

Jackfrucht: Wie du die größte aller Tropenfrüchte zubereitest



Als ich zum ersten Mal von der „Jackfrucht“ hörte, konnte ich kaum etwas damit anfangen. Jack wer? Was? Ist das etwa diese tropische Stinkfrucht? Nach der ersten Bildersuche wusste ich zumindest, wie sie aussieht: Groß. Ja, ziemlich groß mit einer grünen Schale voller Noppen. Und da kam die Neugier: Stimmt das mit der Größe? Wie schneide ich denn da die Schale auf? Und wie verarbeite ich das Fruchtfleisch?

Heute habe ich mein tropisches Riesenbaby zum ersten Mal live sehen dürfen. Optisch für mich eine Mischung aus Dino-Ei und einem Gürteltier, ein wenig wie von einem anderen Planeten – kurzum, ein wahrer Exot! Zeit, sich mit dem noch unbekanntem Zuwachs zu beschäftigen und alles Wissenswerte zu erfahren.

Was ist eine Jackfrucht?

Die Jackfruit, auf Deutsch "Jackfrucht", gehört zur Familie der **Maulbeergewächse** und ist die schwerste und größte Baumfrucht der Welt. Sie kann **bis zu 40 kg** schwer und bis zu 90 cm lang werden mit einem Durchmesser von 25 cm. Nicht umsonst muss die Tropenfrucht in jedem Fall gepflückt werden, denn reif will sie keiner vom Baum fallen sehen: Mit ihrem Gewicht könnte sie einen Menschen erschlagen!

Die Jackfrucht wächst nicht an Zweigen sondern direkt am Stamm und benötigt ca. 180 Tage, um zu reifen. Ein Baum trägt in etwa 30 Früchte pro Jahr.

Ihren Namen verdankt die Frucht nicht, wie man vermuten könnte, einem berühmten „Jack“, sondern

stammt von dem malaysischen Wort „**Chakka**“ ab. Das bedeutet „rund“ und beschreibt einfach nur ihr Aussehen. Sie wird übrigens auch Jakobsfrucht, Jaka oder Jackbaumfrucht genannt.

Es gibt zwei Sorten der Jackfrucht:

- **Jaca Mole:** Die weiche Jackfrucht. Hier ist das Fruchtfleisch sehr süßlich, faserig und saftig. Die Schale lässt sich per Hand öffnen.
- **Jaca Dura:** Die harte Jackfrucht. Das Fruchtfleisch ist fest und knackiger und zum Öffnen benötigst du in jedem Fall ein Messer.

Wo kommt die Jackfrucht her?

Ursprünglich stammt die Jackfrucht aus **Süd-Indien**, wurde dann nach Brasilien gebracht und ist heute dort und in fast allen tropischen Ländern wie z.B. Thailand, Indonesien und Sri Lanka verbreitet.

In der indischen Provinz Kerala gilt sie sogar als Landesfrucht. Traurig aber wahr (vor allem wenn man bedenkt wie teuer und schwer die Frucht hier zu bekommen ist), fast alle Jackfrüchte verkommen dort, weil sie nicht richtig genutzt werden.

Obst oder Fleischersatz? Reife vs unreife

Jackfrucht

Bei einer reifen Jackfrucht ist das Fruchtfleisch hellgelb bis golden gefärbt und schmeckt süßlich wie eine Mischung aus Ananas und Banane. Die reife Variante wird z.B. für **Obstsalat** verwendet.

Doch die Jackfrucht ist nicht nur eine süße Tropenfrucht, sondern eignet sich auch als **Fleischersatz** und ist somit eine wunderbare Fleisch-Alternative für Veganer und Vegetarier. Verwendet wird dabei die unreife, **grüne Jackfrucht**. Sie hat eine grüne und harte Schale. Das Fruchtfleisch ist eher weiß und geschmacksneutral und ähnelt von der Konsistenz Hähnchenfleisch.

