

Bang Bang Jackfruit Nuggets!

dazu Sesam-Gurken-Salat und Sweet-Chili-Mayo

Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten • 3914 kJ/935 kcal • Tag 5 kochen

32



Jackfruit



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Limette, ungewaschen



Basmatireis



vegane Mayonnaise



Sweet-Chili-Soße



Gurke



Sesamöl



Frühlingszwiebel



Weizenmehl



Panko-Mehl



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jackfruit	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Sesamöl 3)	10 ml**	15 ml**	20 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Weizenmehl 15)	50 g	75 g	100 g
Panko-Mehl 15)	50 g	50 g	100 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	3914 kJ/935 kcal
Fett	5,27 g	41,61 g
- davon ges. Fettsäuren	0,56 g	4,39 g
Kohlenhydrate	15,81 g	124,78 g
- davon Zucker	2,17 g	17,09 g
Eiweiß	1,76 g	13,87 g
Salz	0,378 g	2,986 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 9) Senf 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien GR: Griechenland VN: Vietnam CO: Kolumbien MX: Mexiko BR: Brasilien



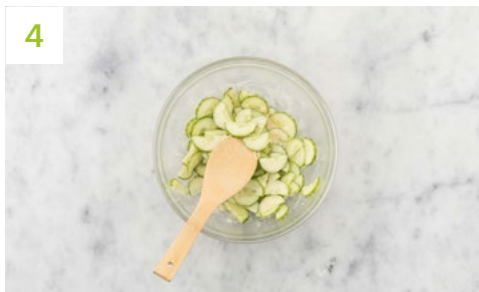
1 Jackfruit waschen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Jackfruit durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Tipp: Falls die Jackfruitstücke zu dick sind, halbiere sie längs, so dass sie nicht dicker als 0,5 cm sind.

Jackfruit abtrocknen und in einer großen Schüssel mit „Hello Smoky Paprika“, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** gut vermengen und kurz marinieren lassen.



4 Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** entfernen, **Gurke** längs halbieren und **Gurkenhälften** in 0,5 cm große Halbmonde schneiden.

Weißer und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Gurke und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in die große Schüssel zu dem **Dressing** geben und gut vermengen.

In einem tiefen Teller Schüssel **Mehl** zusammen mit 75 ml [115 ml | 150 ml] **Wasser*** vermengen.

Pankomehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

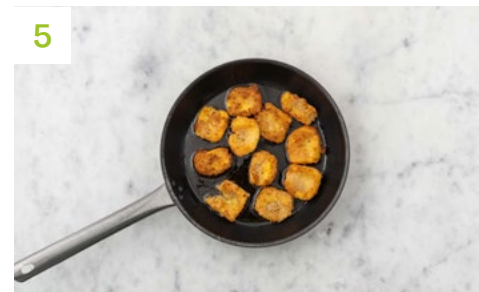


2 Für den Reis

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 Jackfruit frittieren

Jackfruitstücke zuerst in die **Mehl-Wasser-Mischung** geben und dann in das **Pankomehl** drücken, bis alle Stellen gut bedeckt sind.

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Jackfruit** darin nach und nach ca. 4 – 5 Min. rundum frittieren, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Keine Angst vor der großen Menge Öl, das Pankomehl saugt nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

Jackfruit nach der Garzeit auf Küchenpapier abtropfen lassen.

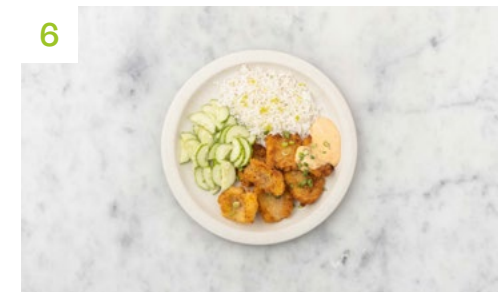


3 Für den Dip

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** fein reiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Sesamöl**, **vegane Mayonnaise**, **Sweet-Chili-Soße**, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** zusammen mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



6 Anrichten

Limettenschale zum **Reis** geben und mit einer Gabel leicht auflockern.

Limettenreis auf Teller verteilen und **Jackfruitnuggets** sowie **Gurkensalat** daneben anrichten. **Dip** über **Nuggets** verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

