

Rezept

Papayasalat mit Rinderstreifen

Ein Rezept von Papayasalat mit Rinderstreifen, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|---|---|
| 500 g grüne Papaya (aus dem Asialaden, sehr gute Alternative: Kohlrabi!) | 1 Möhre |
| 3 EL Limettensaft | 2 Chilischoten |
| 3 EL (brauner) Zucker | 6 EL Fischsauce |
| 1/2 TL 5-Gewürze-Pulver | 250 g Rinderrücken (vom Metzger ohne Fett und Sehnen in 4 mm dicke Scheiben schneiden lassen) |
| 100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse | 1 TL Chilisauce oder Tomatenketchup |
| 4 EL neutrales Öl Pfeffer | 1 Bund asiatische Kräuter (z. B. Koriandergrün, Shisokresse, Thai-Basilikum und/oder ein bisschen Minze) Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Papaya schälen und von den Kernen befreien, Möhre schälen, beides auf einer Küchenreibe raspeln oder auf einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Chilischoten waschen, entstielen, längs halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.

3. Papaya, Möhre und Chili mit Limettensaft, 4 EL Fischsauce und 2 EL Zucker vermischen und wie einen Krautsalat leicht kneten. Papayasalat ca. 45 Min. ziehen lassen.

4. Die Rindfleischscheiben in 2 cm breite Streifen schneiden und mit der übrigen Fischsauce, restlichem Zucker, 5-Gewürze-Pulver und Chilisauce oder Ketchup vermischen und ca. 30 Min. marinieren.

5. Dann die Erdnüsse grob hacken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerzupfen.

6. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Rinderstreifen bei starker Hitze 3 Min. braten, dabei nach 2 Min. wenden und nach einer weiteren ½ Min. noch einmal umrühren.
-
7. Den Papayasalat mit den Rinderstreifen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Salat auf Teller verteilen und mit Erdnüssen und reichlich Kräutern bestreuen und servieren.