

Jackfruit-Gulasch mit Kartoffeln und Lauch



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Beutel Jackfruit (dm siehe Bild rechts)
- 4 großer Kartoffel
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika rot
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

Jackfruit mit Paprikapulver und dem TL Sojasoßen marinieren und 15 Min. durchziehen lassen. Dann in der Pfanne kurz anbraten und klein geschnittene Zwiebel, Paprika, Salz und Sojasoße zugeben. Mit 1/2 Liter Wasser löschen. Etwas Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und köcheln lassen. Die Kartoffel schälen, in 2 cm Würfel schneiden und in Wasser garen. Lauch schneiden und in Gemüsebrühe garen. Alternativ kann man auch Knorr Paprikafix verwenden.

Zeit:

ca. 30 Minuten