

Thomas Glässing

JACKFRUIT

Die neue pflanzliche Alternative zu Fleisch

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2018

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrektorat: Andrea Bistrich

Coverfoto und Rezeptfotos (ab Seite 40): Studio27 – Tobias Burger

Foodstyling: Monika Burger, Sylvia Fleischer, Timo Franke

Geschirr auf den Seiten 40, 48, 50, 52, 54, 64, 66, 74, 84, 92, 94, 98, 108: Allgäuer Keramik

Weitere Illustrationen und Fotos: mything/Shutterstock, patpitchaya/Shutterstock, lavrenkova/AdobeStock, CssAndDesign/Shutterstock, thechatat/AdobeStock, apiguide/Shutterstock, Pirunpon/Shutterstock, napeter/AdobeStock, eFesenko/Shutterstock, ermakovep/AdobeStock, Andrey Starostin/AdobeStock, hadkhanong/AdobeStock, Narin Nonthamand/Shutterstock, wannadangl/AdobeStock, Parinya Uengprasertporn/Shutterstock, PitukTV/Shutterstock, Oliga/Shutterstock, ProVeg

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss

Layout: Kurt Liebig

Druck: Finidr, Ltd., Český Těšín/Tschechien

Hans-Nietsch-Verlag
Schauinslandstr. 136 h
79100 Freiburg

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-708-8

Inhalt

Vorwort 8
Einführung 10

Das Lebensmittel „Jackfruit“ 18
Qualität und Nachhaltigkeit 27
Die Jackfruit in meiner Küche 32

Rezepte 37

Suppen 39
Vorspeisen & Snacks 57
Hauptgerichte 71
Süßes 105
Grundrezepte & Beilagen 113

Anhang 130

Veganer Koch aus Leidenschaft – Eine kurze Geschichte meiner Kochschule
GemüseSpeiserei 130
Wie die Bio-Jackfruit nach Deutschland kam und wie ich Julia Huthmann von
Jacky F. kennenlernte 132
Glossar 134
Bezugsquellen 138
Verzeichnis der Rezepte 139



Liebe Leserin, lieber Leser.

„vegan“ ist hip und oft sehr radikal. Von Letzterem bin ich jedoch weit entfernt. Mein Weg zu einer Lebensweise ohne tierische Produkte war ein sehr persönlicher: Mit einer schweren Krankheit, die im Jahr 2015 bei mir diagnostiziert wurde, kam meine Lebenswende. Ich machte Schluss mit meiner gut laufenden Karriere als Soundingenieur und veränderte meine Lebens- und Ernährungsweise komplett. Von jetzt auf gleich. Ich lehnte die schulmedizinische Behandlung ab und blieb dabei ruhig und zuversichtlich, denn ich war mir ganz sicher: Mein Körper bekommt das selbst wieder hin, wenn ich ihn dabei unterstütze. Wie genau, das wusste ich noch nicht sofort. Und heute kann ich sagen: Ja, ich habe es geschafft! Geholfen hat mir dabei die vegane Ernährung, da bin ich mir sicher.

So kam ich zur tierproduktfreien Ernährungsweise. Und seitdem lässt sie mich nicht mehr los ... Beim Experimentieren auf der Suche nach genialen, rein pflanzlichen Geschmackserlebnissen helfen mir sicherlich meine Ausbildung zum Koch und Konditor, die ich in jungen Jahren einmal absolviert habe, meine Erfahrungen in der Sterneküche und meine Leidenschaft fürs Kochen sowie die Liebe zu Lebensmitteln und ihrem reinen Geschmack. Und da sich immer mehr Freunde und Bekannte über die Aromen meiner Gerichte freuten und nach den Rezep-

ten fragten, wurde die *GemüseSpeiserei*, meine vegane Kochschule, im November 2016 geboren. Und wann immer ich etwas Neues entdeckte, das in der veganen Küche erstaunlich gut funktioniert, etwas, was Qualität und Geschmack hat und eine wirkliche Gaumenfreude ist, möchte ich viele Menschen daran teilhaben lassen. Und ein solcher Newcomer in meiner Küche, der mich und viele meiner Freunde bereits hundertprozentig überzeugt hat, ist die Jackfrucht. Für mich schlägt sie in puncto Fleischersatz alles, was ich bislang ausprobiert habe, und zwar um Längen ...

