

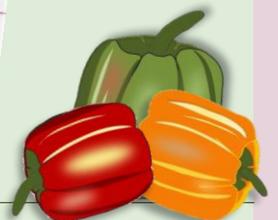
Puszta Jackfruit Gulasch



Diese Zutaten
benötigen
wir:



200 g	Jackfruit z.B. von DM
je 1	Paprika rot, gelb, grün
1	rote Zwiebel, mittelgroß
1	Handvoll Suppengrün, gewürfelt
100 g	Tomatenmark
300 ml	Wasser, oder auch etwas mehr je nachdem wie dick Du die Soße möchtest
300 ml	Rotwein
5	Knoblauchzehen
2 TL	Paprika, edelsüß
2 TL	Smokey Paprika
5 TL	Bombaybrühe
nB	Pfeffer/Salz
3 EL	Italienische Kräuter, getrocknet
2-3	Lorbeerblätter, je nach Größe
2 EL	Kokosöl
2-3 EL	Ahornsirup
	ergibt ca. 4 Portionen





und so geht's...



Vorbereitend ca. 2 Stunden vorher:

Knoblauch schälen

und

kleinschneiden/würfeln.

Jackfruit in einer Schüssel
mit der Hälfte der Gewürze

und

dem Knoblauch marinieren.

Gib auch schon einen Schuss Rotwein mit dazu, ca. 50 ml.

*

Nach 2 Stunden dann Zwiebel schälen

und

kleinschneiden/würfeln.

*

Suppengrün waschen und ebenfalls kleinschneiden/würfeln.

*

Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

*

Das Kokosöl in eine höhere Pfanne
oder

einen Bräter geben.

Pfanne/Bräter auf mittlerer Hitze erwärmen.

*

Zuerst die Zwiebel und Knoblauch andünsten.

*

Dann die marinierte Jackfruit mit dazugeben und alles ca.
5 Minuten schärfer anbraten.

*

Nun auch die gewürfelten Paprika und
die restlichen Gewürze mit dazugeben und
alles zusammen dann ca. 8 Minuten
in der Pfanne braten.

*

Alles zwischendurch immer mal wieder wenden.





Nach den 8 Minuten,
mach Dir unten in dem Boden
von der Pfanne/Bräter
ein bisschen Platz
und
gebe das Tomatenmark hinzu.

*

Lass dies dann auch,
unter Rühren,
ein bisschen mit anbraten.

*

Nun kannst Du den restlichen Wein hinzugießen.

*

Lass alles gemeinsam kurz aufkochen
und

gieße dann das Wasser hinzu.

*

Das Ganze wieder umrühren.

*

Zum Schluss noch die Lorbeerblätter begeben
und

den Puszta Jackfruit Gulasch, mit geschlossenem Deckel,
ca. eine Stunde auf kleiner Stufe einkochen lassen.

*

Natürlich zwischendurch immer mal umrühren und auch gern
mal abschmecken, ob Du vielleicht eventuell noch etwas
nachwürzen oder auch vielleicht noch etwas Wasser
dazugeben möchtest.

*

Als Beilage schmecken:
Kartoffelklöße und Apfelrotkohl!

