

Rezept

Pomelosalat mit Garnelen

Ein Rezept von Pomelosalat mit Garnelen, am 22.07.2024

Zutaten

Für den Salat

- | | |
|--|---|
| 150 g geschälte, rohe Garnelen (küchenfertig; frisch oder aufgetaute TK-Ware) | 1 Pomelo (ca. 500 g Fruchtfleisch) |
| 5 Kaffir-Limettenblätter | 1 ½ EL Kokosraspel |
| 3 Schalotten | 3 Knoblauchzehen |
| 1 ½ TL geröstete, gesalzene Erdnusskerne | 8 EL Öl zum Braten |

Für das Dressing

- | | |
|--|---|
| 2 EL Tamarindensauce (selbst gemacht oder Asienladen) | 2 EL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker) |
| Salz | 2 EL helle Sojasauce |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 24 g F, 14 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Garnelen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In einem Topf oder einer Pfanne wenig Wasser zum Kochen bringen und die Garnelen darin 3 Min. zugedeckt garen. In ein Sieb abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und erneut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Pomelo schälen, auch die weiße Schicht unter der Schale entfernen. Die Frucht in der Mitte teilen und die Segmente ohne die weiße Haut herauslösen.
3. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie sich goldgelb färben. Die Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden.
4. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Schalotten darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten, dann den Knoblauch dazugeben und beides in gut 1 Min. goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

6. Für das Dressing die Tamarindensauce mit Palmzucker und Sojasauce in einer großen Schüssel verrühren, das Dressing mit Salz abschmecken.
-
7. Alle vorbereiteten Salatzutaten in die Schüssel geben und gut mit dem Dressing vermischen. Die Erdnüsse grob hacken. Den Salat abschmecken und auf einer Servierplatte anrichten, mit den Erdnüssen bestreuen und nach Belieben mit Reis servieren.