Julia Hupel & Julia Huthmann

Juhu, Jackfruit!

Lieblingsgerichte kochen – schnell, modern, pflanzlich

HANS-NIETSCH-VELRAG

Julia Hupel hat Wirtschaftswissenschaften und Öko-Agrarmanagement studiert. Seit 2016 bloggt sie auf „Der Veg ist das Ziel“, wo sie auch ihre veganen Rezepte vorstellt. Außerdem hat Julia einen immerwährenden Nachhaltigkeitskalender entwickelt und ist eine der GründerInnen von „Evergreen Ideas“. Die Bloggerin ist selbstständiger Online-Marketing-Coach für nachhaltige Unternehmen und lebt und arbeitet in Andalusien/Spanien.

„Mit meinen Rezepten möchte ich meine Leidenschaft für leckeres Essen und nachhaltigen Lifestyle mit euch teilen!“

„Als ich 2015 zum ersten Mal über die Jackfruit in einem Curry stolperte, erkannte ich sofort ihr Potenzial für die moderne vegetarische Küche und *Jacky F.* wurde geboren.“

Julia Huthmann hat einen Diplom-Abschluss im Fachbereich „Wirtschaftsingenieurwesen Logistik". Sie war für *Alnatura* in der Abteilung für Nachhaltigkeit tätig und lebte dann drei Jahre in Sri Lanka und beriet dort Unternehmen in Sachen „Nachhaltigkeit“. Im Februar 2016 gründete sie das Unternehmen *Jacky F.*, mit dem sie nachhaltiges Wirtschaften im internationalen Handel auf Augenhöhe umsetzen möchte.

Buyness

Julia & Julia

Blogger

Der Titel unseres Buches **Juhu, Jackfruit!** ist zuerst einmal ein Jubel für eine neue Zutat, die eure Geschmäcker begeistern wird. Auf den zweiten Blick sind es **vier Js**, die eine kulinarische Geschichte zu erzählen haben, denn alles hier dreht sich um: die **J**ackfruit, ***J****acky F.* und uns zwei **J**ulias.

Genau genommen bekommen wir beide die Jackfruit seit mehr als drei Jahren nicht mehr raus aus unseren Köpfen und Kochtöpfen. Wenn ihr euch jetzt fragt: „Jack..., was bitte? Hab ich ja noch nie gehört!", dann warten gleich im Anschluss die ersten Informationen und anschließend viele Kochideen rund um die neue Trendfrucht auf euch. Unsere 37 Rezepte zeigen, dass und wie ihr auch eure Lieblingsspeisen schnell und einfach „jackfruitisieren" könnt. Die Gerichte, die wir euch vorstellen, sind gesund, die meisten sind etwas für die schnelle Küche und viele stehen für eine spezielle Ernährungsweise – sei es nun **vegan, low-carb** oder **glutenfrei**. Und allesamt sind sie unglaublich lecker!

Die „Superfrucht" Jackfruit – und so kann man sie ruhig nennen angesichts ihrer beeindruckenden Größe und ihres enormen Gewichts (siehe Seite 12 f.) – ist die neue Alternative in einer modernen, bewussten und nachhaltigen vegetarischen oder veganen Küche. Das wurde mir, Julia Huthmann, schnell klar, als ich 2015 in Sri Lanka zum ersten Mal über die

Jackfruit als Zutat eines Currys stolperte. Und damit wurde *Jacky F.* geboren, das erste *Food Start-up*-Unternehmen rund um die Jackfruit. Ungefähr zur gleichen Zeit verschlug es Julia Hupel nach Spanien. Sie wollte ihre Leidenschaft für leckeres Essen und nachhaltigen Lifestyle mit anderen teilen und startete mit ihrem Blog „Der Veg ist das Ziel". Eines Tages stolperte sie über die Jackfruit von *Jacky F.* So fanden wir Julias zueinander …

