

# 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!

