Rezept

Vietnamesischer Papayasalat

Ein Rezept von Vietnamesischer Papayasalat, am 29.04.2024

Zutaten

- **1** große grüne Papaya (aus dem Asienladen)
- **1 Bund** Koriandergrün
- **1** kleine Knoblauchzehe
- **2 EL** Fischsauce
- **2** Limetten
- **2** Möhren
- **4 EL** ungeröstete Erdnüsse
- **1** Chilschote
- **2-3 EL** Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Papaya mit dem Sparschäler schälen, längs halbieren und die Kerne im Inneren mit einem Löffel herausschaben. Die Papaya dünn aufschneiden – entweder mit der Mandoline in dünne Scheiben hobeln oder mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen.

2. Die Möhren schälen und mit der Küchenreibe fein raspeln oder mit einem Messer ganz fein schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Erdnüsse grob zerkleinern: dazu entweder einen Mörser verwenden oder die Nüsse in einen verschließbaren Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz darüberrollen.

3. Die Knoblauchzehe schälen, die Chilischote waschen und putzen, beides fein hacken. Knoblauch und Chili in einer kleinen Schüssel mit der Fischsauce und dem Sesamöl verrühren. Den Saft der Limetten dazupressen.

4. Anrichten: Papaya auf vier tiefe Teller verteilen und darauf die Möhren dekorativ anrichten. Das Dressing darüberträufeln, den Salat mit Korianderblättchen und Erdnüssen bestreuen.