

Hier und heute



Som Tam Salat mit Garnelen

Julia Komp zaubert einen Som Tam Salat mit regionalem Gemüse und thailändischem Dressing. Dazu gibt es herrlich frisch gebratene Garnelen.

Das Rezept

von Julia Komp für 2 Personen

Zutaten für den Som Tam Salat

- 1 dicken Kohlrabi
- 1 gelbe Möhre
- 1 rote Möhre
- ¼ Knollensellerie
- 100 g Kirschtomate, halbiert
- 50 g grüne Stangenbohnen, blanchiert
- ½ Stück Soloknoblach
- 1 Stück Thai Chili
- 40 g Limettensaft, frisch gepresst
- Abrieb einer ½ Limetten
- 100 g Fischsauce
- 10 g Palmzucker oder brauner Zucker
- Optional 1 EL getrocknete Shrimps
- Erdnüsse und frischer Koriander zur Deko

Zubereitung

Kohlrabi, Möhren, Sellerie in feine Julienne schneiden.

Für das Dressing Knoblauch, Chili, Limettensaft und -schale, Zucker und getrocknete Shrimps im Mörser zu einer flüssigen Paste verarbeiten. Das bringt Tiefe und typisch thailändische Aromen in die Vinaigrette. Die Gemüse-Julienne in einer Schüssel mit dem Dressing kräftig vermengen und durchkneten. So zieht das Aroma gut in das Gemüse ein. Dann halbierte Kirschtomaten und die blanchierten Bohnen unterheben. Kurz vor dem Servieren grob zerstoßene Erdnüsse und abgezupfte Korianderblätter dazugeben und leicht untermischen.

Tipps:

- Dieser Salat funktioniert auch hervorragend ohne getrocknete Shrimps. Oder z. B. mit Sojasauce statt Fischsauce für eine vegane Variante.
- Wer es intensiver mag, kann noch ein wenig gerösteten Sesam oder ein paar Tropfen Sesamöl ergänzen.
- Der Salat schmeckt auch toll mit Muskatkürbis.

Zutaten für die Garnelen

- pro Person 3–6 Garnelen, geputzt
- Salz & Pfeffer
- etwas Sesamöl zum Braten
- etwas frischen Zitronensaft
- optional: Thaibasilikum oder Koriander zum Bestreuen

Garnelen putzen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Sesamöl anbraten, bis sie leicht bräunen. Dann mit etwas Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.

Hier und heute



Tipp: Nachhaltige Salzwassergarnelen aus Deutschland verwenden.