A jackfruit burger on a bun with guacamole, tomatoes, and onions, served on a dark plate with fries.

THOMAS GLÄSSING

JACKFRUIT

*Die neue pflanzliche
Alternative zu Fleisch*

Mit allen Infos
und trendigen
Rezepten

HANS-NIETSCH-VERLAG

Thomas Glässing

JACKFRUIT

Die neue pflanzliche Alternative zu Fleisch

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2018

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrektorat: Andrea Bistrich

Coverfoto und Rezeptfotos (ab Seite 40): Studio27 – Tobias Burger

Foodstyling: Monika Burger, Sylvia Fleischer, Timo Franke

Geschirr auf den Seiten 40, 48, 50, 52, 54, 64, 66, 74, 84, 92, 94, 98, 108: Allgäuer Keramik

Weitere Illustrationen und Fotos: mything/Shutterstock, patpitchaya/Shutterstock, lavrenkova/
AdobeStock, CssAndDesign/Shutterstock, thechatat/AdobeStock, apiguide/Shutterstock, Pirunpon/
Shutterstock, napeter/AdobeStock, eFesenko/Shutterstock, ermakovep/AdobeStock, Andrey Starostin/
AdobeStock, hadkhanong/AdobeStock, Narin Nonthamand/Shutterstock, wannadang1/AdobeStock,
Parinya Uengprasertporn/Shutterstock, PitukTV/Shutterstock, Oliga/Shutterstock, ProVeg

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss

Layout: Kurt Liebig

Druck: Finidr, Ltd., Český Těšín/Tschechien

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-708-8 (PRINT)

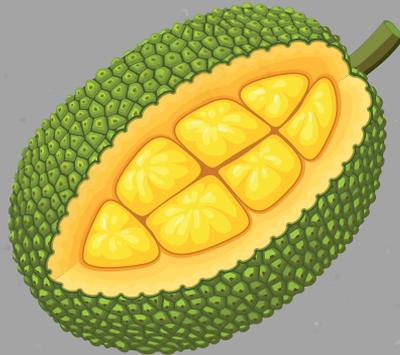
ISBN 978-3-86264-813-9 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-811-5 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-812-2 (PDF)

Dank

Mein Dank geht an Julia Huthmann von *Jacky F.*, die mir mit ihrem Wissen über die Jackfrucht zur Seite gestanden und die tolle Frucht nach Deutschland gebracht hat. Und an den Hans-Nietsch-Verlag, der mir Vertrauen geschenkt hat und dieses Buch für alle herausbringt, die eine echte Alternative zu Fleisch und bislang bekanntem Fleischersatz suchen. Ich danke auch meinen Kochschülerinnen und Kochschülern, die die Rezepte eifrig nachgekocht haben. Und meinem Team, das hinter mir steht und mit mir gemeinsam an immer neuen Kreationen tüftelt. Herzlich danke ich meiner Partnerin Dorle, ohne die vieles nicht möglich wäre.



Inhalt

Vorwort 8
Einführung 10

Das Lebensmittel „Jackfrucht“ 18
Qualität und Nachhaltigkeit 27
Die Jackfrucht in meiner Küche 32

Rezepte 37

Suppen 39
Vorspeisen & Snacks 57
Hauptgerichte 71
Süßes 105
Grundrezepte & Beilagen 113

Anhang 130

Veganer Koch aus Leidenschaft – Eine kurze Geschichte meiner Kochschule
GemüseSpeiserei 130
Wie die Bio-Jackfruit nach Deutschland kam und wie ich Julia Huthmann von
Jacky F. kennenlernte 132
Glossar 134
Bezugsquellen 138
Verzeichnis der Rezepte 139



Liebe Leserin, lieber Leser,

„vegan“ ist hip und oft sehr radikal. Von Letzterem bin ich jedoch weit entfernt. Mein Weg zu einer Lebensweise ohne tierische Produkte war ein sehr persönlicher: Mit einer schweren Krankheit, die im Jahr 2015 bei mir diagnostiziert wurde, kam meine Lebenswende. Ich machte Schluss mit meiner gut laufenden Karriere als Soundingenieur und veränderte meine Lebens- und Ernährungsweise komplett. Von jetzt auf gleich. Ich lehnte die schulmedizinische Behandlung ab und blieb dabei ruhig und zuversichtlich, denn ich war mir ganz sicher: Mein Körper bekommt das selbst wieder hin, wenn ich ihn dabei unterstütze. Wie genau, das wusste ich noch nicht sofort. Und heute kann ich sagen: Ja, ich habe es geschafft! Geholfen hat mir dabei die vegane Ernährung, da bin ich mir sicher.

