

REZEPT FÜR BRIOCHEBUNS MIT JACKFRUITFÜLLUNG



BRIOCHEBUNS MIT JACKFRUITFÜLLUNG

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 8 Stück | 90 Min. | + Geh- und Abkühlzeit

Zutaten

Für die Briochebuns:

- 160 ml Milch
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 45 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 325 g Mehl
- 1-2 TL Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 2 Eigelb
- 50 g weiche Butter
- Mehl zum Bearbeiten

Für die karamellisierten Zwiebeln:

- 5 rote Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL SweetFamily Brauner Bio-Zucker

Für die Jackfruitfüllung:

- 2 Dosen junge Jackfruit (à 225 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Rapsöl
- ca. 40 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Cayennepfeffer
- 250-300 ml Barbecuesauce (siehe Tipp)
- 1 Bund Koriander



114

ZUBEREITUNG

472

Kcal

Pro Stück ca.

1

Gramm

Eiweiß

67

Gramm

Kohlenhydrate

19

Gramm

Fett

1. 150 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe und Bio-Zucker darin auflösen. Mit Mehl, Salz, Ei und 1 Eigelb verrühren. Butter nach und nach unterkneten. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Teig auf etwas Mehl zu einer Rolle formen, in ca. 8 Portionen schneiden und zu runden Burgern formen. Zugedeckt nochmals 45-60 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen Zwiebeln schälen, 4 in Ringe schneiden, übrige Zwiebel würfeln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin ca. 5 Minuten glasig dünsten, dabei mit Salz würzen. Zwiebeln mit Braunem Bio-Zucker bestreuen und unter Wenden weiterbraten, bis sie karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

4. Backofen auf [200 °C Ober-/Unterhitze](#) vorheizen. Übriges Eigelb und 1 EL Milch verquirlen. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und damit bestreichen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

5. Inzwischen für die Füllung Jackfruit auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und trocken tupfen. Mit zwei Gabeln etwas zerzupfen. Gewürfelte Zwiebel im heißen Rapsöl ca. 3 Minuten glasig dünsten. Jackfruit zufügen und unter Wenden anbraten, dabei mit 40 g Braunem Bio-Zucker, Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit 250 ml Barbecuesauce und 100 ml Wasser ablöschen und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze dicklich einköcheln lassen. Bei Bedarf mehr Barbecuesauce zufügen und mit mehr Braunem Bio-Zucker abschmecken.

REZEPT FÜR BRIOCHEBUNS MIT JACKFRUITFÜLLUNG

6. Koriander waschen, trocken tupfen und zerzupfen. Buns aufschneiden. Jackfruitfüllung, karamellierte Zwiebeln und Koriander auf den Unterseiten verteilen und obere Hälften darauf klappen.

Tipp:

Das Rezept für unsere selbstgemachte Barbecuesauce findet ihr [hier](#).