

Rezept

Chinakohl-Papaya-Salat mit Erdnüssen

Ein Rezept von Chinakohl-Papaya-Salat mit Erdnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Salat

- ½ Chinakohl (ca. 600 g)
- 2 rote Spitzpaprika

- 500 g Papaya
- 4 Frühlingszwiebeln

Für das Dressing

- 1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm lang)
- 3 EL Sojasauce
- 6 EL Rapsöl
- Pfeffer

- 2 EL Erdnusscreme
- 5 EL Limettensaft
- Salz

Außerdem

- 60 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
- 3 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 28 g F, 10 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Chinakohl waschen, putzen, halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Papaya längs halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Spitzpaprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften quer in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die weißen und hellgrünen Abschnitte in dünne Ringe schneiden.
2. Ingwer schälen und klein würfeln. Mit Erdnusscreme, Sojasauce, Limettensaft und 4 EL Wasser im Blitzhacker fein zerkleinern. Das Öl nach und nach zugeben und kurz untermixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer großen Schüssel die Chinakohl- und Paprikastreifen, Papayawürfel und Frühlingszwiebeln bis auf etwas Zwiebelgrün zum Garnieren mit dem Erdnussdressing gut durchmischen und ca. 15 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken. Falls verwendet, Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen, übrigen Frühlingszwiebeln und Koriander bestreut servieren. Dazu passt gegrilltes Hähnchen.