

Zubereitung

Das Fleisch der Jackfruit klein schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit dem Kokosöl und Pflanzenöl anschwitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz hinzugeben und die Gewürze kurz mitrösten.

Anschließend Ahornsirup und Weißweinessig zugeben und etwas einkochen lassen.

Die rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Danach Peperoni, Tomaten und Minze waschen und trocknen, die Minzblätter

vom Stengel zupfen. Die Tomaten in mundgerechte Stücke und die Peperoni in Ringe schneiden. Das vorbereitete Jackfruit-Fleisch mit der Zwiebel und den Tomaten mischen.

Jetzt die Tortillas in einer Pfanne kurz anrösten und mit dem Jackfruit-Ragout füllen. Mit den Peperoni-Ringen, Minzblättern und einem TL Paprikapulver garnieren. Zum Schluss die Limette in Schnitze oder Scheiben schneiden und die fertig gefüllten Tacos damit servieren. Viva la Vida vegana!



Jackfruit Taco mit Tomate, Minze und Peperoni

Zubereitungszeit 25 Min.

Wartezeit keine

Schwierigkeit mittel

Zutaten (4 Personen)

- 12 Tortillas klein
- 300 g Fairtrade Original Young Jackfruit*
- 2 EL Kokosöl*
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 3 Prisen Salz
- 2 Peperoni
- ½ Bund Minze
- 2 Limetten*
- 400 g Kirschtomaten