



Kartoffeln mit Edamame und Jackfrucht

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kartoffeln mit Edamame und Jackfrucht

- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 8-mm-Scheiben schneiden
- 230 g junge Bio-[Jackfrucht](#), in Salzlake - abgiessen und auseinanderzupfen, gründlich spülen und mit den Händen kräftig auspressen
- 100 g Edamame, TK + geschält

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Wasser
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Edelhefeflocken
- 2 TL Kokosblütenzucker
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 EL gehackte Petersilie

Für die Jackfrucht-Marinade

- 3 EL Wasser
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari
- 1 EL Kartoffelstärke
- 1 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Kokosblütenzucker
- ½ TL Norialgen, gemahlen -ein Stück vom Algenblatt in einem Mörser zermahlen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Jackfrucht-Marinade alle Zutaten – bis auf das Öl – in einer Schüssel verrühren, die ausgedrückte Jackfrucht dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die Jackfrucht darin 3 Min. anbraten, dann auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen, erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Kartoffeln von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun braten. Dann Ingwer, Kurkuma und Tomatenmark dazugeben, kurz dünsten und mit 300 ml Wasser ablöschen. Einmal aufkochen; dabei mit Tamari, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 8 Min. kochen lassen.

Sahne, Senf und Hefeflocken einrühren, Edamame und Chili dazugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen. Anschliessend die Jackfrucht unterheben, kurz darin erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit den Edamame und der Jackfrucht auf zwei Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 570 kcal
- Kohlenhydrate: 60 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 29 g