… und jetzt haben wir für euch unsere Lieblingsrezepte mit Jackfruit ausgesucht. Sie sind alle relativ schnell und unkompliziert in der Zubereitung, vegan und vegetarisch, passen also in eine moderne, bewusste Küche. Unsere Würzmischungen für die verschiedenen Jackfruit-Varianten (siehe vordere und hintere Umschlagklappe) sowie die Dips und Saucen (Rezepte Seite 18 ff.) gehören zu den Basics und geben euch alles mit auf den Weg, was ihr braucht, um selbst kreativ zu werden. Und mit ein wenig Erfahrung und Experimentierfreude könnt ihr so ganz einfach mit der Jackfruit kochen und dabei neue Gerichte kreieren. Eines garantieren wir euch: **Mit der Jackfruit wird es nie langweilig!**

Mehr über die Jackfruit, *Jacky F.* und Julias Küche folgt auf den nächsten Seiten, und falls ihr jetzt schon Appetit bekommt: Ab Seite 18 findet ihr **Julia Hupels leckere Rezeptideen**.

Viel Spaß beim kreativen Kochen und beim Genießen wünschen euch

Julia & Julia

Die Jackfruit:
Das Wichtigste in Kürze **10**

Details zur „Superfrucht“
in der vegetarischen
& veganen Küche **12**

Julia Hupels Küche **14**

Wenn es mal schnell gehen soll! 16
Gewürzte Jackfruit:
So einfach geht's! 17

REZEPTE

Basics: Dips & Saucen **18**

Zaziki 20
Joghurt-Dip 20
Cashew-Knoblauch-Sauce 21
Avocadocreme 22
Hummus 23

Klassiker **24**

Jackfruit-Gulasch 26
Jacky-Schnitzel
mit Champignon-Rahmsauce,
dazu Kartoffelspalten 28
„Lachs“-Filet an Brokkoli-Reis 30
Fruchtfleischfilet
mit Kartoffel-Wedges und
Kichererbsen-Tomaten-Salat 32

Barbecue, Fast Food & Texmex **34**

Überbackener Feta
mit Jackfruit-Topping 36
Schaschlikspieße 38
Der vielfältigste Salat der Welt 40
Frucht-„Fleischsalat“ 41
„Thunfisch"-Salat 42
Jackfruit-Toast 44
Jacky-Nuggets
mit Kartoffel-Wedges, dazu
Joghurt-Dip 46
Pulled Pork Burger 48
Cheeseburger 50
Tacos 52
Chili sin Carne 54
Burrito Bowl 56
Roasted Jackfruit
mit Spicy Cheeze-Dip auf Brot 58

Mediterranes **60**

Jackfruit-Pizza mit Rucola 62
Jackfruit-Antipasti 64
Lasagne 65
Spaghetti bolognese 66
Gyros-Burger mit Zaziki 68
„Hühner“-Frikassee mediterran 70

Asiatisches & Orientalisches **72**

Mango-Curry 74
Glasnudeln mit Jackfruit,
Lauch und Möhren 76
Sommerrollen 78
Sushi 80
Pulled Jackfruit im Bao Bun 82
Kichererbsensuppe
mit Brokkoli-Jacky-Topping 84
Jackfruit-Falafel mit Hummus 86
Orientalischer Salat 88
Döner 90

Anhang **92**

Empfehlungen & Bezugsquellen 92

Details zur „Superfrucht“ in der vegetarischen & veganen Küche

Julia Huthmann setzt mit ihrem Start-up-*Unternehmen* Jacky F. *auf kontrollierten biologischen Anbau in Mischkulturen, ein faires Miteinander mit ihren Partnern in Sri Lanka, den Transport per Schiff und direkte, transparente Handelsbeziehungen.*

Julia Huthmann mit ihrer Lieblingsfrucht

Wichtige Stichpunkte zur Jackfruit oder Jackfrucht, wie sie in Deutschland genannt wird, sind die folgenden: **grün, Trend Food, lecker, jung, Fleischersatz, exotisch**. Die im reifen Zustand riesigen Baumfrüchte benötigen tropisches Klima, um zu ihrer vollen Größe von bis zu 1 Meter bei einem Durchmesser von 50 Zentimetern heranzuwachsen und dabei ein Gewicht von 40 Kilogramm auf die Waage zu bringen.

