

PULLED JACKFRUIT BURGER



Unser Pulled Jackfruit Burger sieht dem Original zum Verwechseln ähnlich!



Schwierigkeitsgrad
Mittel



Arbeitszeit
30 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen:

für das Pulled Jackfruit

- 2 Dosen biozentrale Jackfruit
- 1 EL biozentrale Olivenöl
- 0.5 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 50 ml biozentrale Gemüsebrühe
- 200 ml BBQ-Sauce nach Wahl

für die Burger

- 4 Burgerbrötchen
- 200 g Krautsalat
- 1 Tomate
- BBQ-Sauce nach Wahl

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 2

PULLED JACKFRUIT BURGER

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
2. Die Jackfruit abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel würfeln und Knoblauch hacken.
4. Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
5. Die Jackfruit und Gemüsebrühe hinzugeben und 10 Minuten bei niedriger Hitze mit Deckel köcheln lassen.
Zwischendurch umrühren.
6. Die Jackfruit mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken bis sie auseinander bricht und die fleischartige Textur entsteht.
7. Die Jackfruit gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und die Hälfte der BBQ-Sauce untermischen.
8. 15 Minuten im Ofen backen, anschließend die restliche BBQ-Sauce darüber verteilen.
9. Auf einer Brötchenhälfte Sauce nach Wahl verteilen, die Tomate hinzufügen und ca. 50 g Pulled Jackfruit mit ca. 50 g Krautsalat auf die Burgerbrötchen stapeln.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 2 / 2