

## Pulled Jackfrucht Veggie Burger mit Ranch Dressing

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Jackfrucht aus der Dose  
1/2 Teelöffel Kümmel  
2 Teelöffel Paprikapulver  
2 Teelöffel brauner Zucker  
1 Prise(n) Chiliflocken  
90 g Barbecue Sauce  
60 ml Gemüsebrühe  
2 Bauernbrötchen  
1 Avocado  
1 Tomate  
1 Handvoll Salatblätter  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Für das Dressing

60 g Mayonnaise  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver  
1 Esslöffel frische Petersilie  
1 Esslöffel Sojamilch  
Salz, Pfeffer

Du findest dieser Burger sieht richtig lecker aus, aber eigentlich isst du kein Fleisch? Dann ab auf die Faust damit und reinbeißen! Denn was hier aussieht wie Pulled Pork, ist eigentlich eine Jackfrucht. Und sie macht es möglich: Beliebter Burger-Geschmack zu 100% vegetarisch.

- 1 -

Jackfrucht abgießen und harte Stellen entfernen. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Kümmel und braunem Zucker vermengen.

- 2 -

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe 3 Minuten anbraten. Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute braten.

- 3 -

Jackfrucht in die Pfanne geben und 3 Minuten mit braten. Barbecue Sauce unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jackfrucht mit einer Gabel zerpflücken.

- 4 -

Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden.

- 5 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

## Pulled Jackfrucht Veggie Burger mit Ranch Dressing

Bauernbrötchen aufschneiden. Die untere Hälfte mit Salat, Jackfrucht, Avocado und Tomate belegen. Dressing darüber verteilen und die obere Hälfte des Brötchens auflegen.