



Asiatischer Garnelensalat mit Pomelo

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pomelo	0.5 St.
Orangen	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Koriander, frisch	10 g
Minze, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Öl	4 EL
Sojasauce	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Erdnuskerne	50 g
Garnelen gekocht, tiefgefroren	250 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Pomelo schälen und Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke zupfen. Orangen schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele aussortieren und grob hacken. Limette halbieren und auspressen.
2. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft, Minze, Koriander, 2 EL Öl, Sojasauce und Pfeffer verrühren. Erdnüsse grob hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Erdnüsse darin ca. 2 Min. rösten. Anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen mit Knoblauch darin ca. 4 Min. anbraten. Garnelen, Zitrusfrüchte, Kräuter und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing mischen. Asiatischen Garnelensalat mit Pomelo auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	292 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g