
Glykämische Zucchini-, Erbsen- und Weiße-Bohnen-Suppe mit Basilikum-Pesto

Eine ballaststoffreiche, blutzuckerfreundliche Suppe, die zarte Zucchini, süße Erbsen und cremige Cannellini-Bohnen in einer duftenden Basilikum-Pesto-Brühe vereint.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 15 min Gesamt: 25 min Portionen: 4

GL 6.6 / GI 34

Zutaten

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption natives Olivenöl extra

Supports insulin sensitivity Knoblauchzehe, dünn geschnitten

Very low GI, high in soluble fiber and water content Zucchini, der Länge nach geviertelt und gehackt

Low-medium GI (48), good protein and fiber source gefrorene Erbsen

Excellent low GI (31), rich in resistant starch Cannellini-Bohnen, abgetropft und gespült

Choose low-sodium to control blood pressure heiße Gemüsebrühe, natriumarm

Adds healthy fats and flavor without sugar Basilikum-Pesto

Anleitung

Step 1

Stellen Sie einen großen Topf oder Suppentopf auf mittlere Hitze und geben Sie das Olivenöl hinzu. Lassen Sie es etwa 30 Sekunden lang warm werden, bis es leicht schimmert.

Step 2

Geben Sie den geschnittenen Knoblauch in das erhitze Öl und braten Sie ihn 20-30 Sekunden lang unter ständigem Rühren an, bis er duftet, aber nicht braun wird. Achten Sie darauf, den Knoblauch nicht zu verbrennen, da er bitter werden kann.

Step 3

Geben Sie die gehackte Zucchini in den Topf und rühren Sie sie um, um sie in dem knoblauchinfundierten Öl zu beschichten. Kochen Sie 3-4 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren, bis die Zucchini anfängt, weich zu werden und an den Rändern leicht durchsichtig wird.

Step 4

Rühren Sie die gefrorenen Erbsen und abgetropften Cannellini-Bohnen ein und mischen Sie alles gründlich. Gießen Sie die heiße Gemüsebrühe ein und bringen Sie die Mischung zum sanften Kochen.

Step 5

Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe und köcheln Sie 3-4 Minuten lang, bis die Erbsen zart und leuchtend grün sind und alle Gemüsesorten durchgegart sind, aber noch etwas Textur behalten.

Step 6

Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie das Basilikum-Pesto ein, bis es gleichmäßig in der Suppe verteilt ist. Würzen Sie mit frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und einer Prise Meersalz nach Geschmack.

Step 7

Gießen Sie die Suppe in vorgewärmte Schüsseln und servieren Sie sie sofort. Für optimale Blutzuckerkontrolle essen Sie diese Suppe vor Brot oder anderen Kohlenhydraten. Die Suppe kann auch abgekühlt und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 4 Tage lang oder bis zu 3 Monate lang eingefroren aufbewahrt werden.