

# Som Tam: Thailändischer Papaya-Salat

Gesamtzeit **20 min Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**640 kJ / 153 kcal**

Fett: **5,2 g** Eiweiß: **3,2 g**  
Kohlenhydrate: **24,8 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**2 EL** Kokosblütenzucker (oder brauner Zucker)  
**1** Knoblauchzehe  
**2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce  
**2 EL** Limettensaft  
**100 g** grüne Papaya, (leicht unreif oder grüne Mango)  
**100 g** Kohlrabi  
**50 g** Karotte  
**50 g** grüne Bohnen, gekocht, in 2,5 cm langen Stücken  
**0,5** rote Chilischote  
**3** Zweige Koriander  
**2 EL** geröstete Nüsse, zerkleinert (Erdnüsse oder Cashewnüsse)

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** grüne Papaya (leicht unreif oder grüne Mango) - **100 g** Kohlrabi - **50 g** Karotte - **0,5** rote Chilischote - **3** Zweige Koriander  
Papaya längs aufschneiden, schälen, entkernen und in Julienne-Streifen schneiden. Kohlrabi und Karotte passend zur Papaya ebenfalls zu Julienne schneiden. Chilischote in dünne Ringe schneiden. Koriander grob hacken.

### Schritt 2

**2 EL** Kokosblütenzucker (oder brauner Zucker) - **1** Knoblauchzehe - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce - **2 EL** Limettensaft  
Zucker in eine Schüssel geben. Knoblauch hinzufügen und mit einem Stößel zerdrücken. Wenn alles gut vermischt ist, Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Limettensaft hinzufügen. Erneut gründlich verrühren.

### Schritt 3

Vorbereiteter Kohlrabi und Karotte - Vorbereitetes Dressing  
Den Kohlrabi und die Karotten zum Dressing geben. Mit einem Stößel leicht zerdrücken, um die Fasern aufzutrennen, und gleichmäßig mit dem Dressing vermengen.

### Schritt 4

Zubereitete Papaya - Geschnittene rote Chilischote - **50 g** grüne Bohnen, gekocht, in 2,5 cm langen Stücken - **2 EL** geröstete Nüsse, zerkleinert (Erdnüsse oder Cashewnüsse) - Gehackter Koriander  
Wenn der Kohlrabi leicht weich ist, die Papaya, die

Chili, Bohnen und die Hälfte der Nüsse hinzufügen.  
Vorsichtig vermengen und auf einen Servierteller  
geben. Mit den restlichen Nüssen und dem  
Koriander garnieren.