

## Jackfruit-Wirsing Säckchen an Schwarzwurzelsuppe & Jackfruit Chips (für 4 Personen)

### Zutaten:

#### Wirsing Säckchen:

275g Hokkaido Kürbis  
8 Wirsingblätter  
60g Portulak  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Packung Lotao Jackfruit, natur (200g)  
2 TL körniger Senf

#### Schwarzwurzelsuppe:

700g Schwarzwurzeln  
1l Gemüsebrühe  
2 EL Mandelmus  
Muskatnuss  
Salz, Pfeffer  
2 EL Creme Vega (vegane Crème Fraîche)  
1 Handvoll Lotao Jackfruit Chips  
Paprikapulver, edelsüß

### Zubereitung:

#### Wirsing Säckchen:

Hokkaido Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln. Kürbiswürfel in Salzwasser gar kochen. Kürbis nach dem Garen fein zermusen und zur Seite stellen.  
Wirsingblätter waschen und den Strunk entfernen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wirsingblätter 2 Minuten blanchieren und anschliessend in Eiswasser abschrecken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und zur Seite stellen.  
Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern.  
Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.  
Knoblauch, 50g Portulak, Kürbismus und Jackfruit 5 Minuten, bei mittlerer Hitze anbraten. Während des Anbratens, die Jackfruit mit einer Gabel zerkleinern.  
Körnigen Senf hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Wirsingblätter auf einen Teller legen und mit der Jackfruitmasse füllen.  
Zu Säckchen zusammenfalten und mit einem Küchengarnt fixieren.

#### Schwarzwurzelsuppe:

Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.  
Gemüsebrühe und Schwarzwurzeln in einen Topf geben und zum Kochen bringen.  
Bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten gar kochen.  
Das Mandelmus hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.  
Wirsingsäckchen in der Suppe nochmal erwärmen.  
Anschliessend die Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Suppe und Wirsingsäckchen auf Tellern anrichten, mit Creme Vega und restlichem Portulak dekorieren.  
Jackfruit Chips mit Paprikapulver bestäuben und kurz vor dem Servieren auf der Suppe dekorieren.

vegan-glutenfrei-laktosefrei-low carb

Guten Appetit!