


# Kochen

## Gemüsepapayasalat mit Crevetten



### ZUTATEN

 Für 4 Personen als Vorspeise

**250 g** Crevetten küchenfertig vorbereitet

**1** Gemüsepapaya ca. **600 g**

**2** Frühlingszwiebeln

**400 g** Cherrytomaten

**25 g** Erdnüsse **gesalzen**

**2** Knoblauchzehen

**2** Chilischoten

**4 Esslöffel** Fischsauce **oder würzige Bouillon**

**4 Esslöffel** Limonensaft

**0.5 Teelöffel** Zucker

**4 Esslöffel** Öl

Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

**9 g** Kohlenhydrate

**16 g** Eiweiss

**14 g** Fett

**231 g** kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Gemüsepapaya wie eine Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Papayahälften quer in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2** Die Frühlingszwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Alle vorbereiteten Gemüse und die Erdnüsschen in einer grossen Schüssel sorgfältig mischen.
- 3** Die Crevetten auf Küchenpapier abtropfen lassen und über das Gemüse verteilen.
- 4** Für die Sauce den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken. Beides mit Fischsauce oder Bouillon, Limonensaft und Zucker nur kurz aufkochen, etwas abkühlen lassen und noch warm über das Gemüse giessen. Alles mit Öl beträufeln. Den Salat sorgfältig mischen, wenig pfeffern und falls nötig salzen. Etwa 30 Minuten marinieren lassen. Zum Servieren nach Belieben mit fein gehackten Korianderblättchen und einem Limonenschnitz garnieren.