So kam ich zur tierproduktfreien Ernährungsweise. Und seitdem lässt sie mich nicht mehr los ... Beim Experimentieren auf der Suche nach genialen, rein pflanzlichen Geschmackserlebnissen helfen mir sicherlich meine Ausbildung zum Koch und Konditor, die ich in jungen Jahren einmal absolviert habe, meine Erfahrungen in der Sterneküche und meine Leidenschaft fürs Kochen sowie die Liebe zu Lebensmitteln und ihrem reinen Geschmack. Und da sich immer mehr Freunde und Bekannte über die Aromen meiner Gerichte freuten und nach den Rezep-

ten fragten, wurde die *GemüseSpeiserei*, meine vegane Kochschule, im November 2016 geboren. Und wann immer ich etwas Neues entdeckte, das in der veganen Küche erstaunlich gut funktioniert, etwas, was Qualität und Geschmack hat und eine wirkliche Gaumenfreude ist, möchte ich viele Menschen daran teilhaben lassen. Und ein solcher Newcomer in meiner Küche, der mich und viele meiner Freunde bereits hundertprozentig überzeugt hat, ist die Jackfrucht. Für mich schlägt sie in puncto Fleischersatz alles, was ich bislang ausprobiert habe, und zwar um Längen ...

Und damit auch du in den Genuss all dessen kommst, was diese Frucht – als köstliche Alternative zu Fleisch für ein vegetarisches oder veganes Leben und als Zutat fürs himmlisch süße Dessert – zu bieten hat, habe ich dieses Buch geschrieben. Hier findest du einige Fakten und Informationen zur Frucht, viele Tipps und Hinweise aus meiner Erfahrung in der Kochkunst und eine Auswahl meiner besten Jackfrucht-Rezepte.

Die Jackfruit (deutsch: Jackfrucht) – die riesengroße Frucht eines Maulbeerebaumgewächses – wächst in Indien, Bangladesch, Thailand, Indonesien, Sri Lanka und Nepal. Die jungen, unreif geernteten Früchte erinnern gekocht von der Konsistenz her an Hühnerfleisch und sind für mich,

was herzhaftere Gerichte anbelangt, so unsagbar vielseitig: Sie können kalt und warm angerichtet werden und nehmen dankbar die verschiedenartigsten Aromen auf. Mit der relativ geschmacksneutralen, jungen Jackfrucht lassen sich all die „fleischigen“ Speisen unserer Kindheit vegetarisch bzw. vegan nachempfinden: Gulasch, Hamburger, Ragout, Medaillons, Frikassee, Züricher Geschnetzeltes, Stew, Bismarcksalat u.v.m. sind, mit dieser Zauberfrucht zubereitet, ihren deftigen Originalen zum Verwechseln ähnlich.

Wer nicht weiß, dass er hier gar kein Fleisch und keinen Fisch isst, wird es wahrscheinlich nicht einmal bemerken! Kräuter und Gewürze leisten natürlich einen wichtigen Beitrag ... und nicht zu vergessen: das Gewusstwie. Die jungen Früchte kommen als Fruchtstücke derzeit in Salzlake in der Dose, im Glas oder vakuumverpackt in unseren Bioläden (siehe Bezugsquellen, Seite 138, und Rezepte, Seite 37 ff.).

Die reifen Früchte sind süß und eignen sich für die Zubereitung leckerer Nachspeisen (siehe Bezugsquellen, Seite 138, und Rezepte, Seite 37 ff.). Du erhältst sie ebenfalls in Dosen oder Gläsern im Asia-Laden, ganz selten auch einmal frisch und pur in einer Styroporschale, mit Frischhaltefolie bedeckt.

Nun hältst du mein Buch in den Händen, und das zeigt mir, dass wir beide Verantwortung übernehmen wollen: für uns selbst, für unsere Umwelt und für all die Tiere, die die-

sen Planeten mit uns teilen. Lass uns auf Fleisch – und, wenn du magst, auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs – verzichten und so einen Beitrag leisten für die Gesundheit der Erde. Wir brauchen keine tierischen Produkte, um uns gesund zu ernähren und das Leben – und das, was wir zu uns nehmen – in vollen Zügen zu genießen!

