

Leicht, frisch **UND EXOTISCH**

*Auf der nächsten Seite:
Das perfekte Rezept für Einsteiger,
Schritt für Schritt erklärt*

*Holt auch an kalten Wintertagen den Sommer auf den Teller:
der **THAI-PAPAYA-SALAT MIT KOKOS-GARNELEN** mit buntem Gemüse
und leichter Schärfe von Brigitte Berghammer-Hunger*

FOTOS: VIVI D'ANGELO



UNSERE KÖCHIN ÜBER *Nachhaltigkeit:*

Beim Kochen versuche ich immer Ressourcen zu schonen – schließlich müssen unsere Kinder irgendwann unser Handeln ausbaden. Speisen decke ich mit Tellern ab, nehme Papier, abbaubares Back- oder Butterbrot-papier statt Folie. Ein ganz heikles Thema ist der Wasserverbrauch in Profiküchen. In ein- und demselben Wasser kann ich zweimal Gemüse blanchieren, Nudelwasser verwende ich auch für Knödel oder Gnocchi. Mit dem Wasser, mit dem ich Salat gewaschen habe, gieße ich die Blumen.



Thai-Papaya-Salat MIT KOKOS-GARNELEN

Schwierigkeitsgrad: leicht, Zubereitungszeit: 45 Minuten, Zutaten für 4 Personen

SALAT

1 feste grüne Papaya (500 g, siehe auch Seite 77, ersatzweise Salatgurke), 2 mittelgroße Karotten, 2–3 rohe Schlangenbohnen (ersatzweise eine Handvoll Zuckerschoten), 2 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, ½ Palmzucker-Kugel (im Asienladen erhältlich, ersatzweise 2–3 Essl. flüssiger Honig), Saft und abgeriebene Schale von ½ Biolimette, 4 Essl. geröstete ungesalzene Erdnüsse, 3 Essl. Tamarindenpaste, 3 Essl. Fischsauce, einige Zweige frisches Thai-Basilikum und frischer Koriander

GARNELEN

2 Essl. Mehl, 1 Ei, 2 Essl. panko-Paniermehl, 3 Essl. Kokosflocken, 500 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren, 8 Garnelen in Seawater-Qualität, Salz

- 1 Die Papaya schälen, der Länge nach teilen und mit einem Löffel die Kerne im Inneren entfernen. Die Karotten schälen. Alles mit einem scharfen Messer in 5 cm lange feine Julienne-Streifen schneiden.
- 2 Die Schlangenbohnen waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden, Tomaten in 1 x 1 cm große Stücke schneiden.
- 3 Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken.
- 4 Den Stiel der Chillischote entfernen, die Schote der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden.
- 5 Die Palmzucker-Kugel in etwas Wasser kochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat, davon 2–3 Essl. abnehmen.
- 6 Knoblauch und Chili (Menge nach gewünschtem Schärfegrad) in den Mörser (siehe Zubereitungs-Tipps) geben und beides leicht zerdrücken. Ein Drittel der Papaya und ein Drittel der Karotten dazugeben. In der einen Hand den Stößel halten, sanft stampfen, in der anderen Hand mit dem Löffel alles, was unten

im Mörser landet, wieder nach oben befördern. Man stampft und mischt im Wechsel, damit sich Aromen und Zutaten gut verbinden.

- 7 Die restlichen Papaya- und Karottenstreifen sowie die Schlangenbohnen hinzugeben, etwa 4–5 Mal stampfen und mischen.
- 8 Limettenschale und -saft, Tomaten und Erdnüsse, Palmzucker, Tamarindenpaste und Fischsauce dazugeben.
- 9 Alles locker mischen und probieren, evtl. mit Tamarinde, Fischsauce und Chili nachwürzen. Salat beiseitestellen und durchziehen lassen.
- 10 Für die Panade der Garnelen 3 Schüsseln bereitstellen: in eine Schüssel das Mehl geben, in der zweiten das Ei aufschlagen und glatt rühren, in einer dritten Schüssel panko-Paniermehl und Kokosraspel mischen. Sonnenblumenöl 8–10 cm hoch in einen kleinen Topf (14 cm Durchmesser) geben und erhitzen.
- 11 Garnelen schälen, am Rücken einritzen und den Darm entfernen. Waschen, trocken tupfen, leicht salzen, einzeln in Mehl wenden, dann ins Ei tauchen, etwas abtropfen lassen, danach in der panko-Kokos-Mischung wenden. Panade andrücken. Alle Garnelen auf diese Weise panieren. Danach je 2 Stück ins heiße Pflanzenöl geben. Sobald sie goldbraun sind, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten, leicht salzen.
- 12 Salat in Portionsschalen verteilen. Thai-Basilikum und Koriander mit Stielen grob hacken und über den Salat geben. Kokos-Garnelen auflegen. Sofort servieren. Dazu passt gedämpfter Jasminreis.

ZUBEREITUNGSTIPPS

Unsere Köchin verwendet hier einen thailändischen **Tonmörser mit Holzstößel**. Es eignet sich auch eine entsprechend große Metallschüssel mit Kartoffelstampfer. Das **Öl ist zum Frittieren heiß genug (160–170 Grad)**, wenn sich an dem Stiel eines Holzlöffels Bläschen bilden und aufsteigen. Garnelen portionsweise frittieren, damit das Öl seine Temperatur hält.