



JACKFRUIT BURGER MIT AVOCADO



ZUTATEN

Burger

Frische Brötchen
2 Dose Junge Jackfruit (Asia Markt)
1 Knoblauchzehe
2 Rote Zwiebeln
1 Pfirsich
1 Avocado
200-300 ml Barbecue Soße z.B Sanchon (Bio Markt)
1-2 Romana Salatherz
1 Limette
3 EL Soja Soße
Kokosöl
Salz & Pfeffer

MATERIALIEN

Große Pfanne, Grillpfanne



für 4 Portionen



20 Min

1. Die Jackfruit abtropfen lassen und auseinanderzupfen. Knoblauch und 1 Zwiebeln fein würfeln. In einer Großen Pfanne bei mittlere Hitze den Knoblauch und die Zwiebeln für 2-3min in Kokosöl anbraten.
2. Jackfruit hinzufügen. Nochmals 5min braten und soviel Barbecue Soße hinzufügen bis eine sämige Masse entstanden ist. 1/2 der Limette darüber pressen und mit Salz & Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
3. Den Pfirsich in Scheiben schneiden und in einer Grill oder mittlere Pfanne braun braten. Die zweite Zwiebel in Ringe schneiden. Avocado entkernen und in Scheiben schneiden.
4. Brötchen aufschneiden mit Barbecue Soße bestreichen. Darauf das Salatblatt geben den gegrillten Pfirsich und den gebratenen Jackfruit dann die Avocado Scheiben und die Zwiebelringe.