

Sri Lanka Jackfruitcurry

Zutaten

150 g kleingewürfelte Zwiebel
 4 Kardamomkapseln
 1 Nelke
 1 Knoblauchzehe
 1/2 TL Kümmel
 1/2 Espr.L Bockshornklee
 1/2 Espr.L Schwarze Senfkörner
 4 Pfefferkörner
 2 cm Zimtstange
 5 Curryblätter

1 TL Kurkuma
 1 TL Paprika
 1/2 Tomate
 1 dünne Scheibe Ingwer
 Saft von einer 1/2 Zitrone
 1 TL helles Currypowder
 200g Jackfruit roh unreif
 100 ml Kokosmilch
 100 ml Wasser
 Salz nach Geschmack

Zubereitung

1. Die Zwiebeln mit den zerstoßenen Gewürzen und den Curryblättern leicht anrösten.
2. Die Jackfruitstücke dazugeben, kurz mitbraten, dann mit Wasser ablöschen und ggf. mit Salz abschmecken.
3. Für ca. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Ende der Garzeit die Kokosmilch hinzugeben. Kurz aufkochen lassen.
 Dazu passend als Beilage wäre ein gebratener Basmatireis mit verschiedenen Gemüsestreifen.

Wissenswertes über die Jackfruit

Geschmacklich ist sie leicht säuerlich und erinnert an Artischocke.
 Sie gehört in Sri Lanka zu den Grundnahrungsmitteln und wächst größtenteils wild.