Unterschieden wird bei der Verwendung in der Küche zwischen jungen, unreifen, nahezu geschmacklosen und den reifen, süßen Früchten. Vom Aroma her sind das zwei ganz und gar unterschiedliche Dinge: **Reif** schmecken die gelben Fruchtstücke nach einer Mischung aus Mango, Banane und Gummibärchen. **Die unreife Jackfruit** hingegen ist eher geschmacksneutral oder erinnert vom Aroma her ein wenig an eine milde Artischocke. Ihre faserige Konsistenz, die der von Hühnchen- oder Thunfischfleisch ähnelt, lässt junge Jackfruit – mit ein paar Gewürzen und anderen

Zutaten – zum natürlichen, gesunden Fleischersatz oder zur spannenden Erweiterung auf dem veganen und vegetarischen Teller werden. Daher dreht sich in diesem Kochbuch alles um sie: die junge Jackfruit. Du kaufst die Jackfruit-Stücke hierzulande z. B. in der Dose in Salzlake eingelegt.

Die junge Frucht ist etwa ananasgroß, hat eine grüne Schale mit spitzen Stacheln und im unverarbeiteten Zustand weißes Fruchtfleisch. Die Jackfruit hat auch sonst einiges zu bieten: Sie ist kalorienarm, reich an Mineral- und Ballaststoffen und enthält kaum Fett oder Zucker. So hilft diese Frucht, den täglichen Bedarf an den für unsere Verdauung so wichtigen Ballaststoffen zu decken.

Natürlich wächst die Jackfruit nicht direkt um die Ecke, aber der Transport ist nicht der einzig maßgebliche Faktor, wenn es um die Ökobilanz eines Lebensmittels geht. Schwerer ins Gewicht fallen hier stets die Art des Anbaus, die Nutzung von Ressourcen, die sozialen Umstände von Landwirtschaft, Verarbeitung und Handel und die (vielleicht mangelnde) Transparenz in der Lieferkette. Ein Blick hinter die Kulissen der Anbieter lohnt sich in jedem Fall.

Zusammengefasst ist die **Bio-Jackfruit** eine innovative Zutat für eine bewusste und nachhaltige Ernährung.

Nährwertangaben	je 100 Gramm Jackfruit
Energie	91 kj 22 kcal
Fett	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	< 0,3 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	6,6 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	1,0 g

Die Nährwertangaben im Internet unterscheiden oft nicht zwischen junger und reifer Jackfruit. Lies also am besten die Angaben der Hersteller auf der Verpackung.

Hinweis:

Die Jackfruit ist nicht mit der Durian-Frucht zu verwechseln. Letztere wird auch „Stinkfrucht“ genannt und sieht der Jackfrucht vielleicht ein bisschen ähnlich. Die Durian wird aber nur kokosnuss- bis menschenkopfgroß und auch in Geschmack und Konsistenz sowie Aroma unterscheiden sich die beiden Früchte deutlich!

Julia Hupels Küche

Julia Hupels Art zu kochen ist stark beeinflusst von ihrem Wohnort: Sie lebt in Andalusien (Spanien). In ihrem Lieblingsbioladen kauft sie regionales Obst und Gemüse der Saison. Und so lebt ihre vegane/vegetarische Küche davon, dass sie Gerichte mit den Zutaten kreiert, die sie gerade frisch bekommen kann.

Julia Hupels Passion ist die vegane Küche.

Selten weiß ich vorher schon, welches Rezept auf meinem Blog „Der Veg ist das Ziel" – und sogar in diesem Kochbuch – landen wird. Zwar habe ich häufig eine Idee, was ich kochen und vegan umsetzen möchte, dennoch kann ich es vorher nicht genau festgelegen.

