

Low-GI vietnamesische Garnelen- und Gemüse-Nudel-Bowl

Ein erfrischender asiatisch inspirierter Salat mit saftigen Garnelen, knackigem Gemüse und Reismudeln in würzigem Limetten-Dressing – perfekt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 7 min

Gesamt: 22 min

Portionen: 2

GL 12.5 / GI 55

Zutaten

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management reismudeln, getrocknet

Low GI, high in fiber and beta-carotene kleine möhren, in dünne streichhölzer geschnitten

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar frühlingsschneeballen, dünn geschnitten

May support healthy glucose metabolism frischer koriander, gehackt

Aromatic herb with minimal glycemic impact frische minzblätter, gehackt

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar gekochte garnelen in chili, limette und koriander

Negligible glycemic impact reduzierte salzgehalt-sojasauce

Adds umami depth without affecting glucose fischsauce

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia

heller weicher hüttenkäse [recipes/low-gi-vietnamesische-garnelen-und-gemüse-nudel-bowl](#)

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally limette, abrieb und saft

Anleitung

Step 1

Bringen Sie einen Wasserkessel zum Kochen. Legen Sie die getrockneten Reismudeln in eine große hitzebeständige Schüssel und gießen Sie das kochende Wasser darüber, um sicherzustellen, dass sie vollständig untergetaucht sind.

Step 2

Lassen Sie die Nudeln 5–7 Minuten nach Packungsanweisung einweichen, bis sie zart, aber noch leicht fest sind. Gießen Sie die Nudeln in einem Sieb ab und spülen Sie sie sofort unter kaltem fließendem Wasser ab, um den Kochvorgang zu stoppen und überschüssige Stärke zu entfernen. Dieser Kühlungsschritt hilft, die glykämische Auswirkung zu senken, indem resistente Stärke entsteht.

Step 3

Während die Nudeln einweichen, bereiten Sie Ihr Gemüse vor. Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie sie in dünne Streichhölzer von etwa 5cm Länge. Trimmen und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln dünn diagonal. Hacken Sie den Koriander und die Minzblätter grob und behalten Sie einige ganz zur Garnierung, falls gewünscht.

Step 4

Bereiten Sie in einer kleinen Rührschüssel das Dressing vor, indem Sie Sojasauce, Fischsauce, Kokosnusszucker, Limettenschale und Limettensaft zusammen schlagen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Der Kokosnusszucker bietet sanfte Süße mit niedrigerem glykämischen Index als normaler Zucker. Schmecken Sie ab und passen Sie die Würzung an, falls nötig, indem Sie mehr Limettensaft für Würze oder eine Prise Stevia hinzufügen, wenn zusätzliche Süße ohne Blutzuckerauswirkungen gewünscht ist.

Step 5

Geben Sie die gekühlten und abgetropften Nudeln in eine große Servierschüssel. Fügen Sie die Möhrenstreichhölzer, geschnittene Frühlingszwiebeln, gehackten Koriander und Minzblätter zu den Nudeln hinzu.

Step 6

Fügen Sie die gekochten Garnelen mit ihrer Chili-, Limetten- und Koriandermarinade zur Nudel- und Gemüsemischung hinzu. Die Garnelen sollten Zimmertemperatur oder gekühlt sein.

Step 7

Gießen Sie das vorbereitete Dressing über den gesamten Salat. Verwenden Sie Zangen oder zwei große Löffel, um alles gründlich zu vermischen und sicherzustellen, dass das Dressing alle Nudeln, das Gemüse und die Garnelen gleichmäßig bedeckt.

Step 8

Teilen Sie den Salat zwischen zwei Servierschüsseln oder Meal-Prep-Behältern auf. Für optimales Blutzuckermanagement essen Sie zuerst das Gemüse und die Garnelen, dann die Nudeln. Diese Essensreihenfolge hilft, die Kohlenhydratverdauung zu verlangsamen. Dieser Salat kann sofort genossen oder bis zu 24 Stunden gekühlt werden—die Aromen entwickeln sich wunderbar, wenn er steht.