



Scharfer Rüebli-Papaya-Salat

In diesem Salat sorgt der Ingwer für eine schöne Schärfe, die Papaya für die exotische Note – ein leichter Salat für jede Jahreszeit.

Leichte Küche Vegan Vegetarisch Glutenfrei
 Purinarm Lactosefrei

ZUTATEN

Für 4 Personen als Vorspeise
1 Zitrone
1 Orange
3 Esslöffel Rapsöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
20 g Ingwer frisch
1 Peperoncino
500 g Rüebli
1 Papaya
50 g Cashewnüsse
1/2 Bund Petersilie glattblättrig
1/2 Bund Kerbel

NÄHRWERT

Pro Portion
178 kKalorien
744 kJoule
11g Kohlenhydrate
4g Eiweiss
13g Fett
5 ProPoints™

Erschienen in
4 | 2012, S. 73

ZUBEREITUNG

- 1** Die Schale von je $\frac{1}{2}$ Zitrone und Orange fein abreiben. Den Saft beider Früchte auspressen. Diese Zutaten mit dem Rapsöl verrühren und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 2** Den Ingwer schälen und fein in die Sauce reiben. Den Peperoncino halbieren, entkernen und in feine Streifchen schneiden. Ebenfalls zur Sauce geben.
- 3** Die Rüebli schälen und an einer groben Raffel in die Sauce reiben oder mit dem Messer in feine Streifchen schneiden. Die Rüebli mit der Sauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 4** Inzwischen die Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften der Länge nach nochmals halbieren und in feine Scheibchen schneiden.
- 5** In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe die Cashewnüsse rösten, dann grob hacken.
- 6** Petersilie und Kerbel hacken.
- 7** Zum Servieren die Papaya sowie je die Hälfte der Nüsse und Kräuter unter den Salat mischen. Wenn nötig nachwürzen. Den Salat anrichten und mit den restlichen Nüssen und Kräutern bestreuen.