Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Papaya-Salat

Ein Rezept von Papaya-Salat, am 28.06.2025

Zutaten

1	kleine grüne Papaya (aus dem Asienladen)
	2-4 EL vietnamesische Fischsauce (Nuoc Mam; Asienladen)
80 g	ungesalzene Erdnusskerne
	1/2 Bund Koriandergrün
	1-2 frische rote Chilischoten
	Saft von 1 Limette
1 TL	Zucker
3	Möhren
1	kleiner Kopfsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Papaya waschen, schälen und halbieren. Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch hauchdünn aufschneiden und in eine Schüssel geben.

2. Chilis waschen, putzen und nach Belieben entkernen (da steckt die Schärfe drin). Chilis klein schneiden. Mit 2 EL Fischsauce, Limettensaft und Zucker verrühren. Alles unter die Papaya heben.

3. Erdnusskerne hacken, Möhren schälen und in feine Stifte schneiden, Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Erdnüsse, Möhren und Korianderblättchen unter die Papaya rühren. Papaya-Salat eventuell noch mit etwas Fischsauce pikant abschmecken.

4. Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und gut trocken tupfen. Papaysasalat mit einem Esslöffel in die Blätter füllen, Blätter aufrollen und mit 1-2 Zahnstochern feststecken. Auf kleinen Tellern anrichten. Dazu passt ein deutscher Riesling oder ein Bier.