Und so möchte ich meinen LeserInnen ans Herz legen: Kochen ist die beste Möglichkeit, sich im Alltag auf einfache Weise kreativ auszuleben und gleichzeitig Achtsamkeit in sein Leben zu bringen. Wenn du also möchtest, dann nimm dieses Kochbuch als Grundlage, als Inspiration für deine Gerichte und verändere die Rezepte gern nach Lust und Laune … Sieh dir jedes Mal dabei zu, wie du etwas Neues kreierst, sei achtsam bei der Auswahl deiner Zutaten, koste sie im ungekochten Zustand (falls sie roh genießbar sind) und lass dich ein auf die farbenfrohe und geschmacklich überreiche Welt der Kräuter und Gewürze. Jedes Schnibbeln, Hacken und Würzen kannst du als **Mini-Meditation im Alltag** nutzen, ebenso wie jeden Bissen und jeden einzelnen Schluck, den du von deinem selbst gekochten Gericht nimmst. Wenn im Hintergrund dann noch etwas spanische Popmusik, Flamenco oder Salsa läuft, kannst du dir vorstellen, wie es in meiner Küche zugeht.

Ich selbst koche sehr frei, d. h., eigentlich weiß ich nicht, welche Größe meine Möhrenstifte und Paprikastücke haben sollen. Auch verwende

ich Öl eher nach Gefühl. Damit es für dich jedoch einfacher wird, haben wir in **Juhu, Jackfruit!** genaue Angaben in den Rezepten gemacht.

Auch Salz und Pfeffer kommt bei mir immer „direkt aus dem Handgelenk", und da sich hier wirklich die Geister scheiden und für den einen ein halber Teelöffel Salz eine Speise total versalzt, dieselbe Menge für einen anderen wiederum „viel zu lasch" ist, habe ich, was Pfeffer und Salz anbelangt, keine genauen Angaben gemacht. Ich selbst verwende bei den Jackfruit-Würzmischungen in der vorderen inneren Umschlagklappe etwa einen dreiviertel Teelöffel Salz und einen halben Teelöffel grob gemahlenen schwarzen Pfeffer direkt aus der Pfeffermühle.

Zudem koche ich **stets glutenfrei und bio, vorwiegend vegan** und **hin und wieder** gibt es auch **etwas Vegetarisches** auf meinem Teller.

Ich empfehle gern Produkte von kleinen und auch größeren Unternehmen, die sich wirklich komplett dem Thema „Nachhaltigkeit" und dem ökologischem Anbau verpflichtet haben. Meist habe ich mich davon zuvor selbst überzeugt und kenne die Philosophie dieser Unternehmen aus eigenen Recherchen. Für mich ist es wichtig, Gutes zu unterstützen, deshalb möchte ich in **Juhu, Jackfruit!** auch einige Empfehlungen aussprechen (siehe „Wenn es mal schnell gehen soll!", Seite 16, und „Empfehlungen & Bezugsquellen", Seite 92 f.).

Meinen **Backofen** heize ich aus Gründen der Nachhaltigkeit nicht vor. Man verschwendet damit viel Energie und spart nur wenig Zeit. Natürlich gibt es bestimmte Teigwaren, die sehr empfindlich auf Temperaturen reagieren, und sicherlich braucht jeder Ofen unterschiedlich lang, bis er auf Betriebstemperatur ist. Bei meinen Rezepten ist es jedoch meist unnötig, den Ofen vorzuheizen, wenn man in der Nähe bleibt und immer mal wieder in den Ofen schaut. Trotzdem sind in den Rezepten dieses Kochbuches die Backzeiten ab Erreichen der Betriebstemperatur (also im vorgeheizten Backofen) angegeben, um es für die LeserInnen einfacher zu gestalten. Wenn du meinen nachhaltigen Gedanken teilst, heize deinen Ofen nicht vor, sondern achte darauf, wann dein Essen fertig ist. Mit der Zeit bekommst du sicher ein gutes Gefühl dafür, wie dein Ofen funktioniert und wie lange er im Schnitt für welches Gericht benötigt.

