



Pulled Jackfrucht Burger

Zutaten

200 g Jackfrucht gewürfelt

Etwas vegane Süß-Sauer-Sauce

3 Esslöffel vegane Sojasauce

2 Stück(e) Burger-Brötchen

1 Stück(e) Möhre

0.25 Stück(e) Rotkohl

0.5 Bündel Petersilie

80 ml Wasser

4 Esslöffel Dattelsirup

2 Esslöffel Reisessig

1 Esslöffel Tomatensauce

2 Teelöffel Tapiokastärke

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 160 °C Umluft vor.

2.

Verrühre die Tapiokastärke mit Wasser in einem kleinen Topf.

Füge dann Petersilie, 1 TL Sojasauce, Dattelsirup, Reisessig und Tomatensauce hinzu und verrühre alles, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

3.

Lasse die Sauce aufkochen, reduziere die Hitze und lasse sie etwas andicken. Nimm sie vom Herd, sie dickt dann noch weiter an.

4.

Mische die Jackfrucht-Würfel mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Sojasauce und 1 EL der süß-sauren Sauce.

5.

Verteile das marinierte Fruchtfleisch auf einem Backblech und backe es für 25 Minuten.

6.

Rasple in der Zwischenzeit die Möhre und schneide den Rotkohl in feine Streifen. Schneide die Brötchen auf und toaste sie an.

7.

Verteile die Jackfrucht auf den unteren Brötchenhälften, gib die restliche Süß-Sauer Sauce darauf und garniere den Belag mit dem

Gemüse und etwas frischer Petersilie.

Nun fehlt nur noch die obere Brötchenhälfte, der Burger kann serviert werden. Yummy!