Ich wünsche dir nun viel Spaß mit den veganen Rezepten – die du selbstverständlich auch einfach nur vegetarisch zubereiten kannst – und viele köstliche Augenblicke beim Nachkochen meiner herzhaften und süßen Jackfrucht-Gerichte!



Thomas Glässing

(veganer Koch aus Leidenschaft)
im Frühjahr 2018

Einführung

„Jack...? Wie heißt das genau? Das hab ich ja noch nie gehört!“, das ist oft die Reaktion, wenn ich von den kulinarischen Möglichkeiten dieser Frucht als Fleischersatz schwärme. Wer kein Food-Experte ist, der kennt die Jackfrucht in Mitteleuropa meist nicht. Doch in den letzten Jahren findet sie vermehrt ihren Weg in die Küchen vegetarischer Restaurants, auf die Teller vegetarisch oder vegan lebender Genießer und auch in die Medien.

Die Jackfrucht ...

Die in den Tropen wachsende Jackfruit (deutsch: Jackfrucht) – von mir gern liebevoll „Jacky“ genannt – ist die größte Baumfrucht der Welt, ein wahrer Gigant der Natur! Diese Frucht des Jackfruchtbaumes (*Artocarpus heterophyllus*), eines tropischen Laubbau- mes mit kräftigem Baumstamm und dichter Krone, der ursprünglich aus Indien stammt, gehört zur Familie der Maulbeerbaumgewächse. Seine großen, grünen Früchte mit harter, grügelber, im reifen Zustand bräunlicher Schale, die von vielen kleinen Noppen übersät ist, wachsen an Stielen direkt am Stamm und an starken Ästen. Schneidet man die Jackfruit auf, so kann erkennt man, dass es sich eigentlich um viele einzelne Steinfrüchte handelt, die sich unter der harten Schale verbergen.

Kaum eine Frucht ist in der Küche so vielseitig: Mit der Jackfruit kann man, nimmt man sie unreif, herzhaftere Gerichte zaubern sowie exotische Früchsalate und andere köstliche Nachspeisen, wenn man sie im reifen, süßen Zustand verwendet. Sie ist für beides gut geeignet, weil sie sowohl reif als auch unreif genießbar ist (und das gilt nicht für viele Früchte!). Traditionell wird die junge Jackfruit in Asien in Currys verkocht und ist in Salaten zu finden, die reife Frucht wird pur als Obst verzehrt.

Im Augenblick erobert die junge, unreife Jackfrucht den mitteleuropäischen Raum: Wir finden sie in der Dose, im Glas oder vakuumverpackt im Bioladen, und aus den gekocht in ihrer Konsistenz ein wenig an Hühnerfleisch erinnernden Fruchtstücken werden in vegetarischen Restaurants zunehmend köstlich schmeckende Gerichte zubereitet. Das wohl bekannteste Rezept ist der Jacky-Burger (Rezept Seite 68).

Doch die Jackfruit als Fleischersatz ist so unglaublich vielseitig einsetzbar. Probiere die Rezepte in diesem Buch aus, das Ergebnis wird dich belohnen und überzeugen, da bin ich mir sicher. Es waren Menschen aus den USA, die sich rein pflanzlich ernährten, die im Jahr 2015 die Jackfruit für ihren Speiseplan entdeckten – denn aufgrund ihrer bereits erwähnten faserigen, hühnerfleischähnlichen Konsistenz kann die junge Jackfruit eine überzeugende Alternative zu Fleisch sein: für



Gut zu erkennen: der weiße, feste innere Teil der aufgeschnittenen reifen Frucht und die einzelnen gelben Fruchtkapseln mit Stein

alle, die die Fleischgerichte ihrer Kindheit geliebt haben und nicht missen möchten.

Doch sie hat noch mehr zu bieten, diese gigantische Baumfrucht: Sie ist äußerst kalorien- und fettarm und enthält reichlich Ballaststoffe, somit eignet sie sich für eine leichte und kalorienbewusste Ernährung, die zudem unsere Verdauung anregt und damit den Magen-Darm-Trakt gesund erhält.

Außerdem ist sie reich an Mineralstoffen (vor allem an Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor) sowie Spurenelementen (Eisen, Zink, Kupfer und Mangan). Die reife Frucht stellt reichlich antioxidative Vitamine wie C, E und A sowie die Vitamine B₂, B₃ und B₅ zur Verfügung. Ihre Kerne enthalten große Mengen an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Schwefel (siehe auch Info-Kasten, Seite 20).



