



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Jackfruit Souvlaki 4-6 Spieße

Jackfrucht ist zurzeit der neue Trend im veganen Fleischersatzmarkt. In Deutschland. In den englischsprachigen Ländern wird es schon länger genutzt und vor allem gerne für Gerichte als Hühnchenfleischersatz verwendet, da es so schön faserig ist. Vor dem großen Hype kaufte man die Jackfrucht einfach im gut sortierten Asiamarkt. Dort gibt es sie noch immer. Zu sehr moderaten Preisen. Heutzutage bekommt man sie aber auch in Bio Supermärkten oder Reformhäusern – oft sehr viel teurer. Natürlich dafür in Bio Qualität.

Wenn ihr in den Asiamarkt geht – Achtung: dort gibt es verschiedene Jackfrucht Produkte. Es gibt die vollreife und süß eingelegte Frucht. Und es gibt die unreife, grüne Jackfrucht in Salzlake. Die Letztere wollt ihr als Fleischersatz.

Souvlaki heißt wörtlich übersetzt „Spießchen“. Gerichte dieser Art lassen sich in Griechenland seit mehr als 300 Jahren nachweisen und gehören heute zu den traditionellsten Gerichten. In vielen Städten finden sich Souvlaki Straßenverkäufe, vergleichbar wie bei uns Currywurstbuden. Am typischsten ist wohl Schweinefleisch, aber es finden sich auch Varianten mit Lamm oder Huhn.

Ich habe mich für Jackfrucht entschieden, weil es so schön an Huhn erinnert. Das ganze wird Geschmacksintensiver, wenn ihr die Jackfrucht länger (z.B. über Nacht) marinieren lasst. Die restliche

Marinade nicht weggießen, sondern gerne nochmal die heißen, bereits gegrillten Spieße damit einpinseln.

#### Zutaten

- 1 Dose grüne Jackfrucht in Salzlake
- Saft einer Zitrone
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Handvoll Rosmarin, fein gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz
- 2 rote Paprika

1. Aus allen Zutaten außer Jackfrucht und Paprika eine Marinade herstellen.
2. Jackfrucht abgießen. Paprika entkernen, die Häutchen ausschneiden und in Würfel/Quadrate schneiden, die der Größe der

Jackfrucht Würfel entsprechen.

3. Jackfrucht und Paprika in die Marinade einlegen und mindestens eine Stunde, gerne länger marinieren lassen.
4. Abwechselnd auf Spieße stecken.
5. Grillen. Ggf. mit der rest-marinade noch heiß nochmal einstreichen.
6. Lecker mit Tzatziki.