Und damit auch du in den Genuss all dessen kommst, was diese Frucht – als köstliche Alternative zu Fleisch für ein vegetarisches oder veganes Leben und als Zutat fürs himmlisch süße Dessert – zu bieten hat, habe ich dieses Buch geschrieben. Hier findest du einige Fakten und Informationen zur Frucht, viele Tipps und Hinweise aus meiner Erfahrung in der Kochkunst und eine Auswahl meiner besten Jackfrucht-Rezepte.

Die Jackfruit (deutsch: Jackfrucht) – die riesengroße Frucht eines Maulbeerebaumgewächses – wächst in Indien, Bangladesch, Thailand, Indonesien, Sri Lanka und Nepal. Die jungen, unreif geernteten Früchte erinnern gekocht von der Konsistenz her an Hühnerfleisch und sind für mich,

was herzhaftere Gerichte anbelangt, so unsagbar vielseitig: Sie können kalt und warm angerichtet werden und nehmen dankbar die verschiedenartigsten Aromen auf. Mit der relativ geschmacksneutralen, jungen Jackfrucht lassen sich all die „fleischigen“ Speisen unserer Kindheit vegetarisch bzw. vegan nachempfinden: Gulasch, Hamburger, Ragout, Medaillons, Frikassee, Züricher Geschnetzeltes, Stew, Bismarcksalat u.v.m. sind, mit dieser Zauberfrucht zubereitet, ihren deftigen Originalen zum Verwechseln ähnlich.

Wer nicht weiß, dass er hier gar kein Fleisch und keinen Fisch isst, wird es wahrscheinlich nicht einmal bemerken! Kräuter und Gewürze leisten natürlich einen wichtigen Beitrag ... und nicht zu vergessen: das Gewusstwie. Die jungen Früchte kommen als Fruchtstücke derzeit in Salzlake in der Dose, im Glas oder vakuumverpackt in unseren Bioläden (siehe Bezugsquellen, Seite 138, und Rezepte, Seite 37 ff.).

Die reifen Früchte sind süß und eignen sich für die Zubereitung leckerer Nachspeisen (siehe Bezugsquellen, Seite 138, und Rezepte, Seite 37 ff.). Du erhältst sie ebenfalls in Dosen oder Gläsern im Asia-Laden, ganz selten auch einmal frisch und pur in einer Styroporschale, mit Frischhaltefolie bedeckt.

Nun hältst du mein Buch in den Händen, und das zeigt mir, dass wir beide Verantwortung übernehmen wollen: für uns selbst, für unsere Umwelt und für all die Tiere, die die-

sen Planeten mit uns teilen. Lass uns auf Fleisch – und, wenn du magst, auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs – verzichten und so einen Beitrag leisten für die Gesundheit der Erde. Wir brauchen keine tierischen Produkte, um uns gesund zu ernähren und das Leben – und das, was wir zu uns nehmen – in vollen Zügen zu genießen!

Ich wünsche dir nun viel Spaß mit den veganen Rezepten – die du selbstverständlich auch einfach nur vegetarisch zubereiten kannst – und viele köstliche Augenblicke beim Nachkochen meiner herzhaften und süßen Jackfrucht-Gerichte!



Thomas Glässing

(veganer Koch aus Leidenschaft)
im Frühjahr 2018

Einführung

„Jack...? Wie heißt das genau? Das hab ich ja noch nie gehört!“, das ist oft die Reaktion, wenn ich von den kulinarischen Möglichkeiten dieser Frucht als Fleischersatz schwärme. Wer kein Food-Experte ist, der kennt die Jackfrucht in Mitteleuropa meist nicht. Doch in den letzten Jahren findet sie vermehrt ihren Weg in die Küchen vegetarischer Restaurants, auf die Teller vegetarisch oder vegan lebender Genießer und auch in die Medien.

Die Jackfrucht ...

Die in den Tropen wachsende Jackfruit (deutsch: Jackfrucht) – von mir gern liebevoll „Jacky“ genannt – ist die größte Baumfrucht der Welt, ein wahrer Gigant der Natur! Diese Frucht des Jackfruchtbaumes (*Artocarpus heterophyllus*), eines tropischen Laubbau- mes mit kräftigem Baumstamm und dichter Krone, der ursprünglich aus Indien stammt, gehört zur Familie der Maulbeerbaumgewächse. Seine großen, grünen Früchte mit harter, grüngelber, im reifen Zustand bräunlicher Schale, die von vielen kleinen Noppen übersät ist, wachsen an Stielen direkt am Stamm und an starken Ästen. Schneidet man die Jackfruit auf, so kann erkennt man, dass es sich eigentlich um viele einzelne Steinfrüchte handelt, die sich unter der harten Schale verbergen.

