



Rezeptinfo

Zutaten für ca. 8 Burger

Zubereitungszeit: 45 Min + 15 Min. Garzeit + 1 Std. Gezeit

pro Portion: 1343 kJ, 321 kcal, 52,9g g Kohlenhydrate, 8,1g g Eiweiß, 10,4g g Fett, 0 mg Cholesterin, 4,8g g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  



Zubereitung

Du hast Lust auf einen leckeren Pulled Burger, jedoch nicht so viel Zeit und keine Lust auf Fleisch? Dann haben wir hier genau das Richtige für dich! Unseren Bao Burger mit Pulled Jackfruit! Dieser ist nicht nur super lecker, sondern auch ganz easy selber gemacht. Die Jackfruit wird zuerst etwas auseinandergezupft und dann in unsere selbstgemachte BBQ-Soße eingelegt. So nimmt es den Geschmack von einem Pulled Burger an und das ganz ohne Fleisch. Dazu dann noch das selbstgemachte Burgerbrötchen und schon sind wir im Burgerhimmel. Das musst du ausprobieren:

Step 1:

Zuerst löst du die Hefe in lauwarmem Wasser auf. Dann mit dem Mehl und dem Honig leicht verkneten. Dann das Salz dazu geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zum Schluss 1 EL Öl einarbeiten, dann alles abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Step 2:

In der Zwischenzeit für die BBQ-Soße die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen, dann mit dem Essig ablöschen. Die Herdtemperatur reduzieren. Den Zucker, das Tomatenmark, die Brühe, das Apfelmus, den Zimt, den Cayennepfeffer und etwas Pfeffer und Salz dazugeben. Den Ingwer schälen, fein reiben und ebenfalls hinzufügen. Die Sauce mindestens 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, anschließend mit 2 EL Sojasauce würzen.

Step 3:

Die Spitze der einzelnen Jackfruit-Stücke entfernen und die Stücke auseinanderzupfen. Das Ganze in einen Topf geben und so viel BBQ-Soße dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Step 4:

Dann den Teig nochmals durchkneten und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu ca. 0,5 cm dicken Fladen ausrollen. Diese mit Sesamöl einstreichen und leicht zusammenklappen. Ein Stück Backpapier in den Dampfgarer legen, dieses mit Öl einpinseln und die Teigstücke auflegen. Wasser in einem Topf aufkochen, Bambus-Dampfgarer aufsetzen und die Teigstücke ca. 12 bis 15 Minuten dämpfen.

Step 5:

Währenddessen die Karotte in feine Streifen schneiden, die Gurke entkernen und auch in Streifen schneiden. Zucker Saft und Abrieb von der Limette 1 EL und der restlichen Sojasauce vermischen. Das Gemüse darin ziehen lassen, die Erdnüsse grob hacken. Nun die fertigen Buns mit der Jackfruit belegen, dann die eingelegten Gemüsestücke, einige Korianderblätter und ein paar Erdnüsse aufstreuen.

Zutaten

Menge

1 EL	Sesamöl, geröstet
1	unbehandelte Limette
1 kleines Bund	Koriander
30 g	geröstete Erdnüsse
4 EL	neutrales Öl
3 EL	Apfelmus
1/2 TL	Cayennepfeffer
150 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
4	Schalotten
1 TL	Salz
1 EL	dunkler Balsamico
1 große Prise	Zimt
170 ml	Wasser
3 EL	brauner Zucker
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/3	Salatgurke
1 EL	Zucker
1 daumengroßes Stück	Ingwer
5 EL	Tomatenmark
5 EL	Sojasauce
1	größere Karotte
350 g	Mehl
1 TL	Agavendicksaft
1 Dose	Jackfruit
1/2 Würfel	Hefe

