

## Pomelo-Salat mit Garnelen

### Für 4 Personen

3 Pomelos	500 g Garnelen	3 Zehen Knoblauch
0.5 l Mango-Maracuja-Saft	4 Scheiben Ingwer	1 EL Koriander
1 Chilischote	1 Limette	100 g Feldsalat
100 g Rucola-Salat	Olivenöl	Salz, Zucker
Sherry-Essig	2 EL Fischsoße	0.5 Granatapfel
50 g Pinienkerne		

Die Schalen und Häute der Pomeles bis zum Fruchtfleisch entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Lamellen auslösen. Den Saft aus den Resten pressen.

Mango-Maracuja-Saft mit Ingwerscheiben in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, dann leicht auskühlen lassen.

Chili und Koriander fein hacken und zu dem Sud geben. Den Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette, Pomelo-Saft und die Fischsoße unterrühren.

Das Dressing zu den Pomelo-Filets geben und alles gut vermengen. Die Salate säubern und trocknen, dann mit Öl, Essig, Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette, Salz und Zucker würzen und vermengen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten.

Die Garnelen gegebenenfalls schälen und den Darm entfernen. Garnelen anschließend längs halbieren. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen maximal 2-3 Minuten braten. Sie sollten noch schön knackig sein.

Dabei leicht zuckern und salzen. Zum Ende der Garzeit den Knoblauch hinzufügen. Knoblauch kann schnell verbrennen und bitter werden.

Die Pomelo-Filets auf eine Platte geben. Darauf zuerst die Garnelen, dann den Salat setzen. Granatapfelkerne und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

Rainer Sass am 20. Dezember 2019