Somtam – Feuer aus dem Isahn

Ein Salat erobert zuerst Thailand und dann die ganze Welt

© Thaihom Enterprises und Josef Burri 2026
Stand: 31.10.2026

Somtam gilt heute in ganz Thailand und weit darüber hinaus als ein klassisches Gericht der thailändischen Küche. Der scharfe Salat wird von Norden nach Süden und von Osten nach Westen gerne verzehrt. Dabei ist er eigentlich ein regionales Produkt aus dem Nordosten Thailands, dem Isahn. Da ein erheblicher Teil der dortigen Bevölkerung laotische Vorfahren hat, liegt der Ursprung des Gerichts sogar ausserhalb Thailands. Im 19. Jahrhunderte verliessen nämlich zahlreiche Menschen ihre Heimat Laos, teilweise unter politischem Zwang, teilweise aus ökonomischen Gründen. Ein Grossteil siedelte sich im benachbarten Nordosten Siams an. Während der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts folgte ein weiterer Migrationsschritt. Viele der jungen Leute mit laotischen Vorfahren suchten Arbeit und Auskommen in Bangkok und anderen zentralthailändischen Provinzen. Sie brachten ihre Kultur und ihre Rezepte aus Nordostthailand mit, unter anderem den scharfen Papaya-Salat. Der Somtam ist ursprünglich ein Arme-Leute-Essen wie Hörnli mit Apfelmus, Pizza oder Bohnen-Eintopf. Er besteht aus einfach zu beschaffenden Zutaten und ist schnell zubereitet. Heute ist der wandlungsfähige Somtam ein Trendgericht, das Grenzen überschreitet. Wir präsentieren ein Grundrezept für Somtam, schlagen Variationsmöglichkeiten vor und verraten ein paar Tricks bei der Zubereitung.

Zutaten

- Grüne (nicht ausgereifte) Papaya, geschreddert
- Getrockneter oder frischer Chili (die Menge hängt von der erwünschten Schärfe ab)
- Knoblauchzehen geschält
- Nam Pla Ra (Pla-Ra-Wasser)
- Palmzucker
- Limettensaft

Optionale Zutaten (je nach Verfügbarkeit und Vorlieben): Fischsauce, frische Tomaten, geröstete Erdnüsse, getrocknete Garnelen, unreife Makok (มะกอก, *Spandias pinnata*, Thai-Olive oder Schweinspflaume) und Makok Nam (*Elaeocarpus hygrophilus*). Randnotiz: Bangkok hiess einst Bang Makok (Makok-Dorf).

Wir verzichten auf Mengenangaben, weil die Quantität der einzelnen Zutaten sehr individuell gehandhabt wird und weil deren Verfügbarkeit wichtiger als eine klar definierte Vorgabe ist.

Herstellung

Für die Herstellung von Somtam wird ein Mörser aus Ton und nicht aus Granit sowie ein hölzerner Stössel verwendet. Der Grund ist einfach: Die wenigen Zutaten sind weich und brauchen deshalb weniger Kraftaufwand beim Verreiben und Verrühren, anders als bei der Herstellung einer Curry-Paste. Wenn getrocknete und geröstete Zutaten verwendet werden und wenn die Masse möglichst fein zerrieben werden soll, dann sind Mörser und Stössel aus Granit unerlässlich. Ausserdem wird die gewünschte feine Konsistenz beim Verfeinern schneller erreicht, wenn ein Kaffeelöffel voll kristallinem Salz in den Mörser gegeben wird, bevor die Arbeit am Mörser beginnt. Somtam hingegen braucht eigentlich kein Salz als zusätzliches Würzmittel.

Die Papaya sorgfältig schälen und in dünne, schmale Streifen schneiden (schreddern).

Den Knoblauch im Mörser quetschen und zerstampfen, anschliessend den Chili hinzufügen und in gleicher Weise weiterbearbeiten. Getrockneter Chili sollte vor der Verwendung in Wasser eingeweicht werden.

Die geschredderte Papaya (oder einen Teil davon, je nach Grösse der Frucht) in den Mörser geben, leicht quetschen und verrühren. Die Textur der Papaya sollte knackig bleiben.

