



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.



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*TM

Erschienen in

4 | 2012, S. 73

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schale von je ½ 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.