



# Papaya-Reisnudelsalat mit Erdnüssen und Limettendressing

## Zutaten für 2 Portionen

### Salatzutaten

- 1 Bund Frühlingszwiebeln | je nach Größe 4-5 Stück
- 150 g Reisnudeln | auf dem Foto sind Reisnudeln zu sehen, man kann das Rezept aber ebenso mit Glasnudeln machen. Diese werden aber beim Kochen durchsichtig.
- 200 g Papaya
- 150 g Tofu natur
- 150 g Eisbergsalat
- 1-2 Karotten
- 150 g Salatgurke
- 1 Limette
- 30 g geröstete Erdnüsse ungesalzen
- 1 TL Sesamkörner schwarz
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Agavendicksaft
- Chiliflocken
- Wer es scharf mag: eine halbe scharfe Chilischote

### Für das Dressing

- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Sesamöl
- ca. 20 g frischer Ingwer
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 Limetten
- 1 TL geschroteter Koriander
- Frischer Koriander nach Belieben
- 1 frische, scharfe Chilischote
- Chiliflocken bzw. grob gemahlene Chilis
- Prise Salz

## Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

Die einzelnen Zutaten für den Salat gut waschen, vorbereiten und in Schälchen bzw. auf einem Schneidebrett bereit stellen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 1-2 Karotten gut waschen und mitsamt Schale in feine Streifen schneiden. Ich benutze dafür einen [Julienne-Schäler](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link). Gurkenstück schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Eisbergsalat eiskalt waschen und mit einem Messer fein aufschneiden. Ungesalzene, geröstete Erdnüsse mit einem stabilen scharfen Messer klein hacken. Ein Papayastück abschneiden, entkernen und in Stücke schneiden. Dabei einige größere Streifen zum Garnieren belassen und zur Seite stellen. Eine Limette halbieren und alle Papayastücke mit Limettensaft beträufeln. Tofu aus der Verpackung nehmen, mit Küchentuch trocken pressen und würfeln. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofustücke darin etwa 4 Minuten kross anbraten. Mit 1 TL Sojasoße ablöschen und mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Tofustücke in ein Schälchen geben, mit schwarzen Sesamkörnern und Chiliflocken vermengen. Die Reisnudeln in einem Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Die Reisnudeln sollten komplett von heißem Wasser bedeckt sein. Topfdeckel schließen und Reisnudeln 3-4 Minuten quellen lassen. Für das Dressing zwei Limetten auspressen. Limettensaft mit frisch aufgeriebenem Ingwer, 2 EL Erdnussöl, 1 EL Agavendicksaft, 2 TL Sesamöl, 1 TL geschrotetem Koriander, einer Prise Salz und Chiliflocken zu einem Dressing vermengen. Eisbergsalat auf zwei Teller verteilen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Glasnudeln vorsichtig umrühren und das Wasser abgießen. Die Nudeln eventuell mit der Schere halbieren und in einer Schüssel mit den Karottenstreifen, Gurkenstücken, Frühlingszwiebel-Röllchen, einigen Papayastücken und dem Großteil des Dressings vermengen. Wer mag, hackt etwas frischen Koriander und hebt diesen ebenfalls unter den Nudelsalat. Das Ganze auf den Eisbergsalat geben. Tofuwürfel und die restlichen Papayastücke über den Salat verteilen. Etwas Papaya mittig auf den Salat drapieren und mit schwarzem Sesam bestreuen. Restliches Dressing über den Salat träufeln und abschließend die gehackten Erdnüsse über den Salat streuen. Reisnudelsalat

mit frischem Koriander garniert servieren. Wer es scharf mag, gibt zusätzlich frische Chiliröllchen on top.

Tipp: Zu diesem Salat serviere ich gerne Eistee. Hier im Bild: Grüner Tee, den ich zuvor mit viel frischem Ingwer, einigen Blättern Minze und Zitrone zwei Stunden im Kühlschrank habe ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb gießen, mit etwas Agavendicksaft süßen und eisgekühlt servieren!