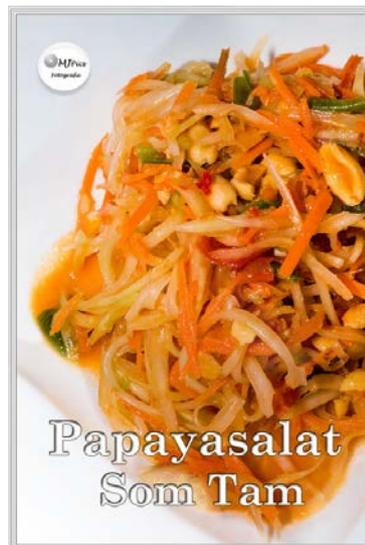


Thailändischer Papayasalat - Som Tam

...knackig , gesund und scharf durch frische Chilis



Wir benötigen folgende Arbeitsutensilien:

- Mörser mit Stößel oder als Alternative einen Kartoffelstampfer
 - Papaya Slicer oder als Alternative einen [Zestenreißer](#)
 - Löffel mit einem langen Stiel
-

Rezept und Zubereitung für 4 Personen

- 1 feste mittelgroße grüne Papaya
- 10 g getrocknete Garnelen (Asienladen)
- 2 mittelgroße Karotten
- 3-4 Schlangenbohnen*
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 rote Thai-Chilis (oder mehr, je nach Schärfewunsch)

- 1 EL [Palmzucker](#)
 - 2 EL Fischsoße (im Asienladen oder im gut sortierten Supermarkt erhältlich)
 - 1 Limette - halbieren, eine Hälfte entsaften
 - 8 Cocktail-oder Snacktomaten
 - 4 EL geröstete ungesalzene Erdnüsse
-

1. Die Papaya der Länge nach halbieren und die weißen Kerne mit einem Löffel heraus kratzen und mit dem Papaya Slicer oder dem Zestenreißer in dünne, feine Streifen schneiden
2. Die Karotten schälen und ebenso verfahren wie mit der Papaya
3. Die Cocktail-oder Snacktomaten halbieren
4. Die Limette waschen, schälen und halbieren
5. Die Schlangenbohnen waschen, evtl. braune Enden abschneiden und in ca. 4 cm große Stücke schneiden
6. Die Garnelen grob hacken, die Stiele von den Chilis entfernen. Die Knoblauchzehen schälen. Garnelen, Chilis und Knoblauch in den Mörser geben und mit dem Stößel gründlich zerstampfen
7. Die Schlangenbohnen dazu geben und weiter stampfen. Darauf achten, dass es nicht breiig wird, nur leicht zerdrücken
8. Ein Drittel der Papayastreifen dazu geben und weiter stampfen. Das Aroma und der Saft kann sich voll entfalten
9. Jetzt den Palmzucker, die Fischsoße und ½ Limette mit in den Mörser geben und stampfen
10. Jetzt kommt der Löffel mit dem langen Stiel ins Spiel 😊 Wir brauchen nun beide Hände. In der einen Hand halten wir den Stößel, mit dem wir immer weiter stampfen. Mit der anderen Hand halten wir den Löffel, der alles, was sich unten im Mörser befindet, wieder nach oben befördert. Das bedeutet, alles wird nun gemischt. Nur noch leicht stampfen und immer wieder mit dem Löffel mischen
11. Jetzt die restlichen Papayastreifen und die Karottenstreifen dazu geben. Weiter stampfen und mischen. Es bildet sich ein aromatischer Saft
12. Nochmal mit Fischsoße, Palmzucker abschmecken, den restlichen Limettensaft dazu geben. Mischen und abschmecken. Jetzt die halbierten Cocktail-oder Snacktomaten mit den Erdnüssen in den Mörser geben. Nochmals stampfen und mischen und in Schälchen oder kleinen Schüsseln servieren

Für den Papayasalat brauchen wir thailändische Schlangenbohnen, auch Lange Bohnen genannt. Man bekommt sie frisch in Asienläden. Nur diese Bohnen kann man roh essen! Unsere europäischen Bohnen darf man nicht roh essen, da sie in rohem Zustand Giftstoffe enthalten. Sie müssen unbedingt 2 Min. in kochendem Wasser blanchiert werden. Allerdings haben sie dann nicht mehr den knackigen Biss, der in diesem Salat gewünscht ist!

Wer einen empfindlichen Magen hat, oder Einwände gegen rohe Bohnen hat, sollte evtl. auch die Schlangenbohnen kurz blanchieren. Ich habe Som Tam allerdings schon unzählige Male gegessen... in Thailand und auch hier zuhause...ohne jegliche Nebenwirkungen. Das muss allerdings jeder für sich entscheiden.



Papaya Slicer

In Thailand ist der Papaya Slicer das wichtigste Kochutensil in der thailändischen Küche. Ganz besonders wird er für den Papayasalat (Som Tam) benutzt, um die Papaya schnell und einfach in ganz feine Streifen zu schneiden. Aber auch für andere Gemüsesorten eignet er sich hervorragend. Außerdem lässt sich das Gemüse sehr schön mit Mustern dekorieren. Den Papaya Slicer bekommt man in allen Asia-Shops und im Online-Handel