Geerntet wird der Exot für den europäischen Markt

Jackfrucht: Wie du die größte aller Tropenfrüchte zubereitest

meistens im unreifen Zustand, denn so wie die Banane reift er nach der Ernte noch nach und hat eine lange Reise vor sich. Aber das allein ist nicht der Grund für die frühe Ernte: Sind zu viele Früchte am Baum, müssen einige geerntet werden, damit die verbleibenden besser reifen können.

Wo gibt es die Jackfrucht zu kaufen?

Die unreifen Fruchtstücke in Salzlake und die reifen Früchte in Sirup erhältst du in **Dosen** im Asia Shop. Dort bekommst du sie übrigens auch getrocknet als **Chips** oder manchmal sogar **tiefgekühlt**.

Eine frische Jackfrucht zu kaufen ist bei uns nicht so einfach. Preislich ist sie nicht unbedingt ein Schnäppchen, auch wenn du dafür einiges an Masse geboten bekommst. Aber abgesehen davon ist sie nicht so einfach im Supermarkt oder beim Obsthändler um die Ecke verfügbar. Frag deinen Obsthändler, ob er dir die Jackfrucht bestellen kann. Du kannst sie aber auch über das **Internet** kaufen.

Worauf solltest du beim Einkauf achten?

Wenn du dann endlich deine Frucht live und in Farbe vor dir liegen hast, solltest du auf diese Dinge achten:

- Die Schale sollte unversehrt aussehen.
- Eine reife Jackfrucht riecht süßlich und gibt bei Druck leicht nach. Die Schale sollte weich sein und ins Gelbe bis Gelb-Braune übergehen.
- Je größer sie ist, umso besser ist sie im Geschmack.

So bereitest du Jackfrucht vor

Halt, Stopp! Bevor du anfängst: Die Frucht sondert einen **Saft** ab, der extrem klebrig ist und sich selbst mit Seife schwer abwaschen lässt.



Die Jackfrucht sondert einen klebrigen Saft ab.

Deswegen:

- **Handschuhe** anziehen.
- Schneidebrett und Messer mit **Pflanzenöl** einreiben.



Schneidebrett und Messer gut einölen.

Die weiche Jackfrucht-Sorte kannst du einfach mit der Hand öffnen. Für die feste Sorte solltest du ein Messer verwenden. Schneide die Schale längs auf.

Jackfrucht: Wie du die größte aller Tropenfrüchte zubereitest



Schneide die harte Jackfrucht mit dem Messer auf.

Reiße sie dann in zwei Hälften.



Reiße sie dann mit den Händen auf.

Im Inneren befinden sich ein Strunk um den das Fruchtfleisch sich faserig anordnet. Darin stecken überall verteilt die Kerne, die einfach einsammeln kannst.



Entferne die Kerne in der Jackfrucht.

Schneide mit dem Messer Stücke heraus und entferne dabei weitere Samenkerne die sich dort verstecken. Alternativ kannst du die Fruchtfleischtaschen mit den Händen herauslösen.



Du kannst die Fruchtfleischtaschen mit den Händen entfernen.

Um noch besser an das Fruchtfleisch zu gelangen, kannst du die Jackfrucht auch in Tortengroße Stücke schneiden.

Jackfrucht: Wie du die größte aller Tropenfrüchte zubereitest



Du kannst die Jackfrucht auch in Stücke schneiden.

Und dann die Schale entfernen und sie nochmals in kleine Dreiecke schneiden. So sind sie handlicher und du kannst sie leichter verzehren oder verarbeiten.



Schneide sie anschließend in handliche Dreiecke.

An den Kern der Sache

Im Inneren der Jackfrucht können sich **bis zu 500 Samenkörner** verstecken, diese sind glatt und hellbraun, erinnern optisch an Bohnen und sind zwischen **2 bis 4 cm** groß. Sie sind überall im Fruchtfleisch verteilt, gekocht essbar und schmecken ähnlich wie Esskastanien.



Du kannst die Kerne der Jackfrucht anbraten.

