

VS = unbeschichtete Seite!



Jackfrucht-Fruchtfleisch, gewürfelt
La chair de la pomme jaque, coupée en dés

Zutaten: 100 % Jackfrucht-Fruchtfleisch*, gewürfelt
*aus kontrolliert biologischem Anbau

Herkunftsland Jackfrucht: Indien

Verwendung: Wie kocht man die Jackfrucht? Ganz einfach: Dein Gericht vorbereiten & die Jackfrucht mit den passenden Gewürzen marinieren, ohne vorheriges Anbraten in dein Gericht (Topf/ Pfanne) geben & mitkochen lassen. Für alle Rezepte mit Fleisch oder Fleischalternativen.

Ingrédients: 100 % La chair de la pomme jacque*, coupée en dés
*issu d'agriculture biologique contrôlée

Pays d'origine pomme jaque: Inde

Utilisation: Préparez votre plat et faites mariner la pomme jacque avec les épices appropriées, sans le faire frire au préalable, mettez-le dans votre plat (pot ou poêle) et laissez-le bouillir. Pour toutes vos recettes contenant de la viande ou des substituts de viande.

Nachhaltiger & fairer Anbau
Commerce durable et équitable

Wir ernten unsere Jackfrüchte auf familienbetriebenen Plantagen, welche EU-BIO-Standard zertifiziert sind.

Da die lokale Nachfrage geringer ist als das Angebot an Jackfrüchten, nutzt Govinda junge Jackfrüchte aus saisonalem Überschuss.

Durch das zusätzliche Einkommen werden die dort ansässigen Landwirte unterstützt. Mehr über unser Jackfrucht-Projekt erfährst du unter www.govinda-natur.de!

Nous récoltons nos pommes jagues dans des plantations familiales qui sont certifiées selon la norme Bio de l'UE. Puisque la demande locale est inférieure à la production de pommes jagues, Govinda utilise de jeunes fruits des excédents saisonniers. Les exploitants locaux sont soutenus grâce aux revenus supplémentaires. Plus d'informations concernant nos projets sur www.govinda-natur.de!



DE-ÖKO-001
Nicht-EU-Landwirtschaft
Agriculture Non UE

Govinda Natur GmbH
Joseph-Monier-Straße 12
DE-67433 Neustadt/Wstr.
www.govinda-natur.de



Gesamtgewicht:
Poids net:
200g



Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g
Moyenne valeurs nutritionnelles pour 100 g

Energie / Énergie	239 kJ / 57 kcal
Fett / Graisses	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturé	<0,1 g
Kohlenhydrate / Glucides	10 g
davon Zucker / dont sucres	<0,5 g
Ballaststoffe / Fibres alimentaires	9,0 g
Eiweiß / Protéines	2,3 g
Salz # / Sel	<0,01 g

Der Salzgehalt ist ausschließlich auf natürlich vorkommendes Natrium zurückzuführen.

Mannis Jackfrucht-Tacos



Als Sales-Manager hat unser Manni nicht nur alles im Blick, die leckersten Rezepte hat er auch! Hier sein Lieblingsrezept für Tacos:

- 200 g Jackfrucht
- 130 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Balsamico
- 3 EL Tomatenmark
- je 1 TL Paprikapulver (süß), Paprikapulver (geräuchert) & Kreuzkümmel
- 1 EL Sojasauce
- 1 Limette
- 1 Avocado
- 150 g Rotkohl
- Koriander
- Taco Shells

Zwiebel & Knoblauch hacken & andünsten, mit Balsamico ablöschen. Jackfrucht, Tomatenmark & etwa 200 ml Wasser hinzufügen. Mit Gewürzen, Salz & Limettensaft abschmecken. Die Taco-Schalen mit der Jackfrucht, Avocado & Rotkraut füllen & mit Koriander garnieren. Guten Appetit!



Lass' es dir schmecken!
Bon appétit!



gewürfelte Jackfrucht
Fleischalternative

La pomme jacque | Alternative à la viande



- zur direkten Verarbeitung pour cuire directement
- soja- & glutenfrei sans soja et gluten
- ohne Zusätze sans additifs
- von Natur aus vegan

Serviervorschlag suggestion de présentation



Unsere Jackfrucht

Die Jackfrucht ist fettarm und eine Ballaststoffquelle. Ihr ökologischer Fußabdruck ist um einiges kleiner als der von Fleisch. Darum ist Jackfrucht einer der beliebtesten Fleischersatzprodukte!

Was du mit ihr machen kannst? Wirklich alles, von der kräftigen Jackfrucht-Bolognese über den saftigen Pulled Jackfrucht Burger bis hin zu gefüllten Zucchini – nur du kannst deiner Phantasie hier Grenzen setzen.

Was unsere Jackfrucht noch so alles drauf hat?

Wir verraten es dir gerne, schreib uns einfach! Die besten Rezepte dazu haben wir übrigens auch.

0176 31289834



Lagerung – ohne Kühlung. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 4 Tagen aufbrauchen. Stockage sans réfrigération. Conserver au réfrigérateur après ouverture et consommer dans les 4 jours.

Mindestens haltbar bis: A consommer de préférence avant le:



225

27.5

170

170.5

32

15

140

40

140

39.5

374.5

Faser-
gran