



Jackfrucht-Ofenkartoffeln

mit Asia-Rotkohl und Cashews



30-40min



3-4 Personen

Die Jackfrucht wächst an Bäumen und ist eine beliebte Zutat in der südostasiatischen Küche. Was sie ganz besonders macht: Das Fruchtfleisch hat im unreifen Zustand eine Konsistenz, die an zartes Hähnchenfleisch erinnert und wird daher auch Gemüsefleisch genannt. Wir machen uns diese Eigenschaft zunutze und bereiten mit der spannenden Entdeckung ein köstliches Topping zu gebackenen Süßkartoffeln zu.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 2x Süßkartoffel
- 1 Packung helle Misopaste 1,6
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Sojasauce 1,6
- 1 Dose Jackfrucht
- 1 Rotkohl
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung Cashewkerne 15

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 475kcal, Fett 12.4g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 12.4g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** und die **Süßkartoffeln** in ca. 2-3cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und für 20-30Min. im Ofen garen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind.



4. Gemüse schneiden

Den **Rotkohl** in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann **eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



2. Sauce ansetzen

Inzwischen die **Misopaste**, den **Ahornsirup**, die **Sojasauce**, 400ml Wasser und nach Geschmack 1-2EL Essig in einem mittelgroßen Topf verrühren und bei hoher Hitze einmal aufkochen lassen. Die **1/2 der Jackfrucht** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, in dünne Streifen schneiden und unter die **Sauce** mischen.



5. Rotkohl würzen

Den **Rotkohl** mit den **Lauchzwiebeln**, der **1/2 der Limettenschale**, dem **Limettensaft**, dem **geriebenen Ingwer** und der **Sweet-Chili-Sauce** vermengen und nach Geschmack mit der **restlichen Limettenschale** sowie Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Sauce reduzieren

Sobald die **Sauce** einmal aufgekocht hat, die Hitze reduzieren und die **Sauce** für 12-15Min. sanft köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



6. Cashews rösten

Die **Jackfrucht-Sauce** auf den **Kartoffelspalten** verteilen, dann die **Cashewkerne** darübergeben und alles weitere 8-12Min. im Ofen backen, bis die **Cashews** goldbraun geröstet sind. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, den **Rotkohl** darauf anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.