Rezept

Papayasalat mit gerösteten Erdnüssen (Som Thamm Thai)

Ein Rezept von Papayasalat mit gerösteten Erdnüssen (Som Thamm Thai), am 29.04.2024

Zutaten

- **200 g** feste gelb-grüne Papaya
- **1** lange Thai-Bohne
- **2 EL** ungesalzene Erdnüsse
- **4-5** frische lange rote Chilischoten
- **6-10** säuerliche Kirschtomaten
- **1 1/2 EL** Fischsauce
- **100 g** Möhren
- **50 g** Tamarindenpaste
- **5** kleine Knoblauchzehen
- **1** Bio-Limette
- **1 EL** Palmzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Papaya und Möhren schälen und mit einem Sparschäler in feine lange Streifen schneiden. Die Bohne waschen. putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Beides beiseitelegen. Die Tamarindenpaste in 3 EL Wasser einweichen. Die Erdnüsse im Wok ohne Fett goldbraun rösten.

2. Knoblauch schälen, Chilis waschen und putzen und beides im Mörser gut stampfen. Die Bohnenstücke und ca. 1 Handvoll Papayastreifen zugeben und stampfen, bis beides leicht gequetscht ist. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und vierteln. 1 Viertel ausdrücken, die anderen 3 beiseitelegen. Die Kirschtomaten waschen.

3. Die Tamarindenpaste mit den Fingern ausdrücken und 1 ½ EL Saft in den Mörser geben. Palmzucker, Limettensaft und Fischsauce zugeben und unterheben. Die Limettenschnitze mit den Fingern leicht zusammendrücken und mit den Kirschtomaten, den Möhrenstreifen und den restlichen Papayastreifen dazugeben. Alle Zutaten im Mörser nochmals leicht stampfen und gleichzeitig mit einem Löffel gut vermischen. Den Salat auf einem Teller anrichten, mit den Erdnüssen bestreuen und servieren.