

REZEPTTIPP

Vietnamesischer Papayasalat mit Sesamöl

Ein leichter Salat mit exotischer Frische



Fotocredit: Dr. Goerg GmbH

Zutaten für zwei Portionen:

- 1 kleine Bio-Papaya
- 1 Bio-Möhre
- 5 Stiele Koriander
- 2 EL Erdnüsse natural
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 1 kleine Bio-Chilischote
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup
- 2 ½ EL Sesamöl
- 1 Bio-Limette (Schale)
- etwas Meersalz
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokos-Chips

Zubereitung

1. Papaya schälen, von den Enden befreien, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel vorsichtig ablösen. Die Papaya der Länge nach mit einem Sparschäler oder Messer hauchdünn schneiden.
2. Möhre waschen, schälen, von den Enden befreien und mit der Küchenreibe fein raspeln.
3. Koriandergrün waschen, mit Küchenpapier abtupfen und die Blättchen von den Stielen befreien.
4. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Erdnüsse bei mittlerer Hitze kurz rundum goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
5. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.
6. Die Chilischote waschen, mit Küchenpapier abtupfen, der Länge nach halbieren, von Kernen befreien und sehr fein hacken.
7. Knoblauch und Chili in einer Schüssel mit Dr. Goerg Kokosblütensirup und etwas Sesamöl verrühren.
8. Die Limette unter heißem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtupfen und die Schale mit einem Zestenreißer oder einer Küchenreibe abtrennen, dem Dressing zufügen und mit Meersalz würzen.
9. Papaya auf tiefe Teller verteilen, Möhren darauf anrichten, Dressing darüberträufeln und mit Korianderblättchen, Dr. Goerg Kokos-Chips und Erdnüssen verfeinern.

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Für folgende Ernährungsformen geeignet:

vegan, laktosefrei, glutenfrei

**Genießertipp:**

Extra würzig-asiatisch wird es mit etwas Soja-Sauce im Dressing.

Das sagt der Ernährungsexperte:

Mit dem Kokosblütensirup von Dr. Goerg können auch kalte Speisen auf natürliche Art gesüßt werden, denn der flüssige Sirup lässt sich leicht verteilen.

Zum Unternehmen Dr. Goerg:

Das Unternehmen Dr. Goerg hat sich mit Herz und Seele hochwertigen Premium Bio-Kokosnussprodukten verschrieben – und das schmeckt man auch: Denn für Dr. Goerg werden ausschließlich 100 % erntefrische Bio-Kokosnüsse verarbeitet. Innerhalb von 72 Stunden nach der Ernte werden die Kokosnüsse direkt vor Ort in liebevoller Handarbeit verarbeitet.

Neben hochwertigen Premium Bio-Kokosnussprodukten steht das nachhaltige Unternehmen für Ökologie, Fairness und Hingabe. Ein respektvoller Umgang mit Mitarbeitern, der Natur und den Produkten gehört zu den Grundpfeilern der Unternehmensphilosophie. Aus diesem Grund engagiert sich Dr. Goerg mit dem „Fair Trade for Fair Life“-Projekt stark für die Absicherung seiner Kokosnussbauern.

Weitere Informationen zum Unternehmen Dr. Goerg und den hochwertigen Bio-Kokosnussprodukten erhalten Sie unter www.drgoerg.com. Firmengründer und Geschäftsführer Manfred Goerg steht Ihnen nach Absprache für Interviews zur Verfügung.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur, Verena Franke, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 46, franke@kommunikationpur.com