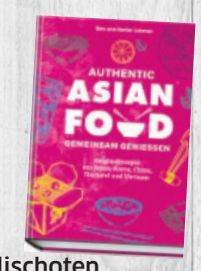
Warmer Jackfruit-Auberginen-Salat

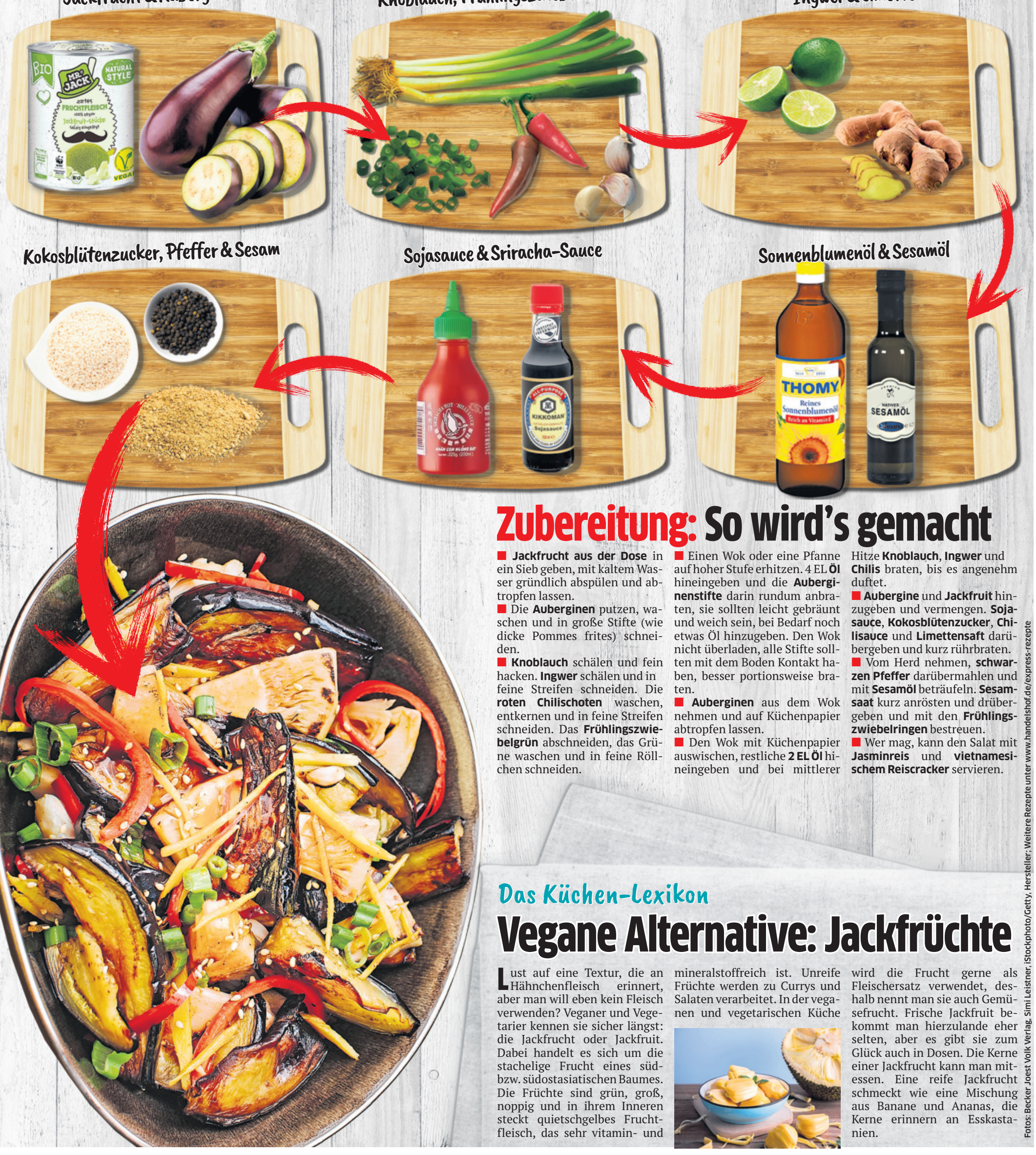
Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi – Genuss – Rezept der Woche

