

Veganes „Pulled Pork“

Von Thomas

Co₂-Bilanz: ca. 200g CO₂

Vorbereitungszeit: 2 Minuten

Koch-/Backzeit: 10 Minuten

Fertig in: ca. 12 Minuten

Die Zutaten (für vier Portionen)

- 4 Dosen Jackfrucht (in Salzlake, ca. 230g)
- Vegane BBQ Sauce (5-6 EL, ca. 50g)
- Gewürze nach Wahl

Zubereitung

1. Die Dosen öffnen, die Flüssigkeit wegkippen und die Jackfrucht gut mit klarem Wasser abspülen
2. Eine Pfanne am Herd erhitzen (mittlere Stufe) und wenn gewünscht etwas Öl reingeben
3. Jackfrucht nach Belieben mit Grillgewürzen würzen
4. Jackfrucht in die Pfanne geben, anbraten und wenn möglich abdecken und etwas weich kochen lassen. (ca. 5-6 Minuten)
5. Die BBQ Sauce dazu und nochmal ca. 5-10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen
6. Alles mit der Gabel zerkleinern, um die typische Konsistenz von Pulled Pork zu erhalten

Anmerkungen

Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree oder man kann auch gut einen Burger daraus bauen. Wer sich fragt, wo er denn Jackfrucht herbekommen soll, der kann zum Asialaden seines Vertrauens gehen.

