(Ele)Plant Based Grillchampion 2025
Rezept: Pulled Jack Fruit Burger

.

Zutaten
Zutaten: Burger

- Eleplant (nach Bedarf)
- 4 Dosen Jack Fruit à 208g Abtropfgewicht
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 200g Cole Slaw Vegan, selbst gemacht.
- 250ml BBQ-Soße
- 1 Handvoll selbst eingelegt Rote Zwiebeln
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Vegane Buns
- ca. 1EL BBQ Rub, Hausgemacht.
- Gewürze nach Wahl

Zutaten: Beilage

- 1x Maiskölbchen
- Eleplant (nach Bedarf)
- C. 50g Koriander
- 1 Prise Schwarzes Salz
- 2 EL Mayonnaise Vegan,
- ca. 1 EL Schale einer Zitrone

Zubereitung
Zubereitung: Jack Fruit

- Jack Fruit abschütten, abspülen und das harte ende entfernen.
- Jack Fruit dann mit einer Gabel leicht zerdrücken bzw. rupfen. Die Fasern sollen Pulled Pork ähnlich sein.
- Jack Fruit mit BBQ Rub würzen und marinieren lassen.
- Zwiebel und Knoblauch fein Würfeln. In einer Pfanne mit Eleplant glasig Dünsten.
- Jack Fruit Zugeben und mit anrösten.

- BBQ-Sauce zugeben und gut 20 bis 25 min bei kleiner Hitze Schmoren lassen.

Zubereitung: Cole Slaw

1. Weißkohl und Karotte mit Veganer Mayonnaise, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker Vermengen. (Mind. 30 min ziehen lassen.)

Zubereitung: Burger

1. Burger Buns aufschneiden, mit Eleplant bestreichen, auf der Griddle Plate anrösten.
2. Cole Slaw unten auf den Burger, Ordentliche Portion Pulled Jack Fruit und als Topping die eingelegten Roten Zwiebeln.
3. Fertig.

Zubereitung: Maiskölbchen

1. Maiskölbchen abgießen und abtrocknen.
2. Koriander rupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Mayonnaise in eine Spritze füllen.
4. Zitronenschale klein schneiden
5. Maiskölbchen auf dem Grill kurz anrösten und immer wieder mit Eleplant bestreichen.
6. Neben dem Burger auf dem Teller anrichten, mit dem Schwarzen Salz, Koriander, Zitronenschale und Mayonnaise garnieren
7. Fertig

@Rezept by Stefan Bialojahn