In Indien wird aus ihnen das Mehl für Chapatti und Papadams hergestellt. Gesalzen eignen sie sich als Knabbersnack und häufig werden sie auch als Beilage anstelle von Bohnen und Reis gegessen. Dazu kommt, dass sie dank vieler B-Vitamine, Magnesium und Eisen sehr gesund sind.

Die Samen können theoretisch auch eingepflanzt werden, denn die **Anzucht** gelingt ziemlich problemlos. Das Problem: Die Samen in den Fruchtstücken, die du hier kaufen kannst, sind nur bedingt geeignet. An keimfähigen Samen zu kommen, ist eher schwierig.

Was lässt sich aus Jackfrucht machen?

Die Jackfrucht ist einfach die Größte, auch in Bezug auf das, was sie kann: Als Obst gibt es sie in vielen Tropenländer als fruchtiger Snack am Straßenrand zu kaufen. Du kannst sie roh verzehren aber auch kochen, braten oder dünsten. Du kannst sie in Püree verwandeln, oder sie zu Kuchen, Sorbet, Fruchtsalat, Eis, Smoothie, Saft und Sirup verarbeiten.

Jackfrucht: Wie du die größte aller Tropenfrüchte zubereitest



Die reife Papaya eignet sich wunderbar für einen Obstsalat.

Unreife Früchte wird als Gemüse, bzw. genauer gesagt als **Gemüsefleisch** (so wird es auch genannt) verarbeitet: Es hat nur einen dezenten Eigengeschmack und nimmt daher problemlos unterschiedlichste Aromen von Gewürzen, Saucen und Co. an. Gleichzeitig ähnelt die Konsistenz der von Hähnchenbrustfilet. Die unreife Jackfrucht wird häufig als **Pulled Pork Ersatz** verwendet. In Amerika gibt es mittlerweile sogar Jackfruit-Steak zu kaufen!

Was ist der Unterschied zwischen Jackfrucht und Durian?

Auch wenn sie bei uns noch nicht so bekannt ist und meistens erstmal für fragende Blicke sorgt, dürfen wir ihr nicht unrecht tun: Nein! Eine Jackfrucht ist eine Jackfrucht und **keine Durian**! Die Durian ist ebenfalls eine große und exotische Frucht und sieht der Jackfrucht sehr ähnlich, riecht aber, wenn sie aufgeschnitten wird, eher streng. Deswegen wird Durian auch Stinkfrucht oder Kotzfrucht genannt. Der Geruch ist so unangenehm, dass sie in asiatischen Ländern in der Metro, in Hotels und Flugzeugen verboten ist. Die Jackfrucht kann zwar im reifen Zustand auch schon mal einen etwas gewöhnungsbedürftigen Geruch verströmen aber kein Vergleich zur Stinkfrucht. Auch optisch unterscheiden sich Jack- und Stinkfrucht ein wenig. Durian hat im Gegensatz zur Jackfrucht keine Noppenschale, sondern eine stachelige Hülle. Das Fruchtfleisch ist länglicher und reife Früchte weisen eine cremig-weiche Konsistenz auf, die ein bisschen an Banane erinnert.

Wie lange hält die Jackfrucht sich?

Die Jackfrucht hält sich, wenn sie unreif ist, bis zu 10 Tage bei Zimmertemperatur und reift während dieser Zeit nach. Wenn sie schon reif in deiner Küche landet, hält sie sich ca. 1 Woche im Kühlschrank. Aufgeschnitten halten sich Stücke der Jackfrucht in Frischhaltefolie einige Tage im Kühlschrank.

Wie gesund ist die Jackfrucht?

Der Exot enthält viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine. Er ist reich an Stärke und damit ein perfekter Reisersatz und enthält viel Kalzium, stärkt also Knochen und Zähne (27 mg pro 100g). Zudem ist Jackfrucht sehr kalorienarm: 100 Gramm enthalten gerade mal 70 Kalorien.

Noch mehr tolle Rezepte mit der Jackfrucht