

## Rezept

# Papaya-Gurken-Salat

Ein Rezept von Papaya-Gurken-Salat, am 25.04.2024

## Zutaten

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>1 ½</b> Salatgurken k            | <b>1</b> Papaya (ca. 200 g Fruchtfleisch) |
| <b>10-15</b> Zitronenmelisseblätter | Saft von ½ Grapefruit                     |
| <b>1 EL</b> Aceto balsamico bianco  | Salz                                      |
| Pfeffer                             | <b>2 Msp.</b> Chiliflocken                |
| <b>½ TL</b> flüssiger Honig         | <b>1 EL</b> Rapsöl                        |
| <b>3 EL</b> Cashewkerne             |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Die Salatgurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Papaya schälen, der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch quer in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gurke und Papaya in eine Schüssel geben.

---

2. Die Zitronenmelisse kalt abbrausen, trocken tupfen und fein hacken.

---

3. Die Zitronenmelisse mit Grapefruitsaft, Aceto balsamico bianco, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Honig verrühren und das Rapsöl unterschlagen. Das Dressing zu Gurke und Papaya in die Schüssel geben und alle Zutaten gut durchmischen.

---

4. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Den Salat auf zwei Tellern anrichten, mit den Cashewkernen bestreuen und genießen.