

# MARLEY SPOON



## Jackfrucht Rendang-Style

mit Tomaten-Koriander-Salsa und Reis



20-30Min.



3-4 Personen

Das unreife Fruchtfleisch der Jackfrucht hat eine Konsistenz, die an zartes Hähnchenfleisch erinnert. Lerne das spannende Veggie-Protein mit diesem leckeren curryähnlichen Gericht aus der indonesischen Küche kennen, das mit lockerem Basmatireis, frischer Tomate und Koriander serviert wird!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Dose Jackfrucht
- 2 Tomaten
- 400g Basmatireis
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 500ml Kokosmilch
- 20g frischer Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 676.0kcal, Fett 24.4g, Eiweiß 14.0g, Kohlenhydrate 94.9g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Zitronengras** z. B. mit einer schweren Pfanne flach klopfen.



Die **Jackfrucht** in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gut abspülen. Die **Kerne** entfernen und die **Jackfruchtstücke** mit den Fingern zerzupfen. Die **Tomaten** vierteln, den Strunk entfernen, das **Kerngehäuse** ausschneiden und grob hacken.



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Die **Currypaste** in einer großen Pfanne mit der **Tamarindenpaste** und 1 Prise Zucker bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Kokosmilch** hinzufügen. Den leeren **Kokosmilchkarton** mit heißem Wasser auffüllen und ebenfalls in die Pfanne gießen.



De **Zwiebeln**, das **Zitronengras**, die **Jackfrucht** und das **Kerngehäuse der Tomaten** in die Pfanne geben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald das **Curry** kocht, den Deckel abnehmen und das **Curry** ca. 15Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer das **Curry** sämiger mag, kann die Garzeit verlängern.



Das **Tomatenfleisch** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Limetten** in Spalten schneiden. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Tomatenwürfeln** und dem **Koriander** garniert servieren. Die **Limettenspalten** dazu reichen.