

Pomelo-Salat

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für den Salat:

- 1 große Pomelo ersatzweise 2 Grapefruits
- 2 Karotten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Glas (Abtropfgewicht ca. 175 g) Sojabohnensprossen
- 100 g geschälte Garnelenschwänze
- 75 g Kokosnussraspeln

Für das Dressing:

- 1 Beutel KNORR Salatkrönung Zwiebel-Kräuter
- 2 EL Fischsauce (ersatzweise 2 EL Sojasauce und 1 EL Wasser)
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Zucker
- 1 Frühlingszwiebel
- 1-2 kleine rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer

Außerdem:

- 2 Eier
- 1 Msp. Jodsalz

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1592 kJ
Energie (Kilokalorien):	381 kcal
Fett:	21 g
davon gesättigte Fettsäuren:	13 g
Kohlenhydrate:	24 g
davon Zucker:	22 g
Ballaststoffe:	7,3 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	2,1 g

- Pfeffer
- 1 TL Erdnussöl
- 30 g geröstete Erdnüsse

Zubereitung

1. Pomelo schälen und von der weißen Innenhaut befreien. Die Frucht vierteln und quer in Scheiben schneiden. Karotten schälen und in ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Gurke längs halbieren, Kerne entfernen und beide Hälften in dünne Scheiben schneiden. Kokosnussraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Garnelenschwänze ca. 1 Minute in kochendem Wasser garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Für das Dressing Beutelinhalt Salatkrönung mit Fischsauce, Limettensaft und 1 EL Wasser anrühren. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken, Chilischote halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Alles zusammen mit dem Zucker unter das Dressing mischen.

3. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Erdnussöl 2 sehr dünne Omelette backen und auskühlen lassen. Anschließend aufrollen und in schmale Streifen schneiden.

4. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen, Dressing darübergeben und die Garnelenschwänze darauf anrichten. Mit Omelettestreifen und Erdnüssen garnieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 45 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen