

Drei-Bohnen-Salat mit niedrigem glykämischen Index und Kräutervinaigrette

Eine ballaststoffreiche Bohnenmischung mit würziger Vinaigrette, die den Blutzucker stabil hält und dabei vollmundigen Geschmack für sommerliche Zusammenkünfte liefert.

Vorbereitung: 15 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 5

GL 6.5 / GI 50

Zutaten

Low GI (24), excellent fiber source Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft und ab gespült

Low GI (31), creamy texture weiße Bohnen aus der Dose, abgetropft und ab gespült

Very low GI, adds crunch tiefgekühlte grüne Bohnen, aufgetaut

Contains quercetin for blood sugar support rote Zwiebel, fein gewürfelt

Antioxidant-rich herb frische Petersilie, gehackt

May improve insulin sensitivity Apfelessig

Healthy fats slow glucose absorption natives Olivenöl extra

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact

Süßungsmittel in Granulatform oder Zucker

feines Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Öffnen Sie beide Dosen mit Kidneybohnen und weißen Bohnen. Gießen Sie sie in ein feinmaschiges Sieb und spülen Sie sie 30 Sekunden lang gründlich unter kaltem fließendem Wasser ab, um überschüssiges Salz und Stärke zu entfernen. Vollständig abtropfen lassen und in eine große Rührschüssel geben.

Step 2

Wenn Sie tiefgekühlte grüne Bohnen verwenden, legen Sie sie in ein Sieb und lassen Sie sie unter kühlem Wasser laufen, bis sie vollständig aufgetaut sind, oder lassen Sie sie 20 Minuten bei Raumtemperatur stehen. Mit Küchenpapier trocken tupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen, dann zu den anderen Bohnen in die Schüssel geben.

Step 3

Schälen Sie die rote Zwiebel und schneiden Sie sie in dünne Scheiben, dann tauchen Sie die Scheiben in eine kleine Schüssel mit Eiswasser. 5 Minuten einweichen lassen, um die Schärfe zu mildern und die Verdaulichkeit zu verbessern. Gut abtropfen lassen, trocken tupfen und fein würfeln. Zur Bohnenmischung geben.

Step 4

Spülen Sie die frische Petersilie unter kaltem Wasser ab und schütteln Sie sie trocken. Entfernen Sie die Blätter von den Stielen und hacken Sie sie grob, bis Sie etwa ¼ Tasse haben. Die gehackte Petersilie zu den Bohnen und der Zwiebel in die Schüssel geben.

Step 5

In einer separaten kleinen Schüssel oder einem Glas mit Deckel Apfelessig, Olivenöl, Süßungsmittel, Salz, schwarzen Pfeffer und Dijon-Senf vermischen. 30 Sekunden lang kräftig verquirlen, bis das Dressing vollständig emulgiert und leicht angedickt ist, oder im verschlossenen Glas schütteln, bis alles gut vermischt ist.

Step 6

Gießen Sie das vorbereitete Dressing über die Bohnenmischung. Mit einem großen Löffel oder Spatel vorsichtig alles unterheben, bis alle Zutaten gleichmäßig mit der Vinaigrette überzogen sind. Achten Sie darauf, die Bohnen nicht zu zerdrücken.

Step 7

Die Schüssel fest mit Frischhaltefolie abdecken oder in einen luftdichten Behälter umfüllen. Mindestens 30 Minuten und bis zu 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden und die Bohnen das Dressing aufnehmen können. Vor dem Servieren gut umrühren, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Gut gekühlt als Beilage oder leichtes Mittagessen servieren, kombiniert mit magerem Protein für optimale Blutzuckerbalance.