
Chili-Knoblauch-Gemüse

Ein lebendiges, blutzuckerfreundliches Gemüse-Pfannengericht voller ballaststoffreicher Blattgemüse, aromatischem Knoblauch und einer scharfen Chili-Note – in nur 20 Minuten fertig.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 4

GL 2.4 / GI 17

Zutaten

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats kalorienarmes Kochspray

Knoblauchzehen, dünn geschnitten

rote Chilis, entkernt und grob gehackt

rote Zwiebel, dünn geschnitten

grüne Paprika, entkernt und grob gehackt

Brokkolini, geputzt

Grünkohl, grob gehackt

Saft von einer unbehandelten Zitrone

Anleitung

Step 1

Bereite alle Gemüse vor, bevor du mit dem Kochen beginnst. Schneide die Knoblauchzehen dünn, entkerne und hacke die roten Chilis grob, schneide die rote Zwiebel dünn und hacke die grüne Paprika grob in mundgerechte Stücke.

Step 2

Putze den Brokkolini, indem du harte Enden abschneidest, und hacke dann den Grünkohl grob in handliche Stücke. Presse die Zitrone aus und stelle den Saft beiseite. Miss 100 ml Wasser ab und halte es bereit.

Step 3

Erhitze eine große beschichtete Pfanne oder einen Wok bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib 2-3 Sprühstöße kalorienarmes Kochspray hinein, um die Oberfläche gleichmäßig zu beschichten.

Step 4

Gib den geschnittenen Knoblauch und die gehackten Chilis in die heiße Pfanne. Brate sie etwa 1 Minute unter Rühren an, bis sie duften und der Knoblauch gerade anfängt, goldbraun zu werden. Pass auf, dass sie nicht verbrennen.

Step 5

Gib die geschnittene rote Zwiebel, die gehackte grüne Paprika und den geputzten Brokkolini zusammen mit 100 ml Wasser in die Pfanne. Brate alles 2-3 Minuten unter häufigem Wenden, bis das Gemüse anfängt weich zu werden, aber noch etwas Biss hat.

Step 6

Den gehackten Grünkohl unterrühren und weitere 2 Minuten unter ständigem Wenden kochen, bis der Grünkohl zusammenfällt und leuchtend grün wird, dabei aber seine Struktur behält.

Step 7

Das Gemüse leicht mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Den frischen Zitronensaft über das Gemüse träufeln und ein letztes Mal durchschwenken, damit sich alles gleichmäßig verteilt.

Step 8

Sofort in eine Servierschüssel umfüllen und heiß genießen. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle als erste Mahlzeit servieren oder mit einer mageren Proteinquelle wie gegrilltem Fisch oder Hähnchen kombinieren.