

Jackfruit-Burger à la Pulled Pork

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit **30 Min.** Wartezeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Marinade:

3 g	Knoblauch
200 g	Tomatenpüree
20 g	Dijon Senf
2 g	Paprikapulver, süß, geräuchert
30 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
5 ml	Sriracha-Sauce
5 ml	Chipotle-Sauce

Jackfrucht:

1,8 kg	Jackfrucht, Konserve in Salzlake (1,3 kg nach dem Abtropfen)
50 ml	Rapsöl, zum Braten

Krautsalat:

400 g	Rotkohl, in dünnen Scheiben
60 g	Mayonnaise, vegan
30 ml	Limettensaft
2 g	Pfeffer, frisch gemahlen

Burger:

500 g	Burgerbrötchen (10 Brötchen), vegan
130 g	Ketchup
150 g	Eisbergsalatblätter
10 g	Mikrogrün (z. B. Erbsensprossen oder eine beliebige Sorte)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Knoblauch durch die Presse drücken und mit Tomatenmark, Senf, Paprika, Kikkoman Sojasauce, Sriracha-Sauce und Chipotle-Sauce zu einer Marinade verrühren.

Schritt 2

Jackfrucht abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerkleinern. Die Marinade zugeben, gründlich vermischen und ca. 30 Minuten an einem kühlen Ort marinieren.

Schritt 3

Rotkohl mit Mayonnaise, Limettensaft und Pfeffer vermengen. Gut durchrühren.

Schritt 4

Jackfrucht aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und 5 bis 10 Minuten in einer Pfanne anbraten.

Schritt 5

Burgerbrötchen vorsichtig halbieren und optional in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die untere Hälfte mit ca. 13 g Ketchup bestreichen, dann ein Salatblatt, ca. 150 g Jackfrucht und ca. 50 g Krautsalat daraufsetzen. Mit der oberen Brötchenhälfte belegen. Mit 1 bis 2 g Mikrogrün garnieren und servieren.