

Paprika Jackfruit Pfanne



Diese Zutaten
benötigen
wir:

200g	Jackfruit z. B. von DM
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	rote Zwiebel, mittelgroß
1	kleines Bunt Suppenengrün
3	Knoblauchzehen
1 TL	Paprika, edelsüß
2 TL	Smokey Paprika
1 TL	Bombaybrühe
nB	Pfeffer/Salz/Muskat
nB	Koriander
20g	Kokosöl
	ergibt ca. 4 Portionen





und so geht's...

Jackfruit

in den Gewürzen marinieren.

✱

In der Zwischenzeit,
Zwiebel und Knoblauch schälen
und kleinschneiden.

✱

Suppengrün waschen und kleinschneiden.

✱

Paprika, waschen, entkernen und in Streifen schneiden

✱

Das Kokosöl in eine Pfanne geben.
Die Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen.

✱

Die Jackfruit kurz alleine anbraten,
dann die Zwiebel, das Suppengrün,
den Knoblauch und Paprika-Streifen hinzugeben.

✱

Alles zusammen dann ca. 8 Minuten
in der Pfanne braten.

✱

Natürlich immer mal wieder wenden.

✱

Koriander kleinkacken.

✱

Ganz zum Schluss
dann die frischen Kräuter untermischen.

✱

Als Beilage schmecken:

Reis, Kartoffeln, -Klöße oder Kartoffelpüree!

