

THAI PAPAYA-SALAT

Zutaten für 4 Personen

- \ 2 junge, grüne Papaya (Asiamarkt)
- \ 100 g frische, rote Chili (Asiamarkt)
- \ Fischsauce (Asiamarkt)
- \ 1 Möhre
- \ Zucker
- \ 6 EL Erdnüsse
- \ 12 Cherry-Tomaten
- \ 4 Limetten
- \ 50 g getrocknete, kleine Garnelen
- \ 2 Knoblauchzehen
- \ 3 Stangen Schlangenbohnen (Thai Bohnen aus dem Asiamarkt)
- \ Etwas frisches Gemüse (Salatgurken und Eisbergsalat) als Topping

Benötigte Kochutensilien

- \ Streifenschäler
- \ Mörser

Für die vegane Variante wird die Butter durch Olivenöl ersetzt. Anstatt mit Schinken schmeckt die Pasa auch gut mit zerkleinertem Brokkoli. Statt Sahne wird eine pflanzliche Sahne (am besten Sojasahne) verwendet.

Zubereitung

Papaya schälen und am besten mit dem Streifenschäler in kleine Streifen schälen. Das Gleiche mit der Möhre tun. Beides etwa 2-3 min in kaltes Wasser einlegen, damit diese knackig bleiben.

Danach die Papaya und Möhren abschütten und vermischen. Limetten vierteln und den mittleren Kern entfernen. Schlangenbohnen in kleine Stücke (1-2 cm) schneiden. Knoblauchzehen schälen und Cherry-Tomaten halbieren.

Steinmörser nehmen - sollte nicht alles in den Mörser passen, Menge aufteilen und wiederholen, bis alles gestampft ist. Zuerst Chili (leichte Schärfe = 1 Chili) mit dem Knoblauch grob stampfen. Erdnüsse und die geschnittenen Schlangenbohnen sowie getrocknete Garnelen hinzufügen. Wieder grob stampfen.

Dann die Cherrytomaten dazu tun und die geschnittenen Limetten vorher einmal mit der Hand leicht auspressen und davon etwa die Hälfte mit der Schale in den Mörser

ESSEN IM WESTEN

JEDEN SAMSTAG IN DER STEFFI NEU SHOW



hinzufügen. Nun mit 16 TL Zucker und 14 EL Fischsauce würzen. Wer es weniger süß mag, kann den Zucker reduzieren, eine generelle Süße ist aber wichtig.

Wieder grob stampfen und die Gewürze mischen. Danach abschmecken. Es sollte süß, sauer, salzig und scharf sein. Papaya und Möhren hinzufügen. Alles zusammen grob stampfen und gut vermischen (nicht zu viel Druck). Beim Stampfen kann ein Löffel benutzt werden, um die Masse anzuheben.

Den leckeren Papaya-Salat auf einen Teller bringen und frisches Gemüse wie Gurken und Eisbergsalat dazulegen.