



NestTipp 41

„Jackfruit“



<https://utopia.de/ratgeber/jackfruit-fleischersatz/>

Weitläufig als Fleischalternative bekannt ist Soja. Doch bei einer Jackfruit kommen schon einige ins Rätseln. Die Jackfruit ist mit bis zu 40 kg Gewicht die offiziell schwerste und größte Baumfrucht unseres Planeten und bietet eine weitere Möglichkeit, die als Fleischalternative genutzt werden kann.

Doch was ist Jackfruit eigentlich?

Dazu zitiere ich die zuvor genutzte Quelle von „Utopia“:

„Um die Tropenfrucht als Ersatz für Fleisch in herzhaften vegetarischen oder veganen Gerichten zu nutzen, muss sie unreif geerntet werden. Reif erinnert ihr Geschmack nämlich an Fruchtgummi und wäre so im Gulasch fehl am Platz. Roh sind die unreifen Früchte allerdings ungenießbar und hart, erst ihre Weiterverarbeitung macht sie zum feinfaserigen Stellvertreter von Rind, Schwein oder Huhn.“

Um dem Jackfruitbaum genug Kraft zu geben, einige wenige Jackfruits groß, süß und saftig werden zu lassen, werden im Laufe des Fruchtwachstums einige kleinere Früchte unreif vom Baum geschlagen. Jeder Hobbygärtner kennt die Methode des „Ausgeizens“ von den heimischen Tomatenstauden, jeder Winzer macht dasselbe in seinem Weinberg an der Weinrebe.

Statt diese aussortierten unreifen Früchte nun aber zu entsorgen, werden diese für den lokalen Markt in Salzlake eingelegt oder neuerdings für den Export in westliche Industrieländer zu Fleischersatz weiter verarbeitet. Das unreife, faserige Fruchtfleisch ist nahezu geschmacklos und kann daher nach Belieben mariniert werden.

Werden die Fruchtstücke in einer Marinade gegart und dann scharf angebraten, erinnern sie stark an Fleisch. Auch optisch bildet sich durch die Kruste eine fast perfekte Illusion. Denn letztendlich sind es ja auch beim Fleisch die Gewürze, die den Geschmack bestimmen.“



In diesem NestTipp möchte ich euch mit der Jackfruit vertraut machen.

Zu kaufen gibt es sie in Asia Läden, aber auch im Supermarkt und natürlich online. Es gibt sie süß mit Sirup und in Lake eingelegt. Für die herzhaften Speisen, die ich euch auch vorstelle, bitte die in Lake kaufen.

Das Großartige an der Jackfruit ist die Konsistenz. Am Stück gebraten sieht sie aus wie Gulasch. Zerkleinert erinnert sie beispielsweise an Thunfisch.

Natürlich schmeckt die Frucht so gesehen, wie Tofu, nach nichts und schon gar nicht nach Fleisch, aber Marinade und Zubereitung sorgen dafür, dass das Fruchtfleisch uns an gewohnte Essgewohnheiten erinnert und dabei ganz ohne Tierleid auskommt. Fleisch wird auch gewürzt und so zu dem gewünschten Produkt zubereitet, dass es uns schmeckt. Kein Fleischesser isst ein Stück Fleisch wie es die Natur geschaffen hat mit Fell und Knochen und ohne Gewürze.

Alternativ zu dem Jackfruitfruchtfleisch in Lake gibt es das „Veggie Hack“ aus Erbsenprotein und Jackfruit im „Rossmann“.

Ihr könnt die Jackfruit natürlich auch mit in euer Curry geben. Am besten ist es, wenn die Jackfruitstücke vor dem Braten mariniert werden (z.B. mit Paprikapulver, Öl und Tomatenmark).

Als ich das erste Mal einen Thunfischsalat mit Jackfruit zubereitet habe, war ich sehr begeistert. Die Fasern sehen Thunfisch sehr ähnlich. Durch die Nori-Alge bekommt der Salat noch einen fischigen Geschmack.

