die Gewürz-Nuss-Masse mit den Rosinen zu einer cremigen Paste.

14.

Gib die Nuss-Gewürz-Rosinen-Mischung in einen Topf, gib ½ – ¾ der Chilimasse sowie Limettensaft hinzu & fülle mit 200 ml Gemüsebrühe auf.

15.

Rasple die Zartbitterschokolade, rühre sie mit Kokosblütenzucker unter die Sauce und lasse alles 10 Minuten köcheln, bis sie leicht sämig ist.

16.

Gib die vorbereiteten Protein Chunks in die Mole Poblano Sauce, rühre alles gut durch und lasse alles für 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln.

17.

Bestreue die Mole Poblano mit dem restlichen schwarzen Sesam und serviere sie mit Tortilla Chips, Wraps oder Tacos.