



EMSA KOCH-WORKSHOP



Grüner Papayasalat

mit Erdnüssen
und Limettendressing



yumm!



WO IMMER DU BIST



@emsawelt #woimmerdubist

www.emsa.com

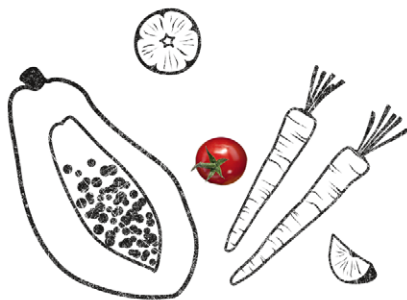
GRÜNER PAPAYASALAT

MIT ERDNÜSSEN UND LIMETTENDRESSING



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ♥ 1 große, grüne Papaya ca. 400 g
- 2 große Karotten
- 100 g geröstete Erdnüsse
- 100 g Zuckerschoten
- 20 Kirschtomaten
- 1 rote, entkernte Chilischote
- 6 Limetten, Saft auspressen
- ca. 2 Esslöffel Sesamöl
- etwas Salz und Zucker



ZUBEREITUNG

Papayasalat: Die Papaya schälen und mit einem Küchenhobel in feine Streifen schneiden. Die Papayastreifen nun mit einer Prise Salz vermischen, ordentlich durchkneten und einige Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Karotten ebenfalls schälen und in feine Streifen schneiden. Etwas Wasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten für einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Erdnüsse mit der flachen Seite der Messerklinge leicht zerdrücken, die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chilischote sehr fein hacken.

Nun die Papaya in ein Sieb geben und etwas von dem Salz abwaschen. Zusammen mit Karotten, Kirschtomaten und Zuckerschoten in die CLIP & GO Saladbox geben.

Limettendressing: Die gehackte Chillischoten mit Limettensaft und Sesamöl vermengen und mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Anschließend in die Dressing-Dose umfüllen und die Erdnüsse in den Topping-Einsatz geben.



Mehr Inspirationen für unterwegs?

www.emsa.com/blog