



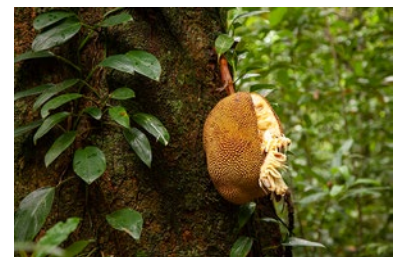
Konsistenz und Geschmack der Jackfrucht-Samen erinnern an Kastanien oder grüne Erbsen. (5/2013)

## SEMENTES DE JACA MATA ATLÂNTICA

### Jackfruchtsamen als Ragout mit Tomaten, Chili, Limette und Trockenfleisch

Wer im Sommer durch den Dschungel auf der Ilha Grande vor Rio de Janeiro wandert, wird dann und wann von einem ohrenbetäubenden Krachen erschreckt. Es hört sich an, als sei ein schweres Tier von einem Baum gefallen. Tatsächlich sind es reife Jackfrüchte, die da zu Boden donnern, manche aus einiger Höhe. Auf Schritt und Tritt riecht es nach ihrem süßen, vor sich hin gärenden Fleisch, denn beim Aufprall zerbersten die schweren Früchte und erbrechen ihr Inneres über den Boden des Waldes.

Obwohl einem die *Jaca*, wie *Artocarpus heterophyllus* auf Portugiesisch heißt, auf der Ilha Grande wenn auch mit etwas Glück nicht auf den Kopf, so doch auf jeden Fall vor die Füße fällt, wird sie in den Restaurants der Insel nirgends angeboten – weder die reife, süße Frucht, noch das unreife Fleisch oder die Samen. Ich habe das sehr bedauert und gebe deshalb an dieser Stelle ein Rezept wieder, wie ich es gerne in einem der schönen Lokale von Vila do Abraão gegessen hätte. Ich nenne diese Zubereitung der *Sementes de jaca* nach dem dichten Regenwald auf der Ilha Grande *Mata atlântica*. Das Gericht enthält neben Samen der Jackfrucht, die ursprünglich ja aus Südostasien stammt, zwei



**Gottes Brennerei** | «Man kommt sich vor wie in Gottes großer Schnapsbrennerei mit angegliederter Taverne, wo vom kultivierten Schlückchen bis zum brutalen Exzess alle Spielarten des Alkohols durchdekliniert werden. Das liköröse Panolfaktorium verdankt sich den Jackfrüchten, die ihre volle Reife erreicht haben, in diesen Tagen zu Tausenden von den Bäumen...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 13. Januar 2013.

## JACKFRUCHTSAMEN SCHÄLEN

Die elfenbeinfarbenen Nüsse (Samen) der Jackfrucht haben die Form von großen Saubohnen und sind von einer feinen nussbraunen Innenhaut und einer etwas größeren weißlich-grauen Außenhaut umschlossen. Die Nüsse müssen vor Verzehr erst geschält und dann gekocht, geröstet oder gebraten werden. Roh haben die Samen ein grünes, leicht nussiges, an rohe Hülsenfrüchte erinnerndes Aroma und sind höchstwahrscheinlich nicht sehr bekömmlich. Gekocht erinnern sie ein wenig an europäische Kastanien und zugleich an grüne Erbsen.

Das Entfernen der äußeren, weißlich-grauen Haut braucht ein wenig Geduld. Es geht am leichtesten, wenn man erst das Hilum wegschneidet, weil die Haut dort mit dem Kern verwachsen ist. Dann kann man die Spitze eines Messers unter die Haut schieben und sie abziehen. Manchmal scheint die Haut besonders fest auf den Samen zu sitzen, oft aber löst sie sich plötzlich ganz leicht. Wählt man beim Einkauf Samen aus, bei denen die Haut schon ein wenig locker sitzt, fällt die Arbeit nachher leichter.

Ist die graue Haut einmal entfernt, legt man die Samen etwa 30 Minuten in heißes Wasser. Nun kann man die dunkelbraunen Häutchen abrubbeln – so gut das eben geht. Ich bin nicht sicher, ob dieser Schritt wirklich nötig ist, obwohl er in den meisten Rezepten mit Jackfruchtsamen beschrieben wird. Ich habe die braunen Häutchen auch schon ganz auf den Samen gelassen und nachher keinen geschmacklichen Nachteil gefunden.

### FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Jackfruchtsamen, gehäutet
- 4 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 stattliche Zwiebel, grob gehackt
- 1 Chilischote (wenn möglich ein Lampion-Chili), entkernt und grob gehackt
- 1 EL Limettenzeste, entspricht der Zeste von 1 Limette
- 1 TL Salz
- 2 Tomaten (zu je 100 g)
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Trockenfleisch oder Schinken, in Streifen
- 2 EL Limettensaft, entspricht dem Saft von 1 Limette



Sehr reife Jackfrüchte im atlantischen Regenwald der Ilha Grande (1/2013)

wichtige Ingredienzien, die von Südamerika aus die Küchen der Welt erobert haben: Tomate und Chili, dazu ein wenig Trockenfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Limette. Das Resultat ist ein herzhaftes Ragout, in dem der Flavour der Samen, er erinnert an Kastanien und auch an grüne Erbsen, gut zur Geltung kommt. Die Limette verleiht dem eher deftigen Grundgeschmack eine frische Note. Einen ganz besonderen, fruchtig-frivolen Oberton kann man dem Gericht geben, wenn man statt eines gewöhnlichen Chilis einen Lampion-Chili oder einen anderen Vertreter der Gattung *Capsicum chinense* verwendet.

Das Rezept könnte zum Beispiel so beginnen: Wenn Sie gerade auf der Ilha Grande sind und es ist Sommer, dann gehen Sie jetzt in den Wald und suchen sie nach einer frisch gefallenen Jaca. Lösen sie einige der Kerne aus der Frucht und befreien sie die Samen von allem Fleisch, das noch daran haftet. Lassen Sie die Samen ein paar Tage trocknen, bis sich die äußere Haut ein wenig vom Kern zu lösen beginnt. Fahren Sie dann wie unten beschrieben fort.

### Zubereitung (Kochzeit 20 Minuten)

- 1 | Die Jackfruchtsamen der Länge nach halbieren. Knoblauch, Zwiebel, Chili, Limettenzeste und Salz im Mixer zu einer feinen Gewürzpaste verarbeiten. Aus dem Mixerglas schaben und bis zur weiteren Verwendung mit einer Klarsichtfolie schützen.
- 2 | Die Tomaten in das gleiche Mixerglas geben und zu einer feinen Sauce pürieren.
- 3 | Öl in einer Bratpfanne nicht zu stark erwärmen und die Samen darin 5 Minuten dünsten. Trockenfleisch begeben und weitere 5 Minuten braten.
- 4 | Gewürzpaste einrühren und so lange anziehen lassen bis es richtig duftet. *Das kann nach gut 1 Minute schon der Fall sein, dauert aber manchmal länger, man sollte Nase und Intuition vertrauen.*
- 5 | Die pürierten Tomaten einrühren und auf mittlerer Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Mit Limettensaft abschmecken.