



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Thailand kulinarisch entdecken „

Papaya-Mango-Salat an Gambas

Zutaten

2 mittelgroße grüne Papayas (Riesenspapaya) | 2 Mangos | 750 g rohe Garnelen
2 Stiele Koriander | 2 rote Zwiebeln | 3 EL Öl | 3 Knoblauchzehen
5 Chilischoten (bei Bedarf auch weniger) | 2 EL Fischsauce | 3 EL Limettensaft

Zubereitung

Die Papayas der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch auslösen, dabei einen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Mangos schälen und kleinschneiden.

Die Garnelen schälen, Kopf und Schwanz abtrennen und säubern. (hier evtl. auch schon geputzte Garnelen kaufen)

Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin etwa 2 Minuten braten, bis sie rosa sind. Herausnehmen, mit dem Papaya Fruchtfleisch, Zwiebeln und Koriander vermischen und in die Papaya Hälften füllen.

Den Knoblauch schälen. Die Chilischoten putzen, entkernen und waschen. Knoblauch und Chilischoten fein hacken. Fischsauce, Limettensaft, Knoblauch und Chili zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben. Alles noch einmal vorsichtig mischen.



Auf die Plätze, fertig, los!