

# Pulled BBQ-Jackfruit-Tacos mit Guacamole, Pico de gallo

## Für zwei Personen

### Für die Jackfruit:

280 g Jackfrucht (Dose)	$\frac{1}{2}$ Chipotle in Adobe Sauce	2-3 EL Tomatenmark
Rapsöl	Salz	

### Für die Sauce:

200 g gesch. Dosen-Tomaten	125 ml zuckerfreie Cola	25 ml Zuckerrübensirup
125 ml Orangensaft	5 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ TL Chipotle-Sauce
1 TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Worcestersauce	1 TL Liquid Smoke
2-3 EL brauner Rohrohrzucker	1 TL Zwiebelpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zitronengraspulver
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
$\frac{1}{2}$ TL Madras-Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Senfpulver
1 Prise Kreuzkümmel	Muskatnuss	

### Für die Tacos:

25 g Margarine	60 g Mehl	60 g Maismehl
$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ grüne Jalapeno	1 Limette
2 EL Frischkäse	$\frac{1}{2}$ TL mexikanischer Oregano	Salz, Pfeffer

### Für die Pico de gallo:

1 große Flaschentomate	1 Limette	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ grüne Jalapeno	1 TL Sojasauce	1 Bund Koriander
Salz		

## Für die Jackfruit:

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Jackfrucht abspülen und trockentupfen. Chipotle aus der Sauce nehmen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomatenmark und Chipotle darin ordentlich anrösten. Mit einem Teelöffel Wasser ablöschen, dann wieder ordentlich anrösten. Diesen Vorgang 3-4-mal wiederholen.

Jackfrucht dazugeben, nach und nach zerdrücken und mit dem Tomatensud vermengen. Salzen. Alles in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmstellen.

## Für die Sauce:

Cola mit dem Zuckerrübensirup, Orangensaft und den Tomaten in einen Topf geben und stark reduzieren und dicklich einkochen lassen.

Tomatenmark einrühren und eine sämige Konsistenz herstellen. Sauce durch ein Sieb passieren, dann zurück in den Topf geben.

In einer Schüssel Chipotle-Sauce, Sojasauce, Worcestersauce und Liquid Smoke vermengen. In einer zweiten Schüssel Rohrohrzucker, Zwiebelpulver, Zitronengraspulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Ingwerpulver, Currypulver, Zimt, Senfpulver, Kreuzkümmel und eine Prise Muskat vermischen. Anschließend die Saucen-Mischung sowie die Gewürz-Mischung zur Sauce geben. Die Sauce einmal aufkochen und dann weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren Jackfrucht mit der Sauce vermengen.

## Für die Tacos:

Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl, Maismehl, Salz und Backpulver vermengen. Nach und nach flüssige Margarine und 50 ml Wasser hinzufügen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Teig in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen. Anschließend aus dem Teig 8 Kugeln formen. Jede Kugel in Frischhaltefolie einschlagen und mit der breiten Seite eines Kochmessers flache Tortillas pressen. Die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 30 Sekunden pro Seite backen.

**Für die Guacamole:**

Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Limettensaft vermengen. Jalapeno waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Hacken und mit dem Frischkäse zur Avocadomasse geben. Guacamole mit mexikanischem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen, dann kaltstellen.

**Für die Pico de gallo:**

Tomate waschen, trockentupfen, Strunk entfernen, dann würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Jalapeno waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Etwa 1 Esslöffel grob hacken. Limette halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Tomatenwürfel, Zwiebel, Jalapeno, Koriander und Limettensaft vermengen und mit Salz abschmecken. Kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 01. September 2020