

# Meeresfrüchte-Salat mit Palmherzen

## Für 2 Personen

### Für den Salat:

50 g Palmherzen	50 g Kenia Bohnen	1 Gurken
1 Zwiebel (rot)	$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle	25 g Ananas
$\frac{1}{2}$ Mango (grün)	$\frac{1}{2}$ Honigmelone	1 Limette
1 EL Macadamianüsse (geröstet)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Koriander	Brauner Zucker
Cayennepfeffer	2 Esslöffel Erdnussöl	Salz
Eiswasser		

### Für die Meeresfrüchte:

4 Garnelen	4 Jakobsmuscheln	50 g Calamari in Streifen
50 g Paniermehl	1 Ei	Salz, Pfeffer, Öl

Die Limette halbieren und auspressen. Die Palmherzen in Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft und einen Esslöffel Erdnussöl marinieren (damit sie nicht braun werden).

Die Mango und die Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kenia Bohnen kurz blanchieren und anschließend ebenfalls klein schneiden.

Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und im Eiswasser circa zehn Minuten aufbewahren. Die Gurke und die Melone schälen und in Würfel schneiden. Den Koriander fein hacken. Alle Zutaten, bis auf die Zwiebeln, in eine Schüssel geben. Von der Limette einige Zesten darüber hobeln, mit dem übrigen Limettensaft und Erdnussöl und den Macadamianüssen vermischen, mit etwas braunem Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Das Ei trennen. Die Garnelen kurz durch das Eiweiß ziehen, anschließend in Paniermehl wälzen und im Öl ausbacken. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Calamari und Jakobsmuscheln in einer Pfanne kurz anbraten und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Palmherzen auf den Tellern verteilen und zusammen mit den Meeresfrüchten, dem Salat und den Zwiebeln anrichten und servieren.

### Tipp:

Zu dem Gericht passt auch sehr gut eine Limetten-Ingwer-Mayonnaise.

Ali Güngörmüs am 20. April 2015