



# Rezept #6

## Pulled Jackfrucht BBQ

Pulled Pork kennt ja jeder BBQ-Fan, aber das gleiche kann man auch aus einer Frucht machen was gerade in Australien voll der Renner ist. Gemeint ist die Jackfrucht, auch Jakobsfrucht genannt. Diese gehört zur Gruppe der Maulbeergewächse und wird bis zu 15 kg schwer. In Südostasien und pazifischen Raum wird diese wahlweise im reifen Zustand für Süßspeisen verwendet, oder im „grünen Zustand“ für Hauptgerichte. Aber auch in Afrika findet man sie häufig auf der Speisekarte. Im Asiamarkt ist diese als „Green Jackfruit“ in 565g Dosen erhältlich und kostet rund 2 Euro. Da die Frucht an sich relativ wenig Kalorien hat kann man hier ordentlich zuschlagen – BBQ und Diät müssen sich also nicht gegenseitig ausschließen...

### Zutaten für 2-3 Personen

2 Dosen „young green Jackfruit in brine“  
1 EL brauner Zucker  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Meersalz  
Chiliflocken nach Belieben  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
ca. 250 ml BBQ-Sauce nach Wahl  
Erdnussöl

### Zubereitung

Jackfrucht abgießen und abspülen. Die Gewürze mischen und gut mit der Frucht vermengen bis alles überzogen ist. Rund 30 Minuten Marinieren.

Auf einer Grillplatte oder in einer Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen und die Jakobsfrucht von beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die BBQ-Sauce unterheben. Das ganze ca. 5 -10 Minuten köcheln lassen bis die Frucht weich ist.

Mit einer oder zwei Gabeln die Stücke auseinander zupfen – ja das sieht wirklich aus wie Pulled Pork...

### Finish

Als Burger in einem ordentlichen Brötchen mit Beiwerk oder als Hauptgang mit Beilagen. Jeder so wie er mag – süchtig macht es auf jeden Fall