Steckbrief „Jackfrucht“

Name Die wissenschaftliche Bezeichnung des Jackfruchtbaumes lautet *Artocarpus heterophyllus*. Seine Frucht wird „Jackfrucht“ – englisch *Jackfruit* –, „Jackbaumfrucht“ oder selten auch „Jakobsfrucht“ genannt. Abgeleitet wurde der Name ursprünglich von dem indischen *Malayam*-Wort *Chakka*, was durch die portugiesischen Seefahrer zu *Jaca* wurde. Unter diesem Namen trat sie ihre Reise um die Welt an.

Nicht verwechseln sollte man sie mit der „Stinkfrucht“, denn bei einer gewissen äußerlichen Ähnlichkeit wird diese Kapsel­frucht, auch „Durian“ genannt, doch nur kokosnuss- bis menschenkopfgroß.



Aussehen Die Jackfrucht ist die größte Baumfrucht der Welt. Reife Früchte können bei einem Durchmesser von 50 Zentimetern 1 Meter lang werden und 30 Kilogramm oder mehr wiegen. Den offiziellen Guinness-Rekord hält ein Hawaiianer, der eine 34,4 Kilogramm schwere Jackfruit erntete. Allerdings gibt es Berichte, dass auch in Indien weitaus schwerere Früchte mit über 50 Kilogramm Gewicht wachsen.

Das wichtigste Erkennungsmerkmal der Jackfruit ist die genoppte Schale. Bei unreifen Früchten ist sie grasgrün, bei reifen Früchten färbt sie sich bräunlich-gelb, abhängig von der Sorte. Schneidet man die Sammelfrucht auf, so zeigen sich viele



schmal-elliptische Steinfrüchte. In einer reifen Jackfrucht finden sich bis zu mehrere Hundert solcher kleinen gelben Fruchtkapseln, die alle einen bohnenförmigen Samen enthalten. Die Samen der Jackfrucht liegen in einer festen gelblichen Fruchtkapsel, die von vielen schmalen Fasersträngen umgeben ist, die wiederum von der harten Schale zum festen inneren Teil der ganzen Frucht hin verlaufen. (Die Struktur ähnelt ein wenig der einer Ananas.) Wird die reife Frucht aufgeschnitten, so sondert der innere Teil eine extrem klebrige milchige, latexähnliche Flüssigkeit ab, die sich mit Wasser und Seife nur schwer – mit Öl oder einem Lösungsmittel aber besser – abwaschen lässt. Die Steinfrüchte sind etwa 3 Zentimeter lang bei einem Durchmesser von 1,5 bis 2 Zentimetern.

Merkmale und Verwendung Die **junge Jackfruit** hat die Größe einer Ananas, eine feste, grüne Schale mit spitzen Stacheln und weißes Fruchtfleisch, das sehr hart ist (so hart etwa wie das einer rohen Roten Bete), neutral schmeckt oder ganz geschmacklos ist; ihr faseriges Fleisch eignet sich gekocht hervorragend als Fleischersatz.

Die **reife Jackfruit** dagegen hat die Größe eines riesig großen orangefarbenen Kürbisses, eine grüne bis braungelbe, genoppte Schale, gelbes Fruchtfleisch mit bis zu 500 Fruchtkapseln mit je einem Stein. Die Fruchtkapseln sind gefasert und ihr Fruchtfleisch schmeckt intensiv und süßlich. Es eignet sich bestens zur Zubereitung von Desserts.



So groß wie eine Eiche und das ganze Jahr über riesige Früchte tragend: der tropische Jackfruchtbaum

... und der Jackfruit-Baum

Der Jackfruit-Baum wird botanisch, wie bereits erwähnt, als *Artocarpus heterophyllus* bezeichnet und gehört zur Familie der Maulbeerbaumgewächse. Dieser immergrüne Baum hat einen relativ kurzen Stamm mit einer dichten Krone und kann eine Höhe von 20 Metern mit einem Stammdurchmesser von bis zu 50 Zen-

timetern erreichen – er ist also mit einer deutschen Eiche vergleichbar. Seine dicke Rinde hat ein dunkles Graubraun und ist glatt. Bei Verletzungen der Rinde tritt ein milchiger Saft aus.

Die elliptisch-länglichen, wechselständig und spiralg angeordneten Blätter des Jackfruchtbaumes sind dunkelgrün, kräftig und fest. Ihr Blatt-