Zum Braten verwende ich in meiner Küche **beschichtete Pfannen** und zum Umrühren bzw. Vermengen **Holzlöffel**.

Zaziki

Als Zugabe zu Gyros und anderen griechischen Spezialitäten ist Zaziki superlecker. Er kann außerdem ganz einfach vegan zubereitet werden.

½ mittelgroße Salatgurke

etwas Salz (zum Entwässern der Gurkenstücke)

200 g Griechischer Joghurt (oder eine vegane Alternative)

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Die Gurke waschen und (mit Schale) auf einem Gemüsehobel grob in eine kleine Schüssel raspeln. Mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach das der Gurke entzogene Wasser abgießen.

2. Den Griechischen Joghurt in eine zweite, größere Schüssel geben und glatt rühren. Die geraspelte Gurke, den durch eine Knoblauchpresse gedrückten Knoblauch und das Olivenöl hinzugeben und alles gut miteinander vermischen. Das Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

ZEIT
CA. 10 MINUTEN (PLUS MIND. 2 STUNDEN ZUM ZIEHENLASSEN)

SERVIEREN
FÜR 1 SCHÄLCHEN

Joghurt-Dip

Dieser Dip eignet sich perfekt für griechische Gerichte, passt aber auch ganz wunderbar zu Kartoffel-Wedges (Rezept Seite 47) oder Texmex-Gerichten (Rezepte Seite 52 ff.).

200 g Griechischer Joghurt

2 EL Olivenöl

2 EL fein geschnittener Schnittlauch

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Alle Zutaten gut verrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZEIT
CA. 10 MINUTEN

SERVIEREN
FÜR 1 SCHÄLCHEN

Cashew-Knoblauch-Sauce

Diese Cashew-Sauce ist aus einer pflanzenbasierten Küche gar nicht wegzudenken. Bei mir zu Hause reiche ich sie zu fast allem, weshalb sie auch hier nicht fehlen darf.

- 100 g Cashewkerne
- Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Hefeflocken
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Die Cashewkerne mit so viel Wasser in den Hochleistungsmixer geben, dass die Kerne gerade bedeckt sind.
2. Die Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und mit den Hefeflocken ebenfalls in den Mixer geben. Alle Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZEIT CA. 10 MINUTEN

SERVIEREN FÜR 1 SCHÄLCHEN

Tipp:

Diese Sauce ist leicht dickflüssig. Wenn du sie lieber etwas flüssiger magst, fügst du einfach noch etwas Wasser hinzu.

Fruchtfleischfilet mit Kartoffel-Wedges und Kichererbsen-Tomaten-Salat

Dieses Filet erinnert an eine klassische Hähnchenbrust. Das um die marinierte Jackfruit gehüllte Reispapier wird zu einer knusprigen Haut – täuschend echt!

1 Portion Kartoffel-Wedges (Rezept Seite 47)

Fruchtfleischfilet

4 Blätter rundes Reispapier

1 Portion Klassisch gewürzte Jackfruit

6 EL Bratöl

½–1 gestr. TL Hähnchengewürz

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Kichererbsen-Tomaten-Salat

1 mittelgroße Tomate

3 Blätter Kopfsalat

3 EL Kichererbsen aus dem Glas/der Dose

2 EL Olivenöl

3 Spritzer Balsamico oder Zitronensaft (nach Wunsch)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Cashew-Knoblauch-Sauce (Rezept Seite 21) oder eine andere Sauce (Rezepte Seite 18 ff.) zum Beträufeln

1. **Für das Fruchtfleischfilet** das Reispapier nach Packungsangabe auf einem Teller in Wasser einweichen.

2. Die Klassisch gewürzte Jackfruit unter Rühren etwa 10 Minuten in einer Pfanne auf mittlerer Flamme in 3 Esslöffeln Öl anbraten.

3. Die Reispapierblätter aus dem Wasser nehmen, auf einen zweiten Teller legen, trocken tupfen, und in die Mitte je ein Drittel der gebratenen Jackfruit geben. Die Masse zu einem Filet formen, festdrücken und das Reispapier von allen Seiten eng um sie herumschlagen, sodass diese dicht umschlossen ist.

