Detox Zoodles à la Jackfruit von allmydeeer

Leichtes Detox-Rezept für einen fitten Start in das neue Jahr!

Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Zucchini
150 g Brokkoli Röschen
1 halbe Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Granatapfelkerne
350 ml Sojamilch
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Flohsamenschalen (optional)
1 Dose Jacky F. Bio-Jackfrucht
1 EL Kokosöl
Salz, Pfeffer

Meine Detoxwürzer:

20 g frischer Ingwer
1 TL Bohnenkraut
1 TL Grünkohlpulver
(alternativ: Kurkuma, Rosmarin, Basilikum, Bärlauch)

Und so geht's:

1. Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den frischen Ingwer fein reiben. Die Röschen vom Brokkoli Strunk lösen (Der Rest eignet sich perfekt als Rohkost Snack – bloß nicht wegschmeißen!). Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen und in einer Schale bereitstellen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in heißem Kokosöl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Brokkoli Röschen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Hitze reduzieren und für 5 min. leicht köcheln lassen.
3. Währenddessen die Jackfruit abgießen, kurz abspülen und in kleine Würfel schneiden. Diese anschließend mit in die Pfanne geben und mit Sojamilch aufgießen. Die Sojamilch wird schnell sämig, falls es dir zu flüssig ist, gib einen Teelöffel Flohsamenschalen dazu!
4. Alles mit Salz (in Maßen!), Pfeffer und den Detoxwürzern abschmecken. Die Zoodles mit kochendem Wasser bedecken und kurz für ca. 3 Minuten ziehen lassen.
5. Zum Schluss die Zoodles mit der Soße anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und genießen!