

# Jackfrucht Ropa Vieja mit Reis und Kochbananen de luxe

## Für zwei Personen

### Für das Ropa Vieja:

1 Jackfrucht	1 Möhre	225 g ganze Dosen.Tomaten
1 mittelgr. rote Paprika	1 vegane Chorizo	2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	200 ml Rotwein	1 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Oregano	½ TL gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

### Für den Reis:

100 g Vollkornreis	1 EL Olivenöl	Salz
--------------------	---------------	------

### Für die Bananen:

4 reife Kochbananen	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 Prise Salz		

### Für das Ropa Vieja:

Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Jackfrucht abtropfen lassen. Jackfrucht, Möhre, eine Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt und Oregano in einen großen Topf geben. Mit Wasser zum Kochen bringen. Chorizo kleinschneiden. Zweite Zwiebel, Paprika und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne weich dünsten. Chorizo dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten und Kreuzkümmel dazugeben und zusammen köcheln lassen.

Jackfrucht dazugeben und weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge Wasser, etwas Olivenöl und Salz garkochen.

### Für die Bananen:

Kochbananen in Scheiben schneiden. Zucker und Salz in eine Pfanne geben und Bananen leicht darin anbraten. Etwas Honig dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maik Faupel am 17. August 2020