



Hoisin-Jackfruit-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 Minigurke
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“¹⁰
- 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
- Dosenöffner
- 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), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 24.0g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 20.4g



1. Jackfrucht vorbereiten

Die **Jackfrucht** in ein Sieb abgießen. Anschließend jedes Stück erst mit einer breiten Messerklinge flach drücken und dann in feine Streifen schneiden.



2. Jackfrucht anbraten

Die **Jackfruchtstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1/2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 10Min. anbraten, bis sie knusprig und braun sind.



3. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



4. Salat vorbereiten

Die **Radieschen** putzen und in feine Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Salat** entweder längs achteln oder ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **Radieschen**, die **Gurken**, den **Salat** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** mit 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen.



5. Sauce zubereiten

Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und den **Ingwer** zu den **Jackfruchtstreifen** in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und die **Gewürzmischung** sowie die **Hoisinsauce** unterrühren. 100-150ml Wasser zugeben und die **Sauce** mit Salz und Zucker abschmecken.



6. Tortillas füllen

Die **Erdnüsse** grob hacken. In einer zweiten mittelgroßen 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.