Kaum eine Frucht ist in der Küche so vielseitig: Mit der Jackfruit kann man, nimmt man sie unreif, herzhaftere Gerichte zaubern sowie exotische Früch- tsalate und andere köstliche Nachspeisen, wenn man sie im reifen, süßen Zustand verwendet. Sie ist für beides gut geeignet, weil sie sowohl reif als auch unreif genießbar ist (und das gilt nicht für viele Früchte!). Traditionell wird die junge Jackfruit in Asien in Currys verkocht und ist in Salaten zu finden, die reife Frucht wird pur als Obst verzehrt.

Im Augenblick erobert die junge, unreife Jackfrucht den mitteleuropä- ischen Raum: Wir finden sie in der Dose, im Glas oder vakuumverpackt im Bioladen, und aus den gekocht in ihrer Konsistenz ein wenig an Hüh- nerfleisch erinnernden Fruchtstücken werden in vegetarischen Restaurants zunehmend köstlich schmeckende Gerichte zubereitet. Das wohl bekann- teste Rezept ist der Jacky-Burger (Rezept Seite 68).

Doch die Jackfruit als Fleischersatz ist so unglaublich vielseitig einsetzbar. Probiere die Rezepte in diesem Buch aus, das Ergebnis wird dich belohnen und überzeugen, da bin ich mir sicher. Es waren Menschen aus den USA, die sich rein pflanzlich ernährten, die im Jahr 2015 die Jackfruit für ihren Speiseplan entdeckten – denn aufgrund ihrer bereits erwähnten faserigen, hühnerfleischähnlichen Konsistenz kann die junge Jackfruit eine überzeu- gende Alternative zu Fleisch sein: für



Gut zu erkennen: der weiße, feste innere Teil der aufgeschnittenen reifen Frucht und die einzelnen gelben Fruchtkapseln mit Stein

alle, die die Fleischgerichte ihrer Kindheit geliebt haben und nicht missen möchten.

Doch sie hat noch mehr zu bieten, diese gigantische Baumfrucht: Sie ist äußerst kalorien- und fettarm und enthält reichlich Ballaststoffe, somit eignet sie sich für eine leichte und kalorienbewusste Ernährung, die zudem unsere Verdauung anregt und damit den Magen-Darm-Trakt gesund erhält.

Außerdem ist sie reich an Mineralstoffen (vor allem an Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor) sowie Spurenelementen (Eisen, Zink, Kupfer und Mangan). Die reife Frucht stellt reichlich antioxidative Vitamine wie C, E und A sowie die Vitamine B₂, B₃ und B₅ zur Verfügung. Ihre Kerne enthalten große Mengen an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Schwefel (siehe auch Info-Kasten, Seite 20).



Steckbrief „Jackfrucht“

Name Die wissenschaftliche Bezeichnung des Jackfruchtbaumes lautet *Artocarpus heterophyllus*. Seine Frucht wird „Jackfrucht“ – englisch *Jackfruit* –, „Jackbaumfrucht“ oder selten auch „Jakobsfrucht“ genannt. Abgeleitet wurde der Name ursprünglich von dem indischen *Malayam*-Wort *Chakka*, was durch die portugiesischen Seefahrer zu *Jaca* wurde. Unter diesem Namen trat sie ihre Reise um die Welt an.

Nicht verwechseln sollte man sie mit der „Stinkfrucht“, denn bei einer gewissen äußerlichen Ähnlichkeit wird diese Kapsel Frucht, auch „Durian“ genannt, doch nur kokosnuss- bis menschenkopfgroß.



Aussehen Die Jackfrucht ist die größte Baumfrucht der Welt. Reife Früchte können bei einem Durchmesser von 50 Zentimetern 1 Meter lang werden und 30 Kilogramm oder mehr wiegen. Den offiziellen Guinness-Rekord hält ein Hawaiianer, der eine 34,4 Kilogramm schwere Jackfruit erntete. Allerdings gibt es Berichte, dass auch in Indien weitaus schwerere Früchte mit über 50 Kilogramm Gewicht wachsen.