4. 3 Esslöffel Öl mit dem Hähnchengewürz verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die eingepackten Filets nun vorsichtig im Würzöl wenden, sodass sie von allen Seiten damit gut benetzt sind, und in einer Pfanne etwa 10 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie knusprig sind.

5. **Für den Kichererbsen-Tomaten-Salat** die Tomate (ohne den grünen Stielansatz) in etwa 1 Zentimeter große Stücke schneiden, die Salatblätter klein zupfen. Beides mit den Kichererbsen in einer kleinen Schüssel mischen. Olivenöl, Balsamico oder Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack darübergeben und alles gut vermengen.

6. **Zum Servieren** das Fruchtfleischfilet mit den Kartoffel-Wedges und dem Salat dekorativ auf Tellern anrichten. Den Salat mit je 1 Esslöffel Cashew-Knoblauch-Sauce beträufeln.

ZEIT
CA. 50 MINUTEN

SERVIEREN
FÜR 3 PORTIONEN

JACKFRUIT
KLASSISCH WÜRZEN (REZEPT VORDERE UMSCHLAGKLAPPE)

Burrito Bowl

Diese bunte Burrito Bowl bringt einen Hauch von Mexiko in warme Sommernächte.

150 g Reis

1 Dose Jackfruit von *Jacky F.* (Abtropfgewicht: 225 g)

5 EL Texmex-Sauce

6 Cherry-Tomaten

½ rote Zwiebel

1 Avocado

3 EL Bratöl

4 EL Mais aus dem Glas/das Dose

Olivenöl nach Belieben

frisch gepresster Zitronensaft (nach Geschmack)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

etwas Sesam zum Bestreuen

4 Zitronenscheiben zum Anrichten

1. Den Reis nach Packungsangabe kochen.
2. Die **Jackfruit-Stücke** nach Angabe in der hinteren Umschlagklappe mit 5 Esslöffeln Texmex-Sauce vorbereiten. Die Fruchtstücke dabei bitte nur **halbieren** (nicht klein zupfen!).
3. Die Cherry-Tomaten waschen und (ohne grünen Stielansatz) nach Belieben vierteln oder halbieren. Die Zwiebel schälen und in etwa 0,3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, die einzelnen Ringe auseinanderziehen.
4. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen, die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch und in 2 bis 3 Zentimeter große Stücke schneiden.
5. Die Texmex-Jackfruit unter Rühren etwa 8 Minuten in einer Pfanne auf mittlerer Flamme in Bratöl scharf anbraten.
6. Den fertigen Reis auf zwei Schüsselchen verteilen, die Jackfruit darübergeben. Die restlichen Zutaten ebenfalls darauf verteilen. Zitronensaft und Olivenöl darüberträufeln, Salz, Pfeffer und Sesam darüberstreuen und die Bowl mit je 2 Zitronenscheiben dekoriert servieren.

ZEIT
CA. 35 MINUTEN

SERVIEREN
FÜR 2 PORTIONEN

JACKFRUIT
MIT TEXMEX-SAUCE WÜRZEN (REZEPT HINTERE UMSCHLAGKLAPPE)

Tipp:

Wenn es mal schnell gehen soll, verwende ich die leckere *Grill & Tex Mex Sauce* von *Byodo*.

Julia Hupel & Julia Huthmann

Juhu Jackfruit

Lieblingsgerichte kochen – schnell, modern, pflanzlich

Zwei Gründerinnen stellen ihre Lieblingsrezepte vor

Die neue köstliche Alternative in der vegetarischen & veganen Küche
Das Fruchtfleisch der jungen Jackfruit erinnert an zartes Hühnchen. Es ist ballaststoffreich und kalorienarm und lässt sich mit ein paar Gewürzen schnell und unkompliziert zu Burger, Curry oder Bowl verarbeiten. Ein echter Gaumenschmaus und ein Gewinn für deine Gesundheit!.

96 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-831-3