Artikel vom 15.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 13:06 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/pulled-jackfruit-burger

Pulled-Jackfruit-Burger



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Stück):

1 Dose grüne junge Jackfruit in Salzlake oder Wasser (nicht in Sirup)

Öl zum Braten

1 mittelgroße Zwiebel

2 TL Chiliöl

1 TL geräuchertes Paprikapulver

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Knoblauchpulver

½ TL Salz

circa 150 ml Barbecue-Sauce

gekauft oder selbstgemacht

Außerdem:

Burgerbrötchen

gemischter Salat (zum Beispiel mit Rucola, Feldsalat und Lollo Rosso)

Chili-Mayo (zum Beispiel von Flying Goose Brand)

Zubereitung:

Den Salat gut waschen und abtropfen lassen. Die Jackfruitstücke aus der Dose nehmen und kurz abgespülen. Nach dem Abtropfen sollten die Samen aus der Jackfruit herausgelöst werden. Diese können zwar mitgegessen werden, sind aber etwas härter und nicht für jeden angenehm beim Kauen. Die einzelnen Jackfruitstücke werden nun mit dem Messer in Stücke geschnitten. Dabei zerfasern sie leicht, was den späteren Pulled-Pork-Effekt bewirkt. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Die Fruchtstücke und die Zwiebeln zusammen mit dem Öl in einer Pfanne zuerst scharf anbraten, damit sie Farbe bekommen. Während des Bratvorgangs immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Die Temperatur nach ein paar Minuten auf mittlere Stufe stellen und dann nach und nach die Gewürze und das Chiliöl in die Pfanne geben. Alles kurz mit anbraten, bevor die Barbecue-Sauce sich mit in die Pfanne gesellt.

Die Mischung noch ein paar Minuten in der Pfanne anbraten lassen, während die Brötchen vorbereitet werden. Dabei kann auf jedes Burgerbrötchen zurückgegriffen werden, das einem gut schmeckt, alternativ auch auf normale Brötchen. Den Salat auf die untere Brötchenhälfte legen. Nun circa 2 EL von der gebratenen Jackfruit auf den Salat geben. Zum Schluss Chili-Mayo über das Bratgut geben, die obere Brötchenhälfte obenauf setzen und servieren.

Leonie Jaxy