



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Jackfruit Wot- Äthiopien

Wer auch immer sich mit der Äthiopischen Küche beschäftigt findet das Gericht Doro Wot. Doro heißt Huhn und Wot bedeutet scharfer Eintopf. Doro Wot ist sowas wie ein National-Gericht.

Wenn man jetzt wie ich interessiert und verfrissen ist und gerne die richtigen Geschmäcker erfahren möchte – aber nun mal vegan lebt – der fängt dann an zu grübeln. Und so passiert es dann, dass ich mir nachgebaute Alternativen ausdenke. In diesem Gericht ging es um die faserige Konsistenz von Huhn. Und der milde Geschmack von Huhn als Basis für die Gewürze.

Ich habe hier Jackfruit eingesetzt. Jackfruit wird sowohl reif als auch unreif geerntet. Bei uns in Deutschland bekommt man beides eher in Dosen konserviert als frisch. Aber man kann ja im Asia-Markt fragen. Bitte darauf achten, dass ihr die unreife, grüne Jackfruit verwendet. Die reife Frucht ist süß und weicher – das können wir in diesem Gericht nicht gebrauchen. Die unreife Frucht ist fest, faserige und erinnert im Geschmack ein bisschen an sehr junge Artischocke. Das war zumindest das einhellige Ergebnis der Verkostung beim Kochkurs.

Wer ein Auge auf die Entwicklung der veganen Rezepte-Szene hat wird wissen, dass die grüne Jackfruit zur Zeit total „hip“ ist. Georgelt mal Pulled Jackfruit. Da wird mit Hilfe von Jackfruit und BBQ Soße Pulled Pork imitiert. Das ergibt sauleckere Burger.

Dazu werden dann noch gekochte Eier serviert. Die zweite Herausforderung für den Veganer. Da habe ich mich für festen Tofu entschieden.

Für das Gericht braucht man die typische Äthiopische Gewürzbutter. Ein Rezept dafür findet man auf der Rezepte-Seite. Wer die nicht zubereiten will nimmt Margarine und fügt die typischen Gewürze aus der Gewürzbutter hinzu.

Doro Wot ist im Original sehr scharf! Man serviert daher dazu immer ein zweites, kühlendes Gericht, wie den veganen Frischkäse.

Zutaten ca. 6 Personen

- 6 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 1kg grüne Jackfruit
- 250 g Gewürzbutter
- 1 TL Kardamom
- ¼ TL Pfeffer
- 3 EL Berbere
- ½ Tasse Rotwein
- 4 Tassen Wasser
- 400g fester Tofu





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebeln schälen, würfeln und dann in der Gewürzbutter glasig dünsten.
2. Die Jackfruit aus der Dose abgießen. Sie hat innen ein festeres Strunkstück – ähnlich der Ananas. Dieses am besten abschneiden und das restliche Fruchtfleisch dann mit einer Gabel grob zerdrücken. Es entsteht eine faserige Konsistenz. Zur Gewürzbutter dazu geben.
3. Den Ingwer und Knoblauch reiben und ebenfalls in den Topf geben. Alle anderen Gewürze dazu und durchkochen.
4. Mit dem Rotwein und dem Wasser ablöschen und im offenen Topf köcheln, so dass die Flüssigkeit reduzieren kann.
5. Den Tofu in ein Küchentuch einschlagen und vorsichtig pressen, so dass er Wasser verliert. In Würfel schneiden und dann in das Wot geben. Aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Fertig.

