

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
2 EL Limettensaft
100 g grüne Papaya, (leicht unreif oder grüne Mango)
100 g Kohlrabi
50 g Karotte
50 g grüne Fisolen , gekocht, in 2,5 cm langen Stücken
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** 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 - **2 EL** Limettensaft
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 3

Vorbereiteter 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 - Geschnittene rote Chilischote - **50 g** grüne Bohnen, gekocht, in 2,5 cm langen Stücken - **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.