

Rezept

Pomelo-Hähnchen-Salat

Ein Rezept von Pomelo-Hähnchen-Salat, am 11.06.2026

Zutaten

25 g gepresste Tamarinde	50 g Kokosraspel
50 g geröstete gesalzene Erdnüsse	6 Thai-Schalotten
400 g gegrilltes Hähnchenfleisch (ohne Haut)	2 Pomeles
2 EL Öl	2 EL Palmzucker
6 EL Limettensaft	4 EL helle Sojasauce
250 g gegarte Garnelen (Partygambas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Tamarinde in 100 ml Wasser einweichen. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, zum Abkühlen beiseite stellen. Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen.

2. Die Schalotten schälen und klein schneiden. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Die Pomeles heiß abwaschen, wie eine Orange schälen und in Spalten teilen. Das Fruchtfleisch aus den Häutchen lösen, in mundgerechte Stücke zerpflücken.

3. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Schalotten darin knusprig braten, herausnehmen. Die Tamarinde durchkneten und den Saft durch ein feines Sieb in die Pfanne streichen. Palmzucker dazugeben und bei starker Hitze 3 Min. einkochen lassen. In eine Schüssel gießen, Limettensaft und Sojasauce untermischen. Pomelestückchen, Hähnchenfleisch, Garnelen und Kokosraspel hinzufügen und vorsichtig mischen. Mit den Erdnüssen und den Schalotten bestreut servieren.