Das wichtigste Erkennungsmerkmal der Jackfruit ist die genoppte Schale. Bei unreifen Früchten ist sie grasgrün, bei reifen Früchten färbt sie sich bräunlich-gelb, abhängig von der Sorte. Schneidet man die Sammelfrucht auf, so zeigen sich viele



schmal-elliptische Steinfrüchte. In einer reifen Jackfrucht finden sich bis zu mehrere Hundert solcher kleinen gelben Fruchtkapseln, die alle einen bohnenförmigen Samen enthalten. Die Samen der Jackfrucht liegen in einer festen gelblichen Fruchtkapsel, die von vielen schmalen Fasersträngen umgeben ist, die wiederum von der harten Schale zum festen inneren Teil der ganzen Frucht hin verlaufen. (Die Struktur ähnelt ein wenig der einer Ananas.) Wird die reife Frucht aufgeschnitten, so sondert der innere Teil eine extrem klebrige milchige, latexähnliche Flüssigkeit ab, die sich mit Wasser und Seife nur schwer – mit Öl oder einem Lösungsmittel aber besser – abwaschen lässt. Die Steinfrüchte sind etwa 3 Zentimeter lang bei einem Durchmesser von 1,5 bis 2 Zentimetern.

Merkmale und Verwendung Die **junge Jackfruit** hat die Größe einer Ananas, eine feste, grüne Schale mit spitzen Stacheln und weißes Fruchtfleisch, das sehr hart ist (so hart etwa wie das einer rohen Roten Bete), neutral schmeckt oder ganz geschmacklos ist; ihr faseriges Fleisch eignet sich gekocht hervorragend als Fleischersatz.

Die **reife Jackfruit** dagegen hat die Größe eines riesig großen orangefarbenen Kürbisses, eine grüne bis braungelbe, genoppte Schale, gelbes Fruchtfleisch mit bis zu 500 Fruchtkapseln mit je einem Stein. Die Fruchtkapseln sind gefasert und ihr Fruchtfleisch schmeckt intensiv und süßlich. Es eignet sich bestens zur Zubereitung von Desserts.



So groß wie eine Eiche und das ganze Jahr über riesige Früchte tragend: der tropische Jackfruchtbaum

... und der Jackfruit-Baum

Der Jackfruit-Baum wird botanisch, wie bereits erwähnt, als *Artocarpus heterophyllus* bezeichnet und gehört zur Familie der Maulbeerbaumgewächse. Dieser immergrüne Baum hat einen relativ kurzen Stamm mit einer dichten Krone und kann eine Höhe von 20 Metern mit einem Stammdurchmesser von bis zu 50 Zen-

timetern erreichen – er ist also mit einer deutschen Eiche vergleichbar. Seine dicke Rinde hat ein dunkles Graubraun und ist glatt. Bei Verletzungen der Rinde tritt ein milchiger Saft aus.

Die elliptisch-länglichen, wechselständig und spiralg angeordneten Blätter des Jackfruchtbaumes sind dunkelgrün, kräftig und fest. Ihr Blatt-

stiel kann 3 Zentimeter lang werden, die Blattspreite ist bis maximal 20 Zentimeter lang und dabei höchstens 7 Zentimeter breit. Die Nebenblätter sind bei einer Länge von 1,5 bis 8 Zentimetern eiförmig.

Jackfrucht bäume sind einhäusig getrenntgeschlechtig, d. h., an einem Baum sind sowohl weibliche als auch männliche Blüten zu finden. Die Blütenstände sitzen am Stamm, an dicken Ästen oder Zweigen. Die sich aus den weiblichen Blüten entwickelnden Früchte wachsen an einem dicken Stiel natürlich auch direkt am Baumstamm oder an starken Ästen. Teilweise sitzen die Früchte in schwindelerregender Höhe, was die Ernte nicht ganz ungefährlich macht.

Ein Baum trägt das ganze Jahr über Früchte und diese befinden sich in verschiedenen Reifestadien. Jackfruchtbäume sind also ungemein ertragreich und zudem dürre- und hitzeresistent. Damit können sie eine stabile und zuverlässige Grundversorgung sichern und zu einer bedeutenden Einkommensquelle für Bauern und Klein kooperativen werden – das jedenfalls wäre das erklärte Ziel.

