



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.



Die **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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**