Sommerzeit ist Salatzeit. Wie wäre es mal mit einem exotischen Mit Non Va Ca Tim Xao, einem Salat aus Jackfrucht und Auberginen. Wunderbar aromatisch, vegetarisch, aber trotzdem schön herzhaft und sättigend. Das Rezept stammt aus dem Buch „Authentic Asian Food gemeinsam genießen“ von Simi und Stefan Leistner (Becker Jost Volk Verlag, 33 Euro), in dem man ganz tolle Originalrezepte aus Japan, Korea, China, Thailand und Vietnam findet, die man alle gleich nachkochen will.



■ Zutaten — Portionen: 4

1	Dose Jackfruit (565 g Einwaage)
2	mittelgroße Auberginen
Je 2	Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln und rote Chilischoten
1	daumengroßes Stück Ingwer, ½ Limette
6 EL	Öl zum Braten plus etwas mehr
Je 2 EL	helle Sojasauce und Sriracha-Chilisauce
Je ½ TL	Kokosblütenzucker und geröstetes Sesamöl
Etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle und geröstete Sesamsaat



Zubereitung: So wird’s gemacht

■ **Jackfrucht aus der Dose** in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

■ Die **Auberginen** putzen, waschen und in große Stifte (wie dicke Pommes frites) schneiden.

■ **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Ingwer** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **roten Chilischoten** waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das **Frühlingszwiebelgrün** abschneiden, das Grüne waschen und in feine Röllchen schneiden.

■ Einen Wok oder eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. 4 EL **Öl** hineingeben und die **Auberginenstifte** darin rundum anbraten, sie sollten leicht gebräunt und weich sein, bei Bedarf noch etwas Öl hinzugeben. Den Wok nicht überladen, alle Stifte sollten mit dem Boden Kontakt haben, besser portionsweise braten.

■ **Auberginen** aus dem Wok nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

■ Den Wok mit Küchenpapier auswischen, restliche **2 EL Öl** hineingeben und bei mittlerer Hitze **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chilis** braten, bis es angenehm duftet.

■ **Aubergine** und **Jackfruit** hinzugeben und vermengen. **Sojasauce**, **Kokosblütenzucker**, **Chilisauce** und **Limettensaft** darübergeben und kurz rührbraten.

■ Vom Herd nehmen, **schwarzen Pfeffer** darübermahlen und mit **Sesamöl** beträufeln. **Sesamsaat** kurz anrösten und drübergeben und mit den **Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

■ Wer mag, kann den Salat mit **Jasminreis** und **vietnamesischem Reiscracker** servieren.

Das Küchen-Lexikon

Vegane Alternative: Jackfrüchte

Lust auf eine Textur, die an Hähnchenfleisch erinnert, aber man will eben kein Fleisch verwenden? Veganer und Vegetarier kennen sie sicher längst: die Jackfrucht oder Jackfruit. Dabei handelt es sich um die stachelige Frucht eines süd- bzw. südostasiatischen Baumes. Die Früchte sind grün, groß, noppig und in ihrem Inneren steckt quietschgelbes Fruchtfleisch, das sehr vitamin- und mineralstoffreich ist. Unreife Früchte werden zu Currys und Salaten verarbeitet. In der veganen und vegetarischen Küche wird die Frucht gerne als Fleischersatz verwendet, deshalb nennt man sie auch Gemüsefrucht. Frische Jackfruit bekommt man hierzulande eher selten, aber es gibt sie zum Glück auch in Dosen. Die Kerne einer Jackfrucht kann man mitessen. Eine reife Jackfrucht schmeckt wie eine Mischung aus Banane und Ananas, die Kerne erinnern an Esskastanien.

Fotos: Becker Joest Volk Verlag, Simi Leistner, iStockphoto/Getty, Hersteller; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte