

Rezept

Grüner Papayasalat

Ein Rezept von Grüner Papayasalat, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 50 g Erdnüsse | 1 mittelgroße grüne Papaya |
| 10 Kirschtomaten | 2 Knoblauchzehen |
| 4-8 kleine rote Chilischoten | 3-4 EL Fischsauce |
| 5 EL Limettensaft | 1 EL Palmzucker |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Papaya schälen, halbieren und die unreifen Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln. Die Kirschtomaten waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen und klein schneiden.

3. Knoblauch und Chilis in einen großen Mörser geben und fein zerstoßen. Erdnüsse bis auf ca. 1 EL für die Deko dazugeben und grob zerstoßen. Fischsauce, Limettensaft und Palmzucker untermischen. Nach und nach Papayaraspel und Tomaten dazugeben und alles unter leichtem Stampfen vermischen, damit sich die Aromen gut verbinden.

4. Den Papayasalat auf Teller verteilen und mit den übrigen Erdnüssen bestreut servieren.