



Mein **LIEBLINGSGERICHT** für euch!

Ich bin **Lisa-Marie**

und seit 2020 ein Teil der Vivantes. Seit Anfang diesen Jahres arbeite ich als Logopädin der Geriatrie im Wenckebach Klinikum und zeitweise auch im Auguste Viktoria Klinikum.

Jackfruit- GULASCH

ist eines meiner Lieblingsgerichte für den Herbst und Winter. Es war das erste vegane Gericht, welches meine Partnerin für mich gekocht hat. Seitdem habe ich selbst mehr Lust darauf vegan zu kochen.

Ich wünsche Euch
einen Guten Appetit!

Übrigens!!!

Die Rezeptkarte könnt
ihr hier herunterladen...



Jackfruit- Gulasch von Lisa-Marie

für 4 Portionen



2 Dosen
Jackfruit in Lake



2 mittelgr.
Zwiebeln



2 mittelgr.
Karotten



2-3
Knoblauchzehen



2-3 Teel.
Tomatenmark



2-3 EßL
Mehl



2-3 Teel.
Ahornsirup



2-3 EßL
Sonnenblumenöl



500ml
Gemüsebrühe



2 Teel.
getr. Thymian



2-3 Teel.
Paprikapulver scharf



Salz & Pfeffer

- 1 Zwiebeln, Karotten & Knoblauch schälen. Die Zwiebeln fein hacken und die Karotten reiben. Die Jackfruit abgießen, mit den Fingern zerteilen und gründlich abspülen.
- 2 Das Öl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten bis sie ordentlich Farbe bekommen haben. Dann den Knoblauch hineinpressen und zusammen mit Karotte & Tomatenmark für ein paar Minuten mitbraten.
- 3 Nun das Ganze mit dem Mehl bestäuben und unterrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Paprika, Thymian, Ahornsirup, Salz & Pfeffer würzen. Anschließend alles für ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 4 Wenn es zu dick ist, gern mit etwas Wasser verdünnen und gegebenenfalls noch einmal mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Mein Tipp:

Das Gulasch schmeckt zu Kartoffeln, Knödeln und auch Nudeln.

Nährwerte pro Portion

kJ	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
506	122	8g	2g	10g	6g	3g	2g