

## Jackfrucht-Rezepte: 7 mal fleischfreier Genuss



Bis zu 40 kg schwer und gar nicht so einfach zu bekommen, aber einer der beliebtesten **Fleischersatz-Trends**: die **Jackfrucht**! Als ich zum ersten Mal von der gigantischen Tropenfrucht gehört habe, war ich total neugierig und habe Ausschau nach ihrem faserigen Fruchtfleisch gehalten. In gut sortierten Supermärkten, Asia-Shops und Biomärkten findest du zwar keine ganze Jackfrucht, allerdings lohnt sich der Blick in das Konserven-Regal. Dort versteckt sich die eine oder andere Dose voll mit **Jackfruit-Fruchtfleisch**.

Halte die Augen offen und sichere dir beim nächsten Einkauf mindestens eine Konserve voll mit eingelegtem Tropen-Glück! Denn heute gibt es eine geballte Ladung an **fleischlosen Inspirationen** für dich. Unsere **Foodblogger** stellen dir ihre **7 leckersten Jackfrucht-Rezepte** vor. Du denkst, Rindfleisch gehört in jedes gute Gulasch? Du kannst dir nicht vorstellen, dass das Hackfleisch in deiner Lieblings-Bolo ganz einfach ersetzt werden kann? Wir beweisen dir, dass es auch **fleischfrei geht**!

### Veganes Pulled Jackfruit Sandwich

Lust auf ein herzhaftes Sandwich, das dank Pulled Jackfruit besonders saftig daherkommt? Dann ist Veras Genuss-Doppeldecker genau das Richtige für dich und deinen großen Hunger! Dank Balsamicozwiebeln, karamellisiertem Tofu und Avocado kommst du geschmacklich garantiert auf deine Kosten. Da sieht der Hamburger vom Imbiss um die Ecke ganz schön

langweilig gegen aus. [Zum Rezept](#)



Veganes Pulled Jackfruit Sandwich © Vera Wohlleben | nicest things

### Jackfruit Gulasch

Wenn wir nicht wüssten, dass Patricias grandioses Gulasch vegan ist, würden wir es als fleischiges Tellergericht bezeichnen. Schließlich geht es hier um den beliebtesten Eintopf überhaupt! Wer hätte gedacht, dass es möglich ist, ein klassisches Gulasch zu veganisieren? Wir sind überzeugt: Jackfrucht-Rezepte haben es einfach drauf.

[Zum Rezept](#)



Jackfruit Gulasch © Patricia Schillaci | Veganstars

## Jackfruit-Rezepte: 7 mal fleischfreier Genuss

### Tagliatelle mit Jackfruit in Tomaten-Sahnesauce

Diese eine Liebe zu Nudeln wird nie zu Ende gehen! Egal, in welcher Konstellation Spaghetti, Penne, Linguine und Co. auf den Tisch kommen - wir freuen uns jedes Mal auf's Neue über himmlische Pasta-Kreationen aller Art. Besonders Elisas Tagliatelle mit Jackfruit in cremiger, veganer Tomaten-Sahnesauce haben es uns angetan. [Zum Rezept](#)



Tagliatelle mit Jackfruit in Tomaten-Sahnesauce © Elisa Brunke

### Veganer Jackfruit Burger mit eingelegten Zwiebeln

Ein Hoch auf vegane Burger! Manchmal packt uns die Lust auf Fast Food - das ist völlig natürlich. Zugegeben: So einen fleischfreien Burger muss man zwar gut vorbereiten und mit Liebe stapeln. Aber wenn der deftige Happen einmal vor dir steht, beginnt der Schlemmer-Marathon. Von Janines Jackfruit-Burger essen wir ohne schlechtes Gewissen gleich zwei Portionen! [Zum Rezept](#)



Veganer Jackfruit Burger mit eingelegten Zwiebeln © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

### Veganes Gulasch

Fleischfrei glücklich - geht das? Nachdem wir Michaelas alternatives Gulasch probiert haben, können wir bestätigen: Ohja, und wie das geht! Was du für die vegane Version des Klassikers brauchst? Champignons, Knoblauch, Zwiebeln, Tomatenmark, Petersilie, eine Dose eingelegte Jackfruit und Kochfreude! [Zum Rezept](#)



Veganes Gulasch © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

### Jackfruit Bolognese

Vom Linsen über Champignons bis hin zu Sojaschnetzel - um eine unfassbar leckere Bolognese zu zaubern, benötigst du kein Hackfleisch. Spätestens dann, wenn du Annes kreatives Jackfruit-Rezept getestet hast, wirst du zum Fan des Tropenfrucht-Giganten. Sättigend,

## Jackfrucht-Rezepte: 7 mal fleischfreier Genuss

aromatisch und absolut fleischfrei genießen - was will man mehr? [Zum Rezept](#)



[Jackfruit Bolognese](#) © Anne Pöll | Mangold & Muskat

### Vegetarische Jackfrucht Tacos mit gegrillter Ananas

Du fragst dich, wie deine fleischfreien Tacos zum unangefochtenen Genuss werden? Ganz klar: Mit dem Fruchtfleisch einer Jackfrucht, das in Barbecuesoße mariniert wird, ein paar Paprikastreifen und süß-sauren Ananas-Stückchen. Bei dieser raffinierten Zutaten-Kombination wirst du das fehlende Fleisch auf keinen Fall vermissen. [Zum Rezept](#)



[Vegetarische Jackfrucht Tacos mit gegrillter Ananas](#)