

JACK...THIS OUT!



DIE NEUE, INNOVATIVE FRIKADELLE AUS HÄHNCHENFLEISCH UND JACKFRUIT.

UM DIE WARTZEIT AUF UNSERE NEUE HOMEPAGE ZU VERKÜRZEN, GÖNN' DIR DOCH MAL EINE KLEINE LECKERE AUSZEIT:

KAROTTEN INGWER SUPPE MIT JACKFRUIT-FRIKADELLE

- 6 St. Jackfruit Frikadellen Petersilie
- 500 g Karotten
- 3 cm Ingwer, geschält, grob zerhackt
- 1 EL pflanzliches Öl, z.B. Raps
- 1 1/4 l Gemüsebrühe
- 100 ml Orangensaft
- 1/4 frische Ananas
- 1 Zwiebel, grob zerhackt
- 4 Stängel glatte Petersilie, zerhackt
- saure Sahne, Salz, Pfeffer, Chili nach Belieben

1. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in einem großen Suppentopf mit dem Öl ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze anschwitzen.
2. Zwiebel und Ingwer zu den Karotten geben und kurz mitbraten. Mit Orangensaft und Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
4. Die Ananas, schälen, die harte Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Jackfruit Frikadellen halbieren und bei mittlerer Hitze mit etwas Öl anbraten und abwechselnd mit der Ananas auf lange Spieße stecken. Wenn die Karotten gar sind, die Suppe sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chili würzen und in Suppenteller füllen. Mit jeweils einem Klecks saurer Sahne und Kräutern sowie dem Spieß garnieren.