Die Bäume wachsen in tropischem bis subtropischem Klima rund um den Äquator bis in eine Höhe von 1500 Metern. Schon ab dem dritten Jahr können sie die ersten Früchte tragen, allerdings benötigen sie mehr als 10 Jahre für wirklich große Früchte. Wie viele Jackfruits ein Baum im Jahr trägt, das variiert stark und ist abhängig von



Auf dem einhäusigen Jackfruit-Baum wachsen weibliche (links) und männliche Blüten (rechts) gemeinsam.

Bodenqualität, Klima, Niederschlag und natürlich von der Sorte. Doch es kommt nicht selten vor, dass an einem Baum mehr als $\frac{1}{2}$ Tonne Früchte zur gleichen Zeit hängen.

Jackfruchtbäume werden nur in wenigen Ländern Südostasiens in Plantagen angebaut. In Thailand hält man sie in den Plantagen zur einfacheren Ernte klein. Im Süden Indiens und in Sri Lanka sieht man die Bäume jedoch in fast jedem Garten stehen, denn man sagt in Sri Lanka: „Hast du eine Kokospalme und einen Jackfruchtbaum in deinem Garten, wirst du nie Hunger leiden.“

Doch es sind nicht allein die Früchte, die diesen Baum so wertvoll machen:



Ein idyllisches Ferienhäuschen mit Terrasse in einem tropischen Garten (im Vordergrund die Früchte am Stamm eines Jackfruit-Baums) in Ella auf Sri Lanka

- Sein rotbraunes, hartes und sehr robustes **Holz** wird zur Herstellung von Möbeln und Musikinstrumenten genutzt, da es resistent gegen Termiten ist.
- Die **Blätter** werden für Arzneien in der traditionellen asiatischen Medizin verwendet.
- Die **Rinde** diente – zumindest in früheren Zeiten – zum (Gelb-)Färben von Stoffen.

Die Anbauggebiete der Jackfrucht

Dieser Baum stammt vermutlich aus Indien. Von dort soll er sich nach

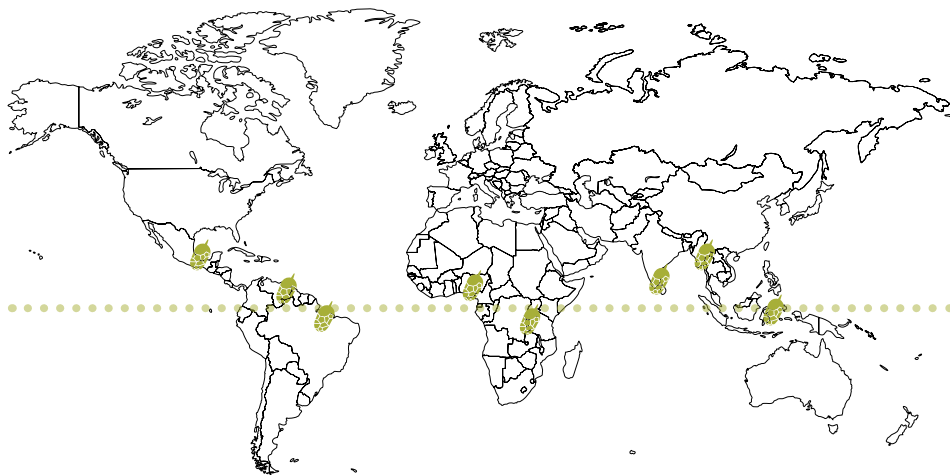
Südostasien, Zentralafrika und Südamerika ausgebreitet haben und ist heute in den tropischen Regionen rund um den Äquator zu finden.

Kommerziell angebaut wird die Jackfruit allerdings nur in wenigen Regionen der Erde. Man sieht die Bäume eher wild in dichten tropischen Urwäldern, am Straßenrand oder einzelne Exemplare auf bäuerlich bewirtschafteten Feldern stehen. Thailand, Vietnam und Bangladesch sind die Vorreiter, wenn es um den Plantagenanbau geht.

