

# Papaya-Reis-Salat mit Garnelen-Satés

## Für vier Portionen

### Für den Papaya-Reissalat:

150 g Basmatireis	150 g Sojasprossen	4 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Baumpapaya	$\frac{1}{2}$ Ananas	2 Orangen
1 Mango	250 g Kirschtomaten	4 Stängel Koriandergrün
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL brauner Zucker
3 EL weißer Balsamicoessig	5 EL Erdnussöl	1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer		

### Für die Garnelensatés:

12 große Riesen-Garnelen	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bio Limette	2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	6 lange Holzspieße	Koriander

Für den Papaya-Reissalat zunächst den Reis in 400 Milliliter kochendem Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und kalt abbrausen. Danach die Sojasprossen waschen, die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Papaya, Ananas, Orangen und Mango schälen, gegebenenfalls entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten abbrausen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing Koriander abbrausen und hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucker in einem Topf schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Koriander, Ahornsirup und Erdnussöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing locker mit dem Reissalat mischen. Für die Garnelensatés die Riesen-Garnelen schälen, entdarmen und je zwei Garnelen zu einer Schnecke auf die Holzspieße stecken. Für die Marinade die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken oder fein reiben. Danach die halbe Limette auspressen. Chili, Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Marinade über die Garnelen gießen und kurz einziehen lassen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Garnelensatés darin von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Zum Anrichten den Reissalat auf einer Platte verteilen, die Satés darauf geben. Nach Belieben noch mit Korianderblättern bestreuen.

Johann Lafer am 15. November 2014