

Herzhafter Rindfleisch-Gersten-Eintopf mit niedrigem glykämischen Index

Ein nahrhafter Eintopf für kalte Tage mit magerem Rindfleisch, ballaststoffreicher Gerste und buntem Gemüse, der den Blutzuckerspiegel stabil hält und dabei maximalen Genuss bietet.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 90 min

Gesamt: 110 min

Portionen: 6

GL 6.5 / GI 28

Zutaten

- High-quality protein; trim all visible fat

mageres Rindfleisch aus der Keule, pariert
- Heart-healthy monounsaturated fat

Rapsöl
- Contains quercetin; may improve insulin sensitivity

gelbe Zwiebeln, gewürfelt
- Very low GI; adds fiber and crunch

Staudensellerie, gewürfelt
- Low GI; rich in lycopene

Roma-Tomaten, gewürfelt
- Lower GI than white potato (GI ~54); keep skin on for fiber

Süßkartoffel mit Schale, gewürfelt
- Moderate GI when eaten with skin; balanced with other vegetables

weiße Kartoffel mit Schale, gewürfelt
- Virtually zero GI; adds umami depth

Champignons, gewürfelt
- Raw GI 16; cooking increases slightly but still low

Karotte, gewürfelt
- logifoodcoach.com

glykämischen-index

May improve insulin sensitivity Knoblauchzehen, gehackt

Nutrient-dense; extremely low GI; high fiber Grünkohl, gehackt

Excellent low-GI grain (GI ~28); rich in beta-glucan fiber Perlgerste, ungekocht

Acetic acid may lower post-meal glucose Rotweinessig

Adds depth; vinegar helps moderate blood sugar Balsamico-Essig

Choose low-sodium to control blood pressure natriumarme Gemüse- oder Rinderbrühe

Traditional herb with potential glucose-lowering properties getrockneter Salbei, zerrieben

Aromatic herb; adds complexity frischer Thymian, fein gehackt

Fresh herb; vitamin K and antioxidants frische Petersilie, fein gehackt

Contains carvacrol; may support healthy glucose metabolism getrockneter Oregano

May enhance insulin sensitivity getrockneter Rosmarin, fein gehackt

Piperine may improve nutrient absorption schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

Anleitung

Step 1

Heize deinen Grill oder Backofen-Grill auf mittlere Hitze vor. Während er aufheizt, entferne mit einem scharfen Messer alles sichtbare Fett und Bindegewebe vom Rindfleisch. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken, um ein gutes Anbraten zu gewährleisten.

Step 2

Lege das parierte Steak auf den Grill oder unter den Backofen-Grill. Brate es insgesamt 12 bis 14 Minuten, wende es einmal nach der Hälfte der Zeit, bis die Kerntemperatur 135°F für medium-rare erreicht. Vermeide Überkochen, damit das Fleisch zart bleibt. Nimm es von der Hitze, decke es locker mit Alufolie ab und lass es 10 Minuten ruhen, während du das Gemüse vorbereitest.

Step 3

Erhitze das Rapsöl in einem großen, schweren Suppentopf oder Bräter bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib die gewürfelten Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Süßkartoffel, weiße Kartoffel, Champignons und Tomaten hinzu. Brate alles 8 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren an, bis das Gemüse weich zu werden beginnt und leicht goldbraune Ränder entwickelt.

Step 4

Gib den gehackten Knoblauch in den Topf und brate ihn 1 Minute, bis er duftet. Rühre die Perlgerste ein und brate sie weitere 5 Minuten unter häufigem Rühren, um die Körner leicht anzurösten und ein Ankleben zu verhindern. Dieser Schritt verstärkt den nussigen Geschmack der Gerste.

Step 5

Während die Gerste röstet, schneide das geruhte Rindfleisch in etwa 1,5 cm große Würfel, schneide dabei gegen die Faser für maximale Zartheit. Gib die Fleischwürfel zusammen mit allen aufgefangenen Säften vom Ruheteller in den Topf.

Step 6

Gieße den Rotweinessig und Balsamico-Essig hinzu und rühre, um den Topfboden abzulöschen und alle geschmackvollen angebratenen Stückchen zu lösen. Füge die Rinderbrühe, gehackten Grünkohl, Salbei, Thymian, Petersilie, Oregano, Rosmarin und schwarzen Pfeffer hinzu. Rühre alles gründlich um.

Step 7

Bringe den Eintopf bei hoher Hitze zum Kochen, reduziere dann sofort auf ein sanftes Köcheln. Decke den Topf teilweise ab und koche 60 Minuten, rühre alle 15 Minuten um, bis die Gerste zart und bissfest ist, das Gemüse weich ist und die Flüssigkeit zu einer dicken, herzhaften Konsistenz eingekocht ist. Probiere und würze bei Bedarf mit zusätzlichem schwarzem Pfeffer nach.

Step 8

Nimm den Topf vom Herd und lass den Eintopf 5 Minuten ruhen, bevor du ihn servierst. Das ermöglicht den Aromen, sich zu verbinden, und der Eintopf dickt weiter ein. Serviere heiß in tiefen Schüsseln und achte darauf, dass jede Portion eine gute Mischung aus Rindfleisch, Gemüse und Gerste enthält. Bewahre Reste in luftdichten Behältern im Kühlschrank bis zu 4 Tage auf oder friere sie bis zu 3 Monate ein.

logifoodcoach.com/recipes/herzhafter-rindfleisch-gersten-eintopf-mit-niedrigem-glykaemischen-index