In Indien werden Jackfruits nur im Süden im größeren Stil angebaut. Das

Problem ist hier wohl, dass das Potenzial der Frucht nicht ausreichend genutzt wird, denn es sind derzeit Tausende von Tonnen, die direkt an den Bäumen verderben – in Indien macht das geschätzt etwa 70 Prozent der

möglichen Jackfruit-Ernte aus. In Sri Lanka und in afrikanischen und südamerikanischen Ländern soll das ähnlich sein. Allein in Bangladesch ist die Jackfruit die Nationalfrucht und man schätzt sie sehr.



Der Jackfruchtbaum wächst in den tropischen Regionen rund um den Äquator.

Der Jackfruit-Baum in deinem Wintergarten



Du kannst einen solchen Baum oder die Samen im Internet oder bei deinem Gärtner bestellen. Verwende einfach deine Suchmaschine, um einen Versender zu finden. *Artocarpus heterophyllus* liebt tropisches Klima – ist also auf eine konstante Wärme und eine hohe Luftfeuchtigkeit angewiesen. Damit eignet er sich für sonnige Plätze und kann Temperaturen unter 5 °C nicht vertragen. In Gewächshäusern und beheizten Wintergärten kann der Jackfruchtbaum eine Höhe von 1½ bis 4 Metern erreichen. Ältere Pflanzen können sogar im Kübel vereinzelt Früchte tragen. Diese sind aber eher klein und somit kannst du dich zwar optisch an ihnen erfreuen, doch zur Verwendung in der Küche taugen sie in unseren Breitengraden nicht.

Das Lebensmittel „Jackfrucht“

„Unreif oder reif?“ – Das ist die entscheidende Frage!

Kaum eine Frucht ist so vielseitig einsetzbar: Von frischen, süßen Fruchthäppchen über die gekochten, gerösteten Kerne – beides aus der reifen Frucht – bis hin zu herzhaften Gerichten (aus der jungen, unreifen Frucht) ist, wie bereits beschrieben, alles möglich mit der Jackfruit, denn sie ist sowohl unreif als auch reif genießbar.

Die junge, unreife, geschmacksneutrale Frucht

In diesem Reifestadium wird die etwa ananasgroße Frucht auch als „grüne Jackfruit“ bezeichnet. In ihrer Konsistenz sind die Steinfrüchte noch sehr fest und die gesamte Frucht bringt nur etwa 3 Kilogramm auf die Waage. Roh kann sie jetzt noch nicht gegessen werden, da sie zu hart ist (vergleichbar mit der Härte einer rohen Roten Bete) und dabei relativ geschmacksneutral. Doch jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um sie für herzhafte Gerichte zu ernten. Kochst und brätst du sie, dann bekommt sie eine Konsistenz, die an die von saftigem Hühnerfleisch erinnert.

Geschmacklich kommt sie gegart dem von Zucchini oder Artischocke nahe. Die junge Bio-Jackfruit kannst du derzeit entweder in Salzlake konserviert in der Dose, im Glas oder vakuumverpackt kaufen (siehe Bezugsquellen, Seite 138). Frisch ist sie bei uns im Handel nicht erhältlich.

Die reife, herzhafte Jackfruit

Die ausgewachsene, reife Jackfruit wird geerntet, *bevor* sie wirklich ganz süß schmeckt. Schneidet man die Frucht auf, so sieht man in diesem Stadium der Reife hellgelbe Fruchtstücke, die roh noch immer nicht genießbar sind. Nach dem Kochen aber haben sie eine feste, kartoffelähnliche Konsistenz. Entsprechend wird die Jackfruit in diesem Reifestadium in vielen asiatischen Ländern auch als Kartoffel- oder Reisersatz verwendet. In Europa erhältst du diese Variante jedoch leider bislang noch nicht.

Die reife und süße Jackfruit

So kennen sie die meisten Asienreisenden: goldgelbe Jackfruchtstücke mit exotisch süßem Geschmack nach einem Mix aus Banane, Mango und Papaya – mit noch etwas ganz Eigenem. Hierzulande bekommst du die reifen, ent-



Und nicht zu vergessen: Die Samen sind auch lecker!

