

Blumenkohl-Taboulé mit frischen Kräutern und niedrigem glykämischen Index

Eine blutzuckerfreundliche Variante des traditionellen Taboulés mit Blumenkohl statt Bulgur, vollgepackt mit frischen Kräutern, knackigem Gemüse und gesunden Fetten.

Vorbereitung: 15 min

Gesamt: 15 min

Portionen: 4

GL 1.8 / GI 24

Zutaten

- yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base kleiner Kopf Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants frische Petersilienblätter und zarte Stiele
- GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor frische Minzblätter
- GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact Frühlingszwiebeln, gehackt
- GI: negligible; supports insulin sensitivity Knoblauchzehen
- GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness reife Tomaten, fein gehackt
- GI: 15; high water content, minimal carbs Gurke, fein gehackt
- enhances flavors; use quality sea salt Meersalz
- GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response frischer Zitronensaft
- logifoodcoach.com/recipes/blumenkohl-taboule-mit-frischen-krautern-und-niedrigem-glykamischen-index healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption natives Olivenöl extra

Anleitung

Step 1

Entferne die äußeren Blätter vom Blumenkohl und schneide den Kopf in kleine Röschen, wobei du den dicken Strunk entsorgst. Du solltest etwa 3 Tassen Röschen haben.

Step 2

Gib die Blumenkohlröschen portionsweise in eine Küchenmaschine, falls nötig. Pulsiere 15-20 Mal, bis der Blumenkohl in eine sehr feine, couscousähnliche Textur zerkleinert ist – viel feiner als typischer Blumenkohlreis. Die Stücke sollten feinen Semmelbröseln ähneln. Gib den verarbeiteten Blumenkohl in eine große Schüssel.

Step 3

Ohne die Küchenmaschine zu waschen, gib die Petersilienblätter und -stiele, Minzblätter, Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehen hinein. Pulsiere 10-15 Mal, bis alle Kräuter und Aromaten fein gehackt und in kleine, gleichmäßige Stücke zerkleinert sind. Kratze die Seiten bei Bedarf ab.

Step 4

Gib die gehackte Kräutermischung zu dem Blumenkohl-Couscous in die Schüssel. Verwende eine Gabel oder deine Hände, um alles zusammen zu vermengen und sicherzustellen, dass die Kräuter gleichmäßig im Blumenkohl verteilt sind.

Step 5

Gib die fein gehackten Tomaten und Gurken in die Schüssel. Hebe sie vorsichtig unter die Blumenkohl-Kräuter-Mischung, ohne das Gemüse zu zerdrücken.

Step 6

Streue das Salz über den Salat und beträufle ihn dann mit dem frischen Zitronensaft und nativen Olivenöl extra. Vermische alles gründlich, damit das Dressing alle Zutaten gleichmäßig umhüllt.

Step 7

Decke die Schüssel ab und lass das Taboulé 10-15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen, damit sich die Aromen verbinden und der Blumenkohl durch den Zitronensaft und das Salz etwas weicher wird. Probiere und passe die Würzung bei Bedarf mit zusätzlichem Salz oder Zitronensaft an.

Step 8

Serviere sofort bei Raumtemperatur oder bewahre es bis zu 3 Tage im Kühlschrank auf. Für die beste Blutzuckerkontrolle genieße dies als ersten Gang vor proteinreichen Hauptgerichten oder kombiniere es mit gegrilltem Fisch oder Hähnchen für eine vollständige Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index.