

*Julia Hupel & Julia Huthmann*

# Juhu, Jackfruit!

Liebblingsgerichte kochen – schnell, modern, pflanzlich





*Julia Hupel & Julia Huthmann*

# **Juhu, Jackfruit!**

~~~~~

**Lieblingsgerichte kochen –  
schnell, modern, pflanzlich**

**HANS-NIETSCH-VELRAG**



**Julia Hupel** hat Wirtschaftswissenschaften und Öko-Agrarmanagement studiert. Seit 2016 bloggt sie auf „Der Veg ist das Ziel“, wo sie auch ihre veganen Rezepte vorstellt. Außerdem hat Julia einen immerwährenden Nachhaltigkeitskalender entwickelt und ist eine der GründerInnen von „Evergreen Ideas“. Die Bloggerin ist selbstständiger Online-Marketing-Coach für nachhaltige Unternehmen und lebt und arbeitet in Andalusien/Spanien.

**„Mit meinen Rezepten möchte ich meine Leidenschaft für leckeres Essen und nachhaltigen Lifestyle mit euch teilen!“**

**„Als ich 2015 zum ersten Mal über die Jackfruit in einem Curry stolperte, erkannte ich sofort ihr Potenzial für die moderne vegetarische Küche und *Jacky F.* wurde geboren.“**



**Julia Huthmann** hat einen Diplomabschluss im Fachbereich „Wirtschaftsingenieurwesen Logistik“. Sie war für *Alnatura* in der Abteilung für Nachhaltigkeit tätig und lebte dann drei Jahre in Sri Lanka und beriet dort Unternehmen in Sachen „Nachhaltigkeit“. Im Februar 2016 gründete sie das Unternehmen *Jacky F.*, mit dem sie nachhaltiges Wirtschaften im internationalen Handel auf Augenhöhe umsetzen möchte.

Business

# Julia & Julia

Blogger

Der Titel unseres Buches **Juhu, Jackfruit!** ist zuerst einmal ein Jubel für eine neue Zutat, die eure Geschmäcker begeistern wird. Auf den zweiten Blick sind es **vier Js**, die eine kulinarische Geschichte zu erzählen haben, denn alles hier dreht sich um: die **Jackfruit, Jacky F. und uns zwei Julias**.

Genau genommen bekommen wir beide die Jackfruit seit mehr als drei Jahren nicht mehr raus aus unseren Köpfen und Kochtöpfen. Wenn ihr euch jetzt fragt: „Jack...“, was bitte? Hab ich ja noch nie gehört!“, dann warten gleich im Anschluss die ersten Informationen und anschließend viele Kochideen rund um die neue Trendfrucht auf euch. Unsere 37 Rezepte zeigen, dass und wie ihr auch eure Lieblings Speisen schnell und einfach „jackfruitisieren“ könnt. Die Gerichte, die wir euch vorstellen, sind gesund, die meisten sind etwas für die schnelle Küche und viele stehen für eine spezielle Ernährungsweise – sei es nun **vegan, low-carb** oder **glutenfrei**. Und allesamt sind sie unglaublich lecker!

Die „Superfrucht“ Jackfruit – und so kann man sie ruhig nennen angesichts ihrer beeindruckenden Größe und ihres enormen Gewichts (siehe Seite 12 f.) – ist die neue Alternative in einer modernen, bewussten und nachhaltigen vegetarischen oder veganen Küche. Das wurde mir, Julia Huthmann, schnell klar, als ich 2015 in Sri Lanka zum ersten Mal über die

Jackfruit als Zutat eines Currys stolperte. Und damit wurde *Jacky F.* geboren, das erste *Food Start-up*-Unternehmen rund um die Jackfruit. Ungefähr zur gleichen Zeit verschlug es Julia Hupel nach Spanien. Sie wollte ihre Leidenschaft für leckeres Essen und nachhaltigen Lifestyle mit anderen teilen und startete mit ihrem Blog „Der Veg ist das Ziel“. Eines Tages stolperte sie über die Jackfruit von *Jacky F.* So fanden wir Julias zueinander ...

... und jetzt haben wir für euch unsere Lieblingsrezepte mit Jackfruit ausgesucht. Sie sind alle relativ schnell und unkompliziert in der Zubereitung, vegan und vegetarisch, passen also in eine moderne, bewusste Küche. Unsere Würzmischungen für die verschiedenen Jackfruit-Varianten (siehe Seite 95 und Seite 96) sowie die Dips und Saucen (Rezepte Seite 18 ff.) gehören zu den Basics und geben euch alles mit auf den Weg, was ihr braucht, um selbst kreativ zu werden. Und mit ein wenig Erfahrung und Experimentierfreude könnt ihr so ganz einfach mit der Jackfruit kochen und dabei neue Gerichte kreieren. Eines garantieren wir euch: **Mit der Jackfruit wird es nie langweilig!**

Mehr über die Jackfruit, *Jacky F.* und Julias Küche folgt auf den nächsten Seiten, und falls ihr jetzt schon Appetit bekommt: Ab Seite 18 findet ihr **Julia Hupels leckere Rezeptideen.**

Viel Spaß beim kreativen Kochen und beim Genießen wünschen euch

Julia & Julia





# Inhalt

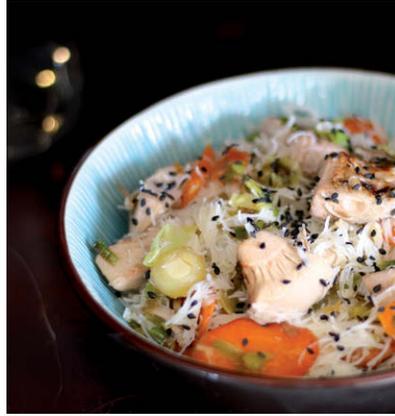
Klassiker



Basics: Dips & Saucen



Asiatisches & Orientalisches



Mediterranes



Barbecue, Fast Food & Texmex



