

# Pomelo-Salat mit mariniertem Iberico-Schwein-Karree

**Für zwei Personen**

**Für das Karree:**

280 g Iberico-Schweinskarree	1-2 Grapefruits	1 EL Honig
1 EL Olivenöl	Cayenne Pfeffer	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Pomelo	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce	1 EL Erdnussöl	1 EL brauner Zucker
1 Karotte	1 rote Chili	25 g ungesalzene Erdnusskerne
1 EL Sesamöl	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1/2 Bund frische Minze		

**Für das Karree:**

Für das Fleisch die Grapefruit waschen, halbieren und den Saft auspressen. Etwas Schale reiben und den Abrieb mit Honig, Olivenöl, Cayennepfeffer, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in der Marinade etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Das marinierte Karree von beiden Seiten ca. 8 Minuten in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

**Für den Salat:**

Pomelo halbieren und filetieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander und Minze waschen, trocken wedeln und in 2 cm große Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Alles vermengen. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Sojasauce mit Erdnussöl, Sesamöl, braunem Zucker, Chilischote und den gerösteten Erdnusskernen dazugeben. Limette, waschen, halbieren und eine Hälfte über dem Salat auspressen. Die andere Hälfte zum Dekorieren verwenden. Den Salat noch einmal vermengen und ziehen lassen. Die Pomelo-Stücke in mundgerechte Größe schneiden und unter den Salat heben. Die Grapefruit-marinierten Iberico-Karrees auf dem Salat verteilen und heiß servieren.

Mona Li am 11. Januar 2017