Rezept

Asiasalat mit Garnelen, Papaya und Gurken

Ein Rezept von Asiasalat mit Garnelen, Papaya und Gurken, am 23.04.2024

Zutaten

1	Papaya
250 g	gegarte Garnelen
20	frsicher Ingwer
2 EL	Reisessig
1 Bund	Thai-Basilikum (oder Basilikum)
1 EL	Ahornsirup
	Salz
1	Salatgurke
1	rote Chilischote
1 EL	Sesamöl
1 Bund	Koriandergrün
3-4 EL	Olivenöl
2 EL	Sojasauce
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Garnelen aus der Schale lösen. Mit Papaya und Gurken in eine große Schüssel geben.

2. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Sesamöl erhitzen, Chili und Ingwer darin 1-2 Min. andünsten. Mit Reisessig ablöschen und die Mischung zu Garnelen, Papaya und Gurke geben.

3. Koriandergrün und Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zum Salat geben. Öl, Ahornsirup und Sojasauce verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.