|                                         |           |                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------|
| <b>Die Jackfruit:</b>                   |           |                                         |           |
| <b>Das Wichtigste in Kürze</b>          | <b>10</b> | „Thunfisch“-Salat                       | 42        |
|                                         |           | Jackfruit-Toast                         | 44        |
| <b>Details zur „Superfrucht“</b>        |           | Jacky-Nuggets                           |           |
| <b>in der vegetarischen</b>             |           | mit Kartoffel-Wedges, dazu              |           |
| <b>&amp; veganen Küche</b>              | <b>12</b> | Joghurt-Dip                             | 46        |
| <b>Julia Hupels Küche</b>               | <b>14</b> | Pulled Pork Burger                      | 48        |
| Wenn es mal schnell gehen soll!         | 16        | Cheeseburger                            | 50        |
| Gewürzte Jackfruit:                     |           | Tacos                                   | 52        |
| So einfach geht's!                      | 17        | Chili sin Carne                         | 54        |
|                                         |           | Burrito Bowl                            | 56        |
|                                         |           | Roasted Jackfruit                       |           |
|                                         |           | mit Spicy Cheeze-Dip auf Brot           | 58        |
| <b>REZEPTE</b>                          |           |                                         |           |
| <b>Basics: Dips &amp; Saucen</b>        | <b>18</b> | <b>Mediterranes</b>                     | <b>60</b> |
| Zaziki                                  | 20        | Jackfruit-Pizza mit Rucola              | 62        |
| Joghurt-Dip                             | 20        | Jackfruit-Antipasti                     | 64        |
| Cashew-Knoblauch-Sauce                  | 21        | Lasagne                                 | 65        |
| Avocadocreme                            | 22        | Spaghetti bolognese                     | 66        |
| Hummus                                  | 23        | Cyros-Burger mit Zaziki                 | 68        |
|                                         |           | „Hühner“-Frikassee mediterran           | 70        |
| <b>Klassiker</b>                        | <b>24</b> |                                         |           |
| Jackfruit-Gulasch                       | 26        | <b>Asiatisches &amp; Orientalisches</b> | <b>72</b> |
| Jacky-Schnitzel                         |           | Mango-Curry                             | 74        |
| mit Champignon-Rahmsauce,               |           | Glasnudeln mit Jackfruit,               |           |
| dazu Kartoffelspalten                   | 28        | Lauch und Möhren                        | 76        |
| „Lachs“-Filet an Brokkoli-Reis          | 30        | Sommerrollen                            | 78        |
| Fruchtfleischfilet                      |           | Sushi                                   | 80        |
| mit Kartoffel-Wedges und                |           | Pulled Jackfruit im Bao Bun             | 82        |
| Kichererbsen-Tomaten-Salat              | 32        | Kichererbsensuppe                       |           |
|                                         |           | mit Brokkoli-Jacky-Topping              | 84        |
| <b>Barbecue, Fast Food &amp; Texmex</b> | <b>34</b> | Jackfruit-Falafel mit Hummus            | 86        |
| Überbackener Feta                       |           | Orientalischer Salat                    | 88        |
| mit Jackfruit-Topping                   | 36        | Döner                                   | 90        |
| Schaschlikspieße                        | 38        |                                         |           |
| Der vielfältigste Salat der Welt        | 40        | <b>Anhang</b>                           | <b>92</b> |
| Frucht-„Fleischsalat“                   | 41        | Empfehlungen & Bezugsquellen            | 92        |

# Die Jackfruit: Das Wichtigste in Kürze



## Achte auf:

- Bioqualität
- Produkte ohne künstliche Zusätze (wie Zitronensäure, Ascorbinsäure oder Schwefel)

