

Karlheinz Hauser
Gebratene Gambas mit Erdnüssen und Pomelosalat

Dienstag, 28. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Gourmetküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Pomelosalat:

2	Pomelos
1	Grapefruit
40 g	Erdnussöl
2 TL	Sesamöl
150 g	Erdnüsse
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	Lauchzwiebeln
1	große milde Chilischote
16	Kirschtomaten
12	Radieschen
1/2 Bund	Thaibasilikum
1/2 Bund	Koriander
etwas	Sojasauce
etwas	Chili-Chicken-Sauce (Asialaden)
etwas	Reisessig
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer

Gambas:

12	Gambas (Größe 6/8)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
20 g	Butter
1 Spritzer	Limettensaft
10 g	rote Chiliflakes

Zubereitung:

1. Für den Salat die Pomelos und Grapefruit dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
2. Fruchtfillets, etwas Erdnuss- und Sesamöl in einer Schüssel mischen.
3. Erdnüsse in einer Pfanne rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
4. Zwiebel schälen. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Chilischote putzen, abspülen und abtropfen lassen. Chili aufschneiden, Kerne auslösen. Chili fein hacken.
5. Kirschtomaten waschen, trockenreiben und halbieren. Radieschen putzen, waschen und trocken reiben. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.

6. Thaibasilikum und Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob hacken.
7. 2/3 der Nüsse, Kräuter, bis auf etwas Basilikum, Tomaten, Zwiebel, Lauchzwiebeln, Chili und Radieschen unter die Fruchtfilets mischen.
8. Mit etwas Sojasauce, Chili-Chicken-Sauce, Reissessig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
9. Knoblauch schälen, andrücken. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln.
10. Die Gambas kalt abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Gambas darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Butter, Rosmarin und Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Leicht anbraten und durchschwenken.
13. Gambas mit etwas Limettensaft und Chiliflakes verfeinern.
14. Pomelosalat auf 4 Tellern anrichten. Die Gambas anlegen. Übrige Erdnüsse aufstreuen und mit übrigem Thaibasilikum garnieren. Mit etwas Erdnussöl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2910 kJ

29 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 43 g Fett