

Som Tam: Thailändischer Papaya-Salat

Gesamtzeit **20 min Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
640 kJ / 153 kcal

Fett: **5.2 g** Eiweiss: **3.2 g**
Kohlenhydrate: **24.8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2 EL Kokosblütenzucker (oder brauner Zucker)
1 Knoblauchzehe
2 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
2 EL Limettensaft
100 g grüne Papaya (leicht unreif oder grüne Mango)
100 g Kohlrabi
50 g Karotte
50 g grüne Bohnen in 2,5 cm langen Stücken, gekocht
0.5 rote Chilischote
3 Zweige Koriander
2 EL geröstete Nüsse, zerkleinert (Erdnüsse oder Cashewnüsse)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g grüne Papaya (leicht unreif oder grüne Mango) - **100 g** Kohlrabi - **50 g** Karotte - **0.5** rote Chilischote - **3** Zweige Koriander
Papaya längs aufschneiden, schälen, entkernen und in Julienne-Streifen schneiden. Kohlrabi und Karotte passend zur Papaya ebenfalls zu Julienne schneiden. Chilischote in dünne Ringe schneiden. Koriander grob hacken.

Schritt 2

2 EL Kokosblütenzucker (oder brauner Zucker) - **1** Knoblauchzehe - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **2 EL** Limettensaft
Zucker in eine Schüssel geben. Knoblauch hinzufügen und mit einem Stößel zerdrücken. Wenn alles gut vermischt ist, Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Limettensaft hinzufügen. Erneut gründlich verrühren.

Schritt 3

Vorbereitete Kohlrabi und Karotte - Vorbereitetes Dressing
Den Kohlrabi und die Karotten zum Dressing geben. Mit einem Stößel leicht zerdrücken, um die Fasern aufzutrennen, und gleichmässig mit dem Dressing vermengen.

Schritt 4

Zubereitete Papaya - Rote Chilischote, geschnitten - **50 g** grüne Bohnen in 2,5 cm langen Stücken, gekocht - **2 EL** geröstete Nüsse, zerkleinert (Erdnüsse oder Cashewnüsse) - Gehackter Koriander

Wenn der Kohlrabi leicht weich ist, die Papaya, die Chili, Bohnen und die Hälfte der Nüsse hinzufügen. Vorsichtig vermengen und auf einen Servierteller geben. Mit den restlichen Nüssen und dem Koriander garnieren.