Puten-Geschnetzeltes mit Jackfrucht

Kross gegrillt

Zu Geschnetzeltem kleingeschnittes Putenfleisch.

Als Beilage süß-scharf marinierte Jackfrucht. Die Jackfrucht hat eine Konsistenz wie gebratenes, gerupftes Schweinefleisch, so dass die Optik des Tellers mit Putenfleisch und Jackfrucht etwas merkwürdig anmutet.

In einer großen Grill-Pfanne kurz kross gebraten.

Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, einfaches, leckeres Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1216]

Jackfrucht mit Mini-Pak-Choi und Vollkorn-Basmatireis

Heute ein weiteres Rezept für die Zubereitung in der Mikrowelle.

Abe nicht aus einem meiner neuen Kochbücher, sondern selbst kreiert und improvisiert.

Das Gericht ist in der Mikrowelle in 6 Minuten gegart und zubereitet.

Ich verwende zwei Packungen mit süß-scharf marinierter Jackfrucht, jede Packung hat 200 g und ist ausreichend für eine Person.

Dazu gebe ich zwei kleingeschnittene Mini-Pak-Choi, die ich einige Minuten in etwas Olivenöl in der Mikrowelle vorgare.

Als Beilage wähle ich wieder zwei Packungen des vorgedämpften Vollkorn-Basmatireises, der mit etwas Quinoa und Gemüse hergestellt wurde.

Wer möchte, kann das Ganze auch noch mit etwas Soja-Sauce für eine Sauce für den Reis würzen, damit es etwas flüssiger wird.

[amd-zlrecipe-recipe:1158]

Frische Penne mit Jackfrucht in Weißwein-Sauce

Erneuert ein Rezept mit frisch hergestellter Pasta.

Ich stelle dieses Mal frische Penne her.

Als Besonderheit gibt es zur frischen Pasta ein Jackfrucht-Gemüse.

Jackfrucht ist eine Frucht oder ein Gemüse, das an einem Baum wächst.

Es ähnelt von der Struktur her pulled pork, also gezupftem Schweinefleisch.

Diese Jackfrucht, die ich verwende, ist in einer Paprika-Marinade mariniert. Und schmeckt wirklich vorzüglich.

Ich verstehe es in keinster Weise, warum es Produzenten gibt, die vegetarisches Fleisch aus vegetarischen Zutaten herstellen, nur um es dann auch als „Fleisch“ zu titulieren, obwohl es doch vegetarisch ist.

Warum muss man so etwas produzieren? Und stellt nicht einfach nur Produkte aus vegetarischen Zutaten her? Wie in diesem Fall, wo man die Zutat als Jackfrucht bezeichnet, die sie ja auch ist. Obwohl sie doch von der Struktur und dem Geschmack wirklich an das genannte Schweinefleisch erinnert.

Mir unverständlich.

[amd-zlrecipe-recipe:1131]