



ANZEIGE

JACKFRUIT – DAS NEUE FLEISCH



Eine reife Jackfruit schmeckt herrlich süss nach Banane und Ananas, aber im unreifen Zustand schmeckt sie relativ neutral. Wird sie dann gekocht, ist ihre Textur vergleichbar mit Fleisch. Sie glauben es nicht? Probieren Sies aus! Jackfruit BBQ von Coop Karma ist Ende April in Coop Supermärkten erhältlich.

Jackfruit-Burger

 40 Min.  vegi

<p>1 rote Zwiebel 250 g Jackfruit BBQ (Karma) 1 frisches Ei 60 g Paniermehl</p>	<p>Zwiebel schälen, fein hacken, Jackfruit-Masse grob hacken. Beides mit Ei und Paniermehl in einer Schüssel mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 4 Tätschli formen.</p>
<p>Öl zum Braten</p>	<p>Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen.</p>
<p>1 Bund Radiesli 1 Bund Petersilie 200 g Mayonnaise 4 Sesam-Hamburgerbrötli (ca. 345 g) 4 Eisbergsalatblätter</p>	<p>Radiesli in Scheiben, Petersilie grob schneiden, mit der Mayonnaise mischen. Brötli aufschneiden, $\frac{3}{4}$ der Mayonnaise auf die Böden streichen, je 1 Salatblatt, die Hälfte der Radiesli und Tätschli darauf verteilen. Restliche Radiesli darauf verteilen. Deckel mit restlicher Mayonnaise bestreichen, darauflegen.</p>

Portion (¼): 817 kcal, F 57 g, Kh 59 g, E 15 g