

Gebackener Lachs mit niedrigem glykämischen Index und Ingwer-Limetten-Marinade

Proteinreicher Lachs mit einer blutzuckerfreundlichen Ingwer-Limetten-Marinade und frischen Beeren ergibt eine nahrhafte Mahlzeit, die perfekt für diabetikerfreundliche Ernährung und stabile Blutzuckerwerte ist.

Vorbereitung: 70 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 90 min

Portionen: 2

GL 9.9 / GI 33

Zutaten

No added sugar; used in moderation for marinade ungesüßter Ananassaft

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity Knoblauchzehen, gehackt

Choose tamari for gluten-free option natriumarme Sojasauce

May help improve insulin response gemahlener Ingwer

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control Lachsfilets, ohne Haut

Healthy fats slow glucose absorption Sesamöl

To taste; enhances nutrient absorption frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-baked-salmon-with-tropical-ginger-marinade

Use in moderation; provides fiber and enzymes frische tropische Früchte, gewürfelt (Ananas, Mango, Papaya)

Anleitung

Step 1

Geben Sie den frischen Limettensaft, optional Ananassaft (falls verwendet), gehackten Knoblauch, natriumarme Sojasauce oder Kokos-Aminos und geriebenen frischen Ingwer in eine kleine Rührschüssel. Verquirlen Sie alles, bis die Zutaten gut vermischt sind und der Ingwer gleichmäßig in der Marinade verteilt ist. Der Limettensaft liefert die Hauptsäure zum Zartmachen und hält gleichzeitig die glykämische Wirkung minimal.

Step 2

Legen Sie die zwei 115-Gramm-Lachsfilets in eine flache Glas- oder Keramikauflaufform. Gießen Sie die vorbereitete Marinade über den Fisch und stellen Sie sicher, dass beide Filets gleichmäßig bedeckt sind. Decken Sie die Form mit Frischhaltefolie ab und stellen Sie sie für 1 Stunde in den Kühlschrank. Wenden Sie den Lachs alle 20 Minuten, um ein gleichmäßiges Marinieren zu gewährleisten. Die Ingwerverbindungen beginnen in den Fisch einzudringen und fügen Geschmack und potenzielle insulinsensibilisierende Vorteile hinzu.

Step 3

Heizen Sie Ihren Ofen auf 190°C vor. Während der Ofen aufheizt, bereiten Sie zwei große Quadrate Alufolie (jeweils etwa 30x30 cm) vor, indem Sie sie leicht mit Kochspray besprühen, um ein Ankleben zu verhindern. Dies schafft eine dämpfende Umgebung, die den Lachs saftig hält, ohne zusätzliche Fette.

Step 4

Nehmen Sie den Lachs aus der Marinade und legen Sie jedes 115-Gramm-Filet auf ein vorbereitetes Folienquadrat. Bewahren Sie 2 Esslöffel der Marinade zum Beträufeln auf. Beträufeln Sie jedes Stück mit der Hälfte des gerösteten Sesamöls (etwa 1/2 Teelöffel pro Filet) und würzen Sie mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nach Geschmack. Das Sesamöl fügt gesunde Fette hinzu, die helfen, die Glukoseaufnahme aus der kleinen Menge Obst zu verlangsamen.

Step 5

Falten Sie die Alufolie um jedes Lachsfilet und erstellen Sie ein versiegeltes Päckchen, indem Sie die Ränder fest zusammendrücken. Lassen Sie eine kleine Lufttasche über dem Fisch, damit der Dampf zirkulieren kann. Diese Dämpfmethode hält den Fisch saftig und ermöglicht es den Aromen, sich zu konzentrieren, ohne zusätzliche Fette oder Öle zu benötigen.

Step 6

Legen Sie die Folienpäckchen auf ein Backblech und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen insgesamt 18-20 Minuten. Wenden Sie die Päckchen vorsichtig auf halber Strecke (nach 9-10 Minuten). Der Lachs ist fertig, wenn er eine Innentemperatur von 63°C erreicht und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, während er durchgehend undurchsichtig erscheint. Vermeiden Sie Überkochen, um die Omega-3-Fettsäuren zu erhalten.

Step 7

Während der Lachs backt, bereiten Sie das Beeren-Topping vor, indem Sie die frischen Heidelbeeren und gewürfelten Erdbeeren vorsichtig in einer kleinen Schüssel vermengen. Diese Beeren mit niedrigem GI (GI 25-40) liefern Antioxidantien und Ballaststoffe, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben.

Step 8

Öffnen Sie vorsichtig die Folienpäckchen (achten Sie auf heißen Dampf), übertragen Sie jedes Lachsfilet auf einen vorgewärmten Teller und löffeln Sie alle angesammelten Säfte darüber. Belegen Sie jede Portion mit der Hälfte der Beerenmischung (etwa 80 ml pro Portion) und garnieren Sie mit frisch gehacktem Koriander. Servieren Sie sofort mit 250-500 ml nicht-stärkehaltigem Gemüse wie gedünstetem Pak Choi, sautiertem Spinat oder Blumenkohlreis für optimale Blutzuckerkontrolle. Für beste Ergebnisse essen Sie zuerst Ihr Gemüse, dann den Lachs und die Beeren.