

Rezept

Papayasalat mit Erdnüssen

Ein Rezept von Papayasalat mit Erdnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 kleine grüne Papaya (ca. 300 g; Asienladen) | 1 große Möhre (ca. 100 g) |
| 4 Stängel Koriandergrün | 30 g geröstete Erdnüsse |
| 1 rote Chilischote | 1 Knoblauchzehe |
| 10 g Rohrohrzucker | 20 g Fischsauce |
| 20 g Limettensaft | 1 Tomate (ca. 90 g) |
| 100 g geschälte gegarte Garnelen (Kühlregal) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 9 g F, 15 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Papaya schälen, längs halbieren und entkernen. Die Möhre schälen. Beides in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Papaya, Möhren und Koriander im Mixtopf 12 Sek. / Stufe 5 zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
2. Die Erdnüsse im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 5 hacken und umfüllen. Die Chili halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und grob schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und mit Chili, Zucker, Fischsauce und Limettensaft 5 Sek. / Stufe 6 zerkleinern und unter die Papaya-Mischung mengen. Die Tomate waschen, ohne den Stielansatz klein würfeln und unterheben.
3. Kurz vor dem Servieren die Garnelen abtropfen lassen und mit den Erdnüssen über den Salat streuen. Zum Mitnehmen den Salat in eine dicht schließende Box füllen, Garnelen und Erdnüsse obendrauf streuen.