

Geschmorte Jackfrucht im Kokosmilch-Bete-Brötchen

Für 4 Personen

Für die Brötchen:

150 g Rote Bete	200 ml Kokosmilch	400 g Weizenmehl (405)
10 g Hefe	1 TL Zucker	1 TL Salz
1 EL Sesamsamen		

Für die Jackfrucht:

325 g grüne Jackfrucht	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl	2 TL Tomatenmark	1 TL Mehl
4 TL Sojasauce	150 ml Wasser	100 ml Rotwein
25 ml Kaffee	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
1 Spritzer Liquid Smoke		

Für den Kohl und Mayonnaise:

200 g Spitzkohl	Salz	1 Prise Zucker
25 ml Sojamilch	80 ml Sonnenblumenöl	2 TL weißer Balsamico
1,5 EL Ahornsirup	1/2 TL Senf (mittelscharf)	weißer Pfeffer
1 Msp. Kala-Namak (schwarzes Salz)	1 kleine rote Zwiebel	1/2 Bund Blatt Petersilie
4 EL geröstete Erdnusskerne	1 Spritzer Weißweinessig	

Für die Brötchen die Rote Bete gründlich abbürsten, den Wurzelansatz sparsam entfernen, die Bete mit Schale in feine Würfel schneiden. Betewürfel und Kokosmilch aufkochen und zugedeckt 5-8 Minuten sanft köcheln, bis die Rote Bete weich ist. Danach vom Herd ziehen, so fein wie möglich pürieren und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Mehl in eine große Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken und die zerbröselte Hefe und den Zucker hineingeben. Die lauwarmer Kokos-Rote-Bete-Mischung über die Hefe in die Mehlmulde gießen und 5-10 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Anschließend Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach noch 2-3 Minuten per Hand weiterkneten, bis die Teigoberfläche seidig-matt glänzt und sehr glatt ist. Den Teig zur Kugel formen, in eine leicht bemehlte Schüssel geben und zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort auf das Doppelte aufgehen lassen.

Die Jackfrucht durch ein Sieb abgießen und sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und gut trockentupfen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Größere Jackfruchtstücke längs halbieren.

Etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin langsam anbraten, bis sich die Ränder goldbraun färben. Herausnehmen, erneut etwas Pflanzenöl auf mittlerer Stufe im Schmortopf erhitzen und die Jackfruchtstücke rundherum goldbraun anbraten. In der letzten Minute den Knoblauch und die Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Tomatenmark und das Mehl zugeben und unter Rühren anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Mit Sojasauce, Wasser, Rotwein und Kaffee ablöschen, Salz und Liquid Smoke zugeben und umrühren. Die Mischung aufkochen, dann zugedeckt ca. 2 Stunden bei niedriger Temperatur sanft auf dem Herd schmoren.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den aufgegangenen Teig auf eine Backunterlage oder die leicht bemehlte Arbeitsplatte stürzen und zu einer 20 cm langen Rolle ausziehen. Die Rolle vierteln und aus den Teiglingen längli-

che Brötchen formen. Die Oberseite der Brötchen im Sesam wälzen, überschüssige Sesamkörner abklopfen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen. Die Brötchen anschließend 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Sie sind fertig gebacken, wenn sie beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingen.

Den Spitzkohl halbieren und den Strunk sowie unschöne äußere Blätter entfernen. Kohlhälften dann in sehr dünne Streifen schneiden. Die Kohlstreifen mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker in eine große Schüssel geben und die Gewürze mit sanftem Druck unterkneten, dann die Schüssel beiseite stellen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise Balsamico, Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer und Kala Namak abschmecken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und mittelfein hacken. Die Nüsse grob hacken.

Den Kohl kurz vor dem Servieren mit Weißweinessig und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Brötchen bis zur Hälfte aufschneiden und mit der Mayonnaise bestreichen. Etwas vom Spitzkohl und den roten Zwiebeln sowie geschmorte Jackfruit in die Brötchen füllen, mit der gehackten Petersilie und den Nüssen bestreuen und servieren.

Nicole Just am 06. März 2017