

JACKFRUIT BURGER - VEGAN



Autor Melanie Kristina (www.melaniekristina.de)
Dauer 30 Minuten
Portionen 2
Link <http://melaniekristina.de/der-beste-vegane-burger/>

Zutaten:

- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Rucola, gewaschen
- 1 Avocado (z.B. in dünnen Scheiben oder mit einer Gabel zerdrückt)
- 2 Burgerbrötchen (oder mehr, je nach Größe der Brötchen und Hunger)
- optional: 2 Scheiben veganen Käse
- 1-2 TL Öl
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
- 6 EL Barbecue-Sauce
- 1 Dose Jackfrucht (Abtropfgewicht: 225g)
- nach Geschmack: Ketchup, Senf, Aioli

Zubereitung:

1. Jackfrucht abgießen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbraten.
3. Jackfrucht hinzugeben und anbraten. 10 TL Barbecue-Sauce dazugeben.
4. Den Inhalt der Pfanne in eine Auflaufform füllen und die Jackfrucht mit einer Gabel auseinanderziehen, bis längliche Stücke (wie pulled) entstehen. Dann für ca. 10 Minuten bei 180°C in den Ofen stellen, damit es weiter durchziehen kann.
5. Zum Schluss noch kurz die Burgerbrötchen in den Ofen geben, bis sie warm sind. Dann mit Ketchup, Aioli, Senf, Jackfrucht, Rucola, Käse und Tomate belegen.

Dazu passen Pommies oder knusprige Ofenkartoffeln.