

Rezept

Papayasalat

Ein Rezept von Papayasalat, am 15.10.2024

Zutaten

50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse	1 reife Papaya
1 Bund Frühlingszwiebeln	50 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Peperoni
2 EL Sojasauce	2 EL Austernsauce
frisch gepresster Saft von 1 Limette	2 TL Palmzucker (es geht aber auch normaler Zucker)
1 Bund Koriandergrün	Salz
Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Erdnüsse trocken in der Pfanne rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün und die Wurzeln abschneiden, Zwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, Peperoni waschen und entstielen, alles getrennt fein hacken.
2. Ein Drittel der Peperoni zur Seite stellen. Den Rest mit Ingwer, Knoblauch, Soja- und Austernsauce, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Die Papaya dazugeben. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen hacken und zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchrühren.
3. Die Nüsse im Blitzhacker fein hacken und die übrige Peperoni dazugeben – in einer kleinen Schale zum Selbstbedienen mit auf den Tisch stellen.