

Blutzuckerfreundlicher Eiersalat mit cremigem Joghurt-Dressing

Ein proteinreicher Eiersalat, der den Blutzucker stabil hält. Mit griechischem Joghurt statt Mayo zubereitet, vollgepackt mit ballaststoffreichem Gemüse und gesunden Fetten.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 2

GL 1.1 / GI 16

Zutaten

- Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy

Hartgekochte Eier, in kleine Stücke gehackt
- High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume

Staudensellerie, gewürfelt
- Contains quercetin which may help regulate blood sugar

Rote Zwiebel, fein gewürfelt
- Fermented food, supports gut health, minimal carbs

Mittelgroße Gewürzgurke, fein gewürfelt
- High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt

Griechischer Joghurt, natur
- Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact

Dijon-Senf
- Antioxidant-rich spice, no glycemic impact

Geräuchertes Paprikapulver
- May improve insulin sensitivity

Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- Contains compounds that may help regulate blood sugar

Frischer Dill, fein gehackt

Anleitung

Step 1

Bereite die hartgekochten Eier vor, indem du sie in einen Topf legst und mit kaltem Wasser bedeckst, etwa 2-3 cm über den Eiern. Bringe das Wasser bei hoher Hitze zum Kochen, nimm den Topf dann sofort vom Herd und decke ihn ab. Lass die Eier 10-12 Minuten stehen für perfekt gekochte Eier mit cremigem Eigelb.

Step 2

Gib die Eier in ein Eisbad und lass sie 5 Minuten abkühlen, um den Garprozess zu stoppen. Das macht das Schälen leichter und verhindert den grünlichen Ring um das Eigelb. Schäle die Eier unter fließendem kaltem Wasser.

Step 3

Hacke die geschälten Eier in kleine, gleichmäßige Stücke von etwa 0,5 cm Größe und gib sie in eine große Schüssel. Die kleineren Stücke helfen dabei, das cremige Dressing gleichmäßig im Salat zu verteilen.

Step 4

Würfle die Staudensellerie-Stangen, rote Zwiebel und Gewürzgurke in feine Stücke und halte sie ungefähr in der gleichen Größe wie die gehackten Eier. Gib das gesamte Gemüse zu den Eiern in die Schüssel. Hinweis: Halte die Menge an roter Zwiebel klein (60 ml), da sie einen moderaten glykämischen Einfluss hat.

Step 5

Verrühre in einer kleinen Schüssel den griechischen Joghurt, Dijon-Senf, geräuchertes Paprikapulver und schwarzen Pfeffer, bis alles glatt und gut vermischt ist. Das ergibt ein cremiges, würziges Dressing, das jede Zutat umhüllt.

Step 6

Gieße das Joghurt-Dressing über die Ei-Gemüse-Mischung. Füge den frisch gehackten Dill hinzu und hebe alles vorsichtig mit einem Spatel unter, bis alles gleichmäßig überzogen ist. Vermeide zu starkes Rühren, um die Textur zu erhalten.

Step 7

Schmecke ab und würze bei Bedarf mit Meersalz nach. Denk daran, dass Gewürzgurken Salzigkeit hinzufügen, also beginne mit weniger und füge bei Bedarf mehr hinzu. Decke die Schüssel ab und stelle sie mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, damit sich die Aromen verbinden können.

Step 8

Serviere gekühlt auf einem Bett aus gemischten Blattsalaten, gefüllt in knackige Salatblätter, mit Gurkenscheiben oder zusammen mit rohem Gemüse zum Dippen. Im Kühlschrank abgedeckt bis zu 3 Tage haltbar – ideal für die Essensvorbereitung.