

Gebratener Blumenkohl & Wildreis-Salat mit Linsen

Eine lebendige, ballaststoffreiche Getreideschüssel mit gebratenem Blumenkohl nach Gewürzart, nussigem Wildreis und proteinreichen Linsen – perfekt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 40 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 12

GL 15.3 / GI 48

Zutaten

Low GI vegetable, high in fiber Blumenkohl, in Röschen zerteilt

Healthy fat, slows glucose absorption Olivenöl zum Braten

Antioxidant spice, no glycemic impact Paprika

Wild rice lowers overall GI compared to white basmati alone Basmati- und Wildreis-Mischung

Low GI (29), high protein and fiber Puy-Linsen, getrocknet

Medium GI (64), use sparingly or reduce amount Rosinen

Large handful, rich in antioxidants frische Petersilie, grob gehackt

Large handful, aids digestion frische Minzblätter, gehackt

Vitamin C enhances nutrient absorption Zitronen-Zest und Saft

Healthy monounsaturated fats natives Olivenöl extra zum Dressing

Acidity helps lower glycemic response Weißweinessig

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200°C (180°C Umluft/400°F/Gasstufe 6) vor. Legen Sie ein großes Backblech mit Pergamentpapier aus.

Step 2

Schneiden Sie den Blumenkohl in mundgerechte Röschen ähnlicher Größe für gleichmäßiges Braten. Legen Sie sie in eine große Schüssel, träufeln Sie 2 Esslöffel Olivenöl darüber und bestreuen Sie mit Paprika. Vermischen Sie gründlich, bis alle Röschen gleichmäßig mit dem gewürzten Öl überzogen sind.

Step 3

Verteilen Sie die Blumenkohlröschen in einer einzigen Schicht auf dem vorbereiteten Backblech, stellen Sie sicher, dass sie sich nicht überlappen. Braten Sie 35-40 Minuten, wenden Sie sie einmal in der Mitte, bis sie an den Kanten goldbraun sind und zart sind, wenn Sie sie mit einer Gabel durchstechen. Aus dem Ofen nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Step 4

Während der Blumenkohl brät, spülen Sie den Reis und die Linsen zusammen in einem feinen Sieb unter kaltem fließendem Wasser ab, bis das Wasser klar ist. In einen großen Topf geben und Wasser im Verhältnis 2:1 hinzufügen (ungefähr 1,2 Liter Wasser für 600g kombiniertes Getreide und Linsen).

Step 5

Bringen Sie den Reis und die Linsen zum Kochen bei hoher Hitze, reduzieren Sie dann sofort auf sanftes Köcheln. Mit einem dicht schließenden Deckel abdecken und 25-30 Minuten kochen, bis sowohl der Reis als auch die Linsen zart sind, aber noch einen leichten Biss haben. Überschüssige Flüssigkeit ablassen und unter kaltem Wasser abspülen, um den Kochvorgang zu stoppen und die Mischung abzukühlen.

Step 6

Bereiten Sie das Kräuterdressing vor, indem Sie die Zitronenschale, den Zitronensaft, 8 Esslöffel Olivenöl und Weißweinessig in einer kleinen Schüssel verquirlen. Großzügig mit Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack würzen.

Step 7

Geben Sie die abgekühlte Reis- und Linsenmischung in eine große Servierschüssel. Gießen Sie das Dressing darüber, während die Körner noch leicht warm sind, um ihnen zu helfen, die Aromen aufzunehmen. Fügen Sie die gebratenen Blumenkohlröschen, Rosinen (oder Walnuss-Ersatz), gehackte Petersilie und Minzblätter hinzu.

Step 8

Vermischen Sie alles sanft aber gründlich, stellen Sie sicher, dass das Dressing alle Zutaten gleichmäßig überzieht. Schmecken Sie ab und passen Sie die Würzung bei Bedarf an. Bei Zimmertemperatur servieren für besten Geschmack und optimale Blutzuckerreaktion. Dieser Salat kann bis zu 2 Tage im Voraus zubereitet und abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden. Jede Portion bietet etwa 1,5 Tassen dieses befriedigenden Salats.