



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Salat von Grüner Papaya

Ich weiß nicht mehr genau, wann ich das zum ersten Mal gegessen habe. Aber ich liebe es. Es ist eines meiner Lieblingsgerichte. Man findet es in Deutschland in einigen guten Thai, Vietnam oder Indonesischen Restaurants auf der Karte. Jedes Mal etwas anders zubereitet. Ich bin überzeugt, dass das mit dem Papaya Salat in Asien so ist, wie bei uns mit dem Kartoffel-Salat: jeder hat sein eigenes Rezept. Und Muttis ist immer der Beste!

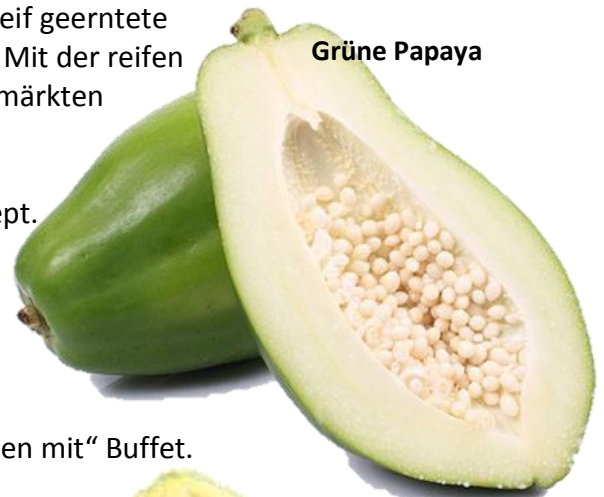
Veganer und Vegetarier aber aufgepasst: traditionell wird der Salat mit der für Asien typischen Fisch-Soße gesalzen! Wenn man ihn im Restaurant bestellt, also nachfragen und ggf. darum bitten, dass er ohne zubereitet wird. Alternativ geht eine Sojasoße sehr gut. Ideal die japanische – da die ähnlich salzig und dünnflüssig ist wie die originale Fischsoße.

Wichtig ist, dass man grüne Papaya verwendet. Das ist unreif geerntete Papaya. Das gibt es bei uns in gut sortierten Asia Märkten. Mit der reifen Frucht, die es bei uns ja mittlerweile in den meisten Supermärkten gibt, funktioniert das nicht. Zu weich und zu süß.

Im Rezept steht Palmzucker. Der ist typisch für dieses Rezept. Wer ihn aber nicht hat kann auf braunen Zucker ausweichen. Ideal wäre Rohrohrzucker, nicht eingefärbter Industriezucker!

Die Zubereitung macht ein bisschen Mühe – aber man ist garantiert der König beim nächsten „bring doch was zu Essen mit“ Buffet.

Dieses Rezept ist die für mich perfekte Mischung aus allen Papaya Salaten, die ich bisher gegessen habe. 😊



Grüne Papaya



Reife Papaya



Thai Palmzucker kommt meistens in festen Blöcken. Entweder im Mörser zerkleinern, raspeln oder gleich Streuzucker kaufen! ,-))





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten ca. 6 Personen

- 2 grüne Papaya
- 2 große Möhren
- 3 EL geraspelte Kokosflocken
- 2 EL Erdnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sojasosse
- 3 EL Limettensaft
- 3 TL Palmzucker
- 1 Chili

1. Die Papaya schälen. Dann mit einem Hobel in Scheiben hobeln. Die Scheiben dann wiederum in sehr feine Streifen schneiden. Genauso mit den Möhren verfahren.
2. Die Erdnüsse grob zerstoßen und dann mit den Kokosflocken in einer Pfanne trocken, d.h. ohne Öl, anrösten, bis die Kokosflocken leicht gebräunt sind. Zu der Papaya und den Möhrenstreifen geben.
3. Den Knoblauch reiben und die Chili sehr fein hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und zu einem Dressing verrühren. Alles über die Papaya geben und dann kräftig durchmischen. Dabei ruhig kneten, so dass die Papayastreifen etwas weicher werden und das Dressing annehmen.

