Pomelosalat mit Cashews

Zutaten für 2 Portionen

Cashews

- 60 – 80 g Cashews
- 2 – 3 TL Ahornsirup, Honig oder Reissirup
- ½ TL Tamari *oder salzarme Sojasauce*

Salat

- 1 große Honig-Pomelo oder Grapefruit *ca. 400 g Fruchtfleisch*
- 1 Bund asiatische Frühlingszwiebeln (oder normale), grüner Teil
- 1 Bund vietnamesische oder normale Minze
- 1 Bund Koriander
- 4 Kaffirlimettenblätter *ersatzweise Zitronenmelisse*
- 1 Stängel Zitronengras

Sauce

- 3 EL Erdnussmus
- 6 – 9 TL Limettensaft
- 3 TL Tamarinden Paste
- 3 TL Fischsauce
- 12 TL Kokosblütenzucker – gibt es inzwischen beim Discounter (Penny), oder Ahornsirup oder Honig
- 3 TL Chiliflocken
- 9 EL Wasser

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Cashews grob hacken, mit Ahornsirup und Tamari vermischen, auf ein Backblech geben und im Ofen 10 – 12 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen,

abkühlen und knusprig werden lassen.

2. Die Pomelo schälen, die bittere weiße Haut entfernen, das Fruchtfeisch in kleinere Streifen reißen und in eine große Schale geben.

3. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln schräg in feine Scheiben schneiden, Minze und Koriander grob schneiden, alles in die Schüssel zum Pomelo-Fruchtfleisch geben.

4. Den Stiel der Kaffirlimettenblätter entfernen, die Blätter eng einrollen und in so feine Streifen wie möglich schneiden.

5. Das Zitronengras mit einem scharfen Messer ebenfalls so fein wie möglich schneiden, beides in die Schüssel geben.

6. Für die Sauce alle Zutaten glatt rühren, je nach Konsistenz des Erdnussmuses etwas mehr oder weniger Wasser dazugeben.

7. Die Sauce über den Salat träufeln und alles gut vermischen.

8. Sofort servieren oder noch besser, damit sich die Aromen voll entfalten können, 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp: Wie erkennt man, ob eine Pomelo reif und süß ist?

- Die grüngelbliche Schale muss eher matt und schrumpelig sein.

- Die Frucht sollte sich schwer und prall anfühlen, so als würde das Fruchtfleisch eng an der Schale anliegen. Dann enthält sie viel Saft und ist süßer.

- Unten sollte sich die Frucht. leicht nach innen wölben,

- Asiatische Frühlingszwiebeln, vietnamesische (Cockscomb-)Minze und Kaffirlimettenblätter findet man in Asialäden.