Pla-Ra-Wasser hinzufügen. Nam Pla Ra meint einen wässrigen Auszug aus der Pla-Ra-Paste. Pla Ra hat einen starken, fischigen Geschmack. Die Paste selbst würde im fertigen Produkt zu stark dominieren, was unerwünscht ist, deshalb die Verdünnung mit Wasser.

Weiterfahren mit Palmzucker und etwas Limettensaft. Anschliessend die optionalen Zutaten beifügen, die Tomatenstücke zuletzt.

Alle Zutaten im Mörser mit Stössel und Löffel gut verrühren.

© Thaihom Enterprises und Josef Burri 2026 – Die Spezialisten für Kultur und Geschichte

Die Mischung auf einer Platte anrichten, eine Limette vierteln, die Kerne entfernen und die Viertel über der Mischung kräftig ausdrücken. Damit gelangt nicht nur der Fruchtsaft, sondern auch ätherisches Öl aus der Rinde in den Salat. Manche Köchinnen mischen die ausgedrückten Limettenviertel unter den Salat, die dann allerdings nicht gegessen werden. Der Papaya-Salat sollte unverzüglich serviert und verspeist werden. Bei längerer Lagerung wird er wässrig und verliert sein typisches Aroma.

Varianten und Ergänzungen

Beim Chili eignen sich sowohl der kleine scharfe wie auch der Himmelfahrts-Chili. Anstelle einer grünen Papaya können andere, relativ feste Früchte wie saure Äpfel oder festes Gemüse wie Karotten, Gurken oder Schnurbohnen verwendet werden. Die Thai rühren oft zusätzlich einen Geschmacksverstärker (*pong-chuh-rot*) in den Salat.

Tamarinden-Saft: Kann ergänzend zu Limettensaft verwendet werden. Tamarindensaft ist ein Kaltauszug aus getrocknetem oder frischem Fruchtfleisch der sauren Tamarinde.

Wird eine schon leicht gelbliche, also weiter gereifte Papaya verwendet, kann der Salat leichter gekaut werden (für Menschen mit schlechtem Gebiss).

Somtam wird mit frischen Salatblättern und rohem Gemüse serviert. Ergänzt wird das Menu oft mit gegrilltem Hähnchen und Klebreis

Herkunft

Der Name für Somtam ist abgeleitet von *som* (zitrusartig, sauer) und *tam* (zerquetscht, gemörsert, gestampft).

Die Heimat des Somtams ist Nordostthailand (Isahn). Ursprünglich stammt er aus Laos. Heute ist er in ganz Thailand verbreitet und äusserst populär. Besonders an diesem Salat ist die Pla-Ra-Paste. Sie besteht aus fermentiertem Süsswasser-Fisch und gilt als nordostthailändische Spezialität. Oft wird nicht die Paste an sich verwendet, sondern eben Nam-Pla-Ra, also eine mit Wasser verdünnte Version, eigentlich ein wässriger, salziger Auszug aus Pla-Ra. Für Europäer ist der fischige Geschmack von Pla-Ra allerdings gewöhnungsbedürftig. Um die Ernährungsgrundlage der Bevölkerung des Isahns zu verbessern, beschäftigten sich die einheimischen Reisbauern früher während der Trockenzeit mit Fischfang an den Flüssen der Region. Anschliessend wurde der Fang fermentiert (mit lokal gewonnenem Salz haltbar gemacht) und zu einer Paste verarbeitet. Dieser Art der Nahrungsbeschaffung setzte der thailändische Autor *Kampoon Boontawee* ein literarisches Denkmal in seinem Roman "Luhk Isahn" (1975/76), der auch in westliche Sprachen übersetzt und verfilmt wurde.

Fermentierung ist eine Möglichkeit, um Nahrungsmittel ohne Hitze oder Kälte haltbar zu machen. Deshalb ist Vorsicht am Platz. Die Provinz Mahasarakham meldete 2026 eine hohe Zahl von Leberegel-Erkrankungen. Als mögliche Ursache wird verunreinigter Pla Ra (beispielsweise im Somtam) vermutet. Unbehandelt führt die Erkrankung zu einem Gallengangkarzinom. Sicher ist deshalb nur gekochter Pla-Ra, der die FDA-anerkannten Normen erfüllt.