LZ-Rheinland

Artikel vom 29.07.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 01:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/marinierte-jerk-jackfrucht-mit-kokos-bohnen-reis

Marinierte Jerk Jackfrucht mit Kokos-Bohnen-Reis



Foto: Marcel Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

800 g junge Jackfrucht (aus der Dose, abgetropft)

4 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL frischer Ingwer (gerieben)

1 Scotch-Bonnet-Chili (Vorsicht, feurig, je nach Mut dosieren!)

1 EL gemahlener Piment

1 EL Thymian (frisch oder getrocknet)

1 EL brauner Zucker

3 EL Sojasauce

2 EL Limettensaft

3 EL Pflanzenöl

300 g Basmatireis

250 g gekochte Kidneybohnen (Glas/Dose, abgetropft)

400 ml Kokosmilch

250 ml Wasser

1 extra Thymianzweig und 1 extra Knoblauchzehe (für den Reis)

Zubereitung:

Für die feurige Jerk-Marinade die Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, den frisch geriebenen Ingwer, die scharfe Chili, Piment, Thymian, braunen Zucker, Sojasauce, Limettensaft und das Pflanzenöl in einem Mixer zu einer intensiv duftenden Paste pürieren. Die Jackfruchtstücke grob zerzupfen, sodass eine herrlich faserige Textur entsteht, und großzügig mit der Marinade vermengen. Das Ganze für mindestens 30 Minuten durchziehen lassen – noch intensiver wird es, wenn die Aromen über Nacht im Kühlschrank ihre volle Magie entfalten dürfen.

In der Zwischenzeit den Basmatireis unter kaltem Wasser klar abspülen. Den Reis zusammen mit den Kidneybohnen, der cremigen Kokosmilch, dem Wasser sowie dem extra Thymianzweig und der einzelnen Knoblauchzehe in einen Topf geben. Einmal sprudelnd aufkochen lassen und danach zugedeckt bei niedriger Hitze sanft garen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat.

Nun die marinierte Jackfrucht in einer Pfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Ränder leicht karamellisieren und ein feiner, rauchiger Duft aufsteigt. Zum Abschluss die Jerk Jackfrucht auf einem Bett aus dem Kokos-Bohnen-Reis anrichten und mit dem Album „Funky Kingston“ (1975) von Toots and the Maytals genießen!

Marcel Jaxy