Sobald die Frucht reif ist und ihre volle Größe erreicht hat, sind in jeder Steinfrucht große Samen zu finden. Diese Steine sind zubereitet ebenfalls essbar. Die leicht nussigen und etwas mehlig schmeckenden Samen verleihen asiatischen Curry-Gerichten eine ganz besondere Note. Geschmacklich erinnern sie an Esskastanien, und sie werden stets ohne die Haut, die die Samen umgibt (Sie ist sehr hart und ungenießbar!), im Curry gekocht oder gekocht und anschließend geröstet als Snack genossen. Die Steine enthalten große Mengen an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Schwefel u.v.m. Geröstet werden die Samen auch zu Mehl verarbeitet und zum Backen verwendet. Die Samen und das Mehl werden in Europa auch schon bald online erhältlich sein (siehe Bezugsquellen, Seite 138).

kernten Früchte meist getrocknet oder in der Dose und im Glas in Frucht-sirup eingelegt im Asia-Laden zu kaufen, ganz selten auch einmal frisch und pur in einer Styroporschale, mit Frischhaltefolie bedeckt. Allerdings kannst du die Früchte auch online bestellen oder ihren angenehm fruchtig-süßen Geschmack als Snack in Form von getrockneten Früchten genießen (siehe Bezugsquellen, Seite 138).

Die Jackfruit in der asiatischen und in der europäischen Küche

Die junge Jackfruit wird traditionell in der asiatischen Küche für verschiedene Currys und Salate verwendet. Beliebt ist sie auch in Mixed Pickles – sauer

eingelegten Obst- und Gemüsesorten, die zum Hauptgang gereicht werden. Die süße Jackfruit findet man frisch an den Ständen am Straßenrand als süßen Snack für Zwischendurch, teilweise aber auch im Dessert verarbeitet oder als getrocknete Variante.

Hierzulande fristete die Jackfruit bislang eher ein Nischendasein, was kein Wunder ist, denn sie wächst in Mitteleuropa ja auch nicht. Ein paar Menschen, die das Reisen lieben, haben die süßen Früchte in ihren Urlauben in Asien gekostet. Einige konnten sie vielleicht auch als getrocknete Fruchtstücke, die es im Spezialitätenhandel zu kaufen gab (siehe Bezugsquellen, Seite 138). Junge Jackfruit in Dosen oder Gläsern standen jedoch lange Zeit unbeachtet und eingestaubt in den Regalen der Asia-Läden. Einen richtigen Durchbruch gab es für diese



Achtung, klebrig!

Will man die frische – sowohl unreife als auch reife – Jackfrucht aufschneiden, dann ist das eine sehr klebrige Angelegenheit. Will man die Hände, das Messer und die Unterlage anschließend reinigen, hat man mit Wasser und Seife bei der milchigen, latexähnlichen Flüssigkeit der exotischen Frucht allerdings keine Chance – mit Öl dagegen schon. Vor dem Aufschneiden ist es daher empfehlenswert, die Hände und das Messer mit etwas Öl einzu- reiben und am besten zusätzlich Latexhandschuhe zu tragen.

Wegen dieser hartnäckig klebrigen Flüssigkeit (die auch in der Schale und im Stiel steckt) ist die Jackfrucht in der asiatischen Küche inzwischen relativ unbeliebt, auch wenn ihre Vielseitigkeit die Menschen bis heute



begeistert. Sie zu schälen ist zudem sehr aufwendig ... man benötigt viel Zeit und Geduld. Auch in Asien wollen vor allem junge Menschen heutzutage fürs Kochen nicht mehr so viel Zeit aufwenden – ein weiterer Minuspunkt für die Jackfrucht.

Die reife Jackfrucht bekommt man allerdings an den Straßenständen in Asien bereits filetiert zu kaufen. So kann man ihre exotische Süße ohne jeden Aufwand genießen.

Zauberfrucht erst, als im Jahr 2015 (zuerst in den USA) ihre Vielseitigkeit als Fleischersatz und eine Reihe von köstlichen Rezepten bekannt wurden. Insbesondere in der vegetarisch und vegan lebenden Gemeinschaft wurde sie dann schnell bekannt. Ihre feste, faserige Konsistenz erinnert gekocht sehr an die von Hühnerfleisch. Mit ein paar passenden Kräutern und Gewür-

zen kann ihr Gemüsefleisch zu einem leckeren Gulasch oder einem Burger auf rein pflanzlicher Basis werden.

Aber auch die traditionellen asiatischen Gerichte inspirieren die Köchinnen und Köche hierzulande. Meine Lieblingsrezepte für köstliche Gerichte und Süßspeisen findest du in diesem Buch (Rezepte Seite 37 ff.).

Paprika-Tomaten-Suppe mit Jackfruchtwürfeln

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten | Für 4 Personen

1 Dose Jackfrucht (junge Jackfruit in Salzlake; Abtropfgewicht: 225 g; siehe Bezugsquellen, Seite 138)

2 rote Paprikaschoten

2 gelbe Paprikaschoten

1 Karotte

200 g mehligkochende Kartoffeln

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl zum Anbraten

400 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 114)

1 Dose passierte Tomaten (400 g)

1 TL Worcestersauce

1 Lorbeerblatt

1 EL frisch gehackter Thymian (oder 1 TL getrockneter)

1 TL Paprikapulver rosenscharf

Salz und Chiliflocken zum Abschmecken

½ TL Agavendicksaft

1 Handvoll Kresse zum Anrichten

1 Die Jackfruchtstücke aus der Dose durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser gut abwaschen, abtropfen lassen und anschließend in etwa 3 Zentimeter große Würfel schneiden.

2 Die Paprikaschoten waschen und (ohne Stielansatz, weiße Innenhäute und Kerne) in Würfel schneiden. Die Karotte und die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3 Die Zwiebeln in Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Kartoffel-, Karotten- und Paprikawürfel dazugeben und das Gemüse etwa 2 Minuten mitdünsten, bis es leicht Farbe hat. Das Ganze dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Die passierten Tomaten, die Jackfruchtwürfel und die Worcestersauce sowie Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. Die Suppe nun etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt wieder entfernen.

4 Ein Drittel des Gemüses mit einem Schaumlöffel aus der Brühe herausnehmen, im Mixer cremig pürieren und wieder in den Topf zurückgeben. Das Paprikapulver einrühren und die Suppe mit Salz, Chiliflocken und Agavendicksaft abschmecken.

5 Servieren Die Suppe heiß in dekorativen Schälchen mit Kresse bestreut auf den Tisch bringen.

Jackfruit-Frikassee mit Spargel

Zubereitungszeit: etwa 1½ Stunden | Für 4 Personen

3 Dosen Jackfruit (junge Jackfruit in Salzlake; Abtropfgewicht: 675 g; siehe Bezugsquellen, Seite 138)

1 Zwiebel

3 Lorbeerblätter

½ TL schwarze Pfefferkörner

5 Wacholderbeeren

3 Nelken

2 Prisen Salz

100 ml Weißwein

1½ l Wasser

500 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

150 g kleine Champignons

je 2 EL Margarine und Mehl

50 ml vegane Sahne

150 g Erbsen (Tiefkühlware)

1 Prise Cayennepfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

Salz zum Abschmecken

4 Stängel frischer Estragon
(oder 2 TL getrockneter)

½ Handvoll Kresse und 1 Handvoll
Sojasprossen zum Anrichten

Tipps: Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler unter kaltem Wasser schälen, in Wasser mit Zitronensaft legen und wie den Spargel verarbeiten. Eine leckere Variante.

Basmatireis (Rezept Seite 123) passt perfekt dazu.

1 Die Jackfruitstücke aus den Dosen durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser gut abwaschen und abtropfen lassen, anschließend in etwa 1 bis 2 Zentimeter dicke Streifen schneiden.

2 Die Zwiebel schälen, der Länge nach halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Die gerösteten Zwiebelhälften mit Jackfruitstreifen, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Nelken, Salz, Weißwein und Wasser im Topf zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb abgießen, die Flüssigkeit zurück in den Topf geben, aufkochen lassen.

3 Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in etwa 2 Zentimeter lange Stücke schneiden. Diese in Salzwasser mit 1 Prise Zucker 3 bis 4 Minuten blanchieren. Durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, noch einmal abgießen und abtropfen lassen.

4 Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

5 Das Mehl in der Margarine im Topf aufschäumen lassen. 600 Milliliter von der Jackfruitbrühe dazugießen, aufkochen lassen, Sahne, Champignons und Erbsen 5 Minuten darin köcheln lassen. Spargel und Jackfruit dazugeben und weitere 8 bis 10 Minuten garen. Cayennepfeffer und Zitronensaft hineingeben und salzen. Den Estragon waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen, fein hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

6 Servieren Das Frikassee mit Kresse und Sprossen dekorieren.

