



Hoisin-Jackfrucht-Wraps

mit knackigem Salat und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Das zarte Fleisch der Jackfrucht erinnert an Hähnchen, daher wird es auch Gemüsefleisch genannt. Wer die Jackfrucht noch nicht probiert hat, sollte nicht weiter zögern, denn diese Wrapfüllung, die sich unsere Köchin Hannah erdacht hat, ist einfach umwerfend gut! Die Jackfruchtstreifen werden mit süßlicher Hoisinsauce, Ingwer und einer leckeren Gewürzmischung gegart und mit Salat und Erdnüssen in Tortillas gewickelt. Genial!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Jackfrucht
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hoisinsauce^{1,6,11}
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

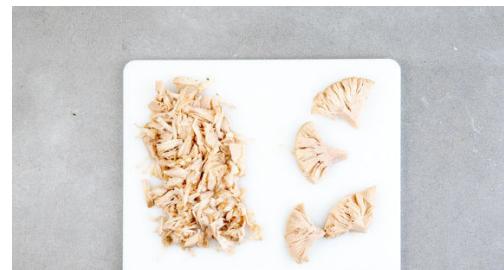
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 19.4g



1. Jackfrucht vorbereiten

Die **Jackfrucht** in ein Sieb abgießen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken. Ggf. größere Stücke klein schneiden.



4. Salat vorbereiten

Die **Radieschen** in feine Scheiben schneiden. Die **1/2 der Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch die ganze **Gurke** verwenden. Den **Salat** entweder längs achteln oder ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **Radieschen**, die **Gurken**, den **Salat** und die **grünen Lauchzwiebelringe** mit 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen.



2. Jackfrucht anbraten

Die **Jackfrucht** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 10Min. knusprig-braun anbraten.



5. Sauce zubereiten

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Ingwer nach Geschmack** zu den **Jackfruchtstreifen** in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und die **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie die **Hoisinsauce** unterrühren. 100-150ml Wasser zugeben und die **Sauce** mit Salz und Zucker abschmecken.



3. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



6. Tortillas füllen

Die **Erdnüsse** grob hacken. In einer zweiten Pfanne nacheinander **4 Tortillas** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Salat** und der **Jackfruchtsauce** füllen und die **Wraps** mit den **Erdnüssen** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** mit etwas Küchengarn fixieren.