

# Würziger Jackfrucht-Eintopf

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Jackfrucht-Eintopf

- 300 g Jackfrucht (Reformhaus oder Bioladen) - in etwa 2-cm-Stücke schneiden
- 2 Karotten - schälen und in ca. 5-mm-Scheiben schneiden
- 2 Frühlingszwiebeln - nur das Grün waschen und schräg in feine Ringe schneiden
- 2 Kartoffeln, festkochend - schälen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 1 kleine rote Zwiebel - schälen und in feine Würfel schneiden
- 3 Aprikosen, getrocknet - in feine Würfel schneiden
- 2 kleine Knoblauchzehen - schälen und fein hacken

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 700 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Kokosöl
- 30 ml Apfelsaft
- 30 g Tomatenmark
- 1 Scheibe Ingwer - fein hacken
- 1 Prise Kurkumapulver
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Prise Chilipulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 12 Minuten

Für den Jackfrucht-Eintopf den Apfelsaft in einem kleinen Topf erhitzen, dann vom Herd nehmen und die Aprikosenwürfel darin ziehen lassen. Anschliessend über einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hälfte des Kokosöls in einer breiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Jackfrucht bei mittlerer Hitze rundum anbraten und salzen und pfeffern. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit dem restlichen Kokosöl erhitzen und Ingwer, Karotte, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Dann Tomatenmark, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Kardamom und Chili würzen, die Kartoffeln dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend die Jackfrucht-Stücke, das Frühlingszwiebel-Grün und die abgetropften Aprikosen in die Pfanne geben und 1 Min. aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Jackfrucht-Eintopf auf zwei Suppenteller verteilen und geniessen.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 369 kcal, Kohlenhydrate: 37 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 17 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/jackfrucht-eintopf.html>