Veganen Thunfisch gibt es auch unabhängig von der Jackfruit als Tofu. Auch in dem vorherigen NestTipp „Alternativen zu Fisch“ habe ich euch Produkte vorgestellt. Hier ein weiteres Produkt aus Tofu in der Bilddatei. Thunfische werden übrigens erbarmungslos gejagt. Ohne Rücksicht auf den ungewollten Beifang wie Haie, Delfine oder Meeresschildkröten werden große Schwärme mit einem Netz umfangen. Manche Fische ersticken bereits aufgrund des Gewichts all der anderen Fische oder werden in der Masse zerquetscht. Große Thunfische werden mit Langleinen gefischt, die bis zu 100 Kilometer lang und bis zu 30.000 Haken haben. Diese Netze bleiben tagelang im Meer.

Thunvischsalat

Zutaten

- 1 Dose junge, grüne Jackfruit in Lake
- 1 Dose Kichererbsen
- 4 EL vegane Mayo
- 2 EL Staudensellerie, gerieben
- 1 EL Gewürzgurke, gerieben



- 1 Noriblatt
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Jackfruit und Kichererbsen abgießen und abspülen. Die Jackfruit mit den Fingern in fasrige Stücke zerteilen. Die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Das Noriblatt in ganz kleine Stücke schneiden. Staudensellerie und Gewürzgurke **reiben** und alles mit der Mayo und dem Zitronenwasser vermengen und über Nacht durchziehen lassen.

Jackfruit Gulasch

Zutaten

- 2 Dosen Jackfruit in Lake
- 330 g Zwiebeln, fein gehackt
- 450 ml Gemüsebrühe
- 225 ml veganer Rotwein (wer das nicht möchte, kann Gemüsebrühe nehmen)
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver
- Optional Miso Paste zum Würzen
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 EL Ahornsirup oder andere Süßungsmittel
- Optional ½ TL Kümmel
- Pfeffer und Salz
- Mehl und Margarine für die Mehlschwitze
- Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

Jackfruit gut abtropfen lassen und mehrmals gut ausspülen. Anschließend mit Küchenrolle trocknen, kleine mundgerechte Stücke schneiden und die Jackfruit in Olivenöl anbraten. Bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten bräunen, bis die Stücke eine leichte Kruste bekommen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anbraten. Gewürze, Ahornsirup und Tomatenmark hinzufügen und weiter braten. Mit Wein (oder Gemüsebrühe) ablöschen und die Gemüsebrühe hinzufügen. Gulasch 1 ½ Stunden köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Die Soße mit einer Mehlschwitze andicken. Alternativ kann auch pflanzliche Sahne untergerührt werden.

Als Beilage zum Gulasch eignen sich Klöße und Rotkohl.

Weitere **Jackfruit Rezepte** findet ihr hier:



<https://jackyf.com/blogs/rezepte>



Quellenangabe Stand Februar 2026

Bild 1: <https://jackyf.com/pages/produkte>

Bild 2: https://www.rewe.de/produkte/rewe-bio-vegan-jackfruit-natur-230g/7781674/?ecid=pla_google_vs_nonbr_rewe%7Cem%7Cenga%7Cn%7Clia-dms-bio_fleisch-fisch_lia_8160273582_85187804820_pid%3A7781674_ch%3Alocal_nn_d%3Ac&marketCode=1940225

Bild 3: <https://www.amazon.de/Aroy-D-Gr%C3%BCne-Jackfruit-Salzwasser-565g/dp/B005QBCT4S>

Bild 4: <https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-veggie-hack/p/4305615783208>

Bild 5: <https://kokku-online.de/lord-of-tofu-thuna-thunfisch-alternative/>

Bild 6: https://www.ackerherz.de/products/arche-naturkueche-bio-shiro-miso-mildes-reismiso-0-3l?funnel=shopping&gad_source=1&gad_campaignid=19938358538&gbraid=0AAAAAo7TmaQ3ZS0GVEk6o6xKcjt99kLW2&gclid=EAlaIQobChMliaX-olm2kgMVvaJoCR2ZEhb1EAQYAYABEgIZ9vD_BwE