

Pomelo-Salat mit Grapefruit-mariniertem Iberico-Karree

 happy-mahlzeit.com/2021/12/23/pomelo-salat-mit-grapefruit-mariniertem-iberico-karree

Zutaten für 2 Personen

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 geröstete, ungesalzene Erdnusskerne
- 1 EL Sesamöl
- 1 Limette
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund frische Minze

Für das Karree:

280 g Iberico-Schweinskarree

Für die Fleisch-Marinade:

- 1 – 2 Grapefruits, davon Saft und Abrieb
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für das Fleisch die Grapefruit waschen, halbieren, den Saft auspressen, etwas Schale abreiben 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 die Pomelo halbieren und filetieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander und Minze waschen, trocken wedeln und in 2 cm große Streifen schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Alles vermengen. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein

hacken. Sojasauce mit Erdnussöl, Sesamöl, braunem Zucker, Chilischote und den gerösteten Erdnusskernen dazugeben. Die 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 Iberico-Karrees auf dem Salat verteilen und heiß servieren.

Rezept: Mona Li

Quelle: Die Küchenschlacht vom 11. Januar 2017

Episode: Zitrusfrüchte