

Thomas Glässing

# JACKFRUIT

Die neue pflanzliche Alternative zu Fleisch

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

# Inhalt

Vorwort 8  
Einführung 10

**Das Lebensmittel „Jackfrucht“ 18**  
**Qualität und Nachhaltigkeit 27**  
**Die Jackfrucht in meiner Küche 32**

**Rezepte 37**  
Suppen 39  
Vorspeisen & Snacks 57  
Hauptgerichte 71  
Süßes 105  
Grundrezepte & Beilagen 113

## **Anhang 130**

Veganer Koch aus Leidenschaft – Eine kurze Geschichte meiner Kochschule  
*GemüseSpeiserei* 130  
Wie die Bio-Jackfruit nach Deutschland kam und wie ich Julia Huthmann von  
*Jacky F.* kennenlernte 132  
Glossar 134  
Bezugsquellen 138  
Verzeichnis der Rezepte 139