

Vollkorn-Fettuccine mit Mangold und Champignons

Ein blutzuckerfreundliches italienisches Nudelgericht mit nährstoffreichem Mangold, aromatischen Pilzen und Vollkorn-Fettuccine für langanhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 15.6 / GI 35

Zutaten

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption natives Olivenöl extra

Lower GI than onions, adds sweet depth Schalotten, fein gehackt

May improve insulin sensitivity Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control braune Champignons oder weiße Champignons, in Scheiben geschnitten

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism frischer Mangold, Stiele entfernt, Blätter in 2-3 cm große Stücke geschnitten

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) Vollkorn-Fettuccine, ungekocht

Contains piperine which may enhance nutrient absorption frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Protein and fat help blunt glucose response frisch geriebener Parmesan

logifoodcoach.com/recipes/vollkorn-fettuccine-mit-mangold-und-champignons

Anleitung

Step 1

Bring einen großen Topf Wasser zum Kochen für die Nudeln. Bereite währenddessen das ganze Gemüse vor: Hack die Schalotten fein, schneide die Knoblauchzehen und Pilze in dünne Scheiben und hack die Mangoldblätter grob in mundgerechte Stücke, wobei du die harten Stiele entsorgst.

Step 2

Erhitze das Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze, bis es schimmert. Gib die gehackten Schalotten hinzu und brate sie 2-3 Minuten an, bis sie glasig und duftend werden, dabei gelegentlich umrühren, um Bräunung zu vermeiden.

Step 3

Gib den geschnittenen Knoblauch und die Pilze in die Pfanne. Brate weiter für 4-5 Minuten unter häufigem Rühren, bis die Pilze ihre Feuchtigkeit abgeben und an den Rändern goldbraun werden. Das Gemüse sollte weich und aromatisch sein.

Step 4

Gib die Vollkorn-Fettuccine in das kochende Wasser und koch sie 10-12 Minuten bis sie al dente sind, folge dabei den Packungsanweisungen. Bevor du abgießt, hebe 60 ml vom stärkehaltigen Nudelwasser in einem Messbecher auf – das hilft, eine seidige Sauce zu erzeugen.

Step 5

Während die Nudeln kochen, gib den ganzen gehackten Mangold zur Pilzmischung in die Pfanne. Reduziere die Hitze auf mittelniedrig und decke die Pfanne ab. Koche 3 Minuten, dann wende den Mangold mit einer Zange, schiebe die welken Blätter nach oben und die ungekochten nach unten. Decke ab und koche weitere 3 Minuten, bis alle Blätter vollständig zusammengefallen und weich sind. Mit Meersalz würzen.

Step 6

Gieß die gekochten Nudeln gründlich in einem Sieb ab und gib sie zurück in den leeren Topf. Füge die sautierte Mangold-Pilz-Mischung zusammen mit dem aufgehobenen Nudelwasser hinzu. Schwenke alles kräftig für 1-2 Minuten, bis die Nudeln gleichmäßig überzogen sind und die Sauce an den Nudeln haftet.

Step 7

Verteile die Nudeln auf vier vorgewärmte flache Schüsseln. Gib auf jede Portion eine großzügige Menge frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und 1 Esslöffel geriebenen Parmesan. Serviere sofort, solange es heiß ist.

Step 8

Für optimale Blutzuckerkontrolle iss zuerst das Gemüse und die Blätter, dann die Nudeln. Diese Essensreihenfolge kann Blutzuckerspitzen nach dem Essen um bis zu 73% reduzieren im Vergleich dazu, wenn man zuerst die Nudeln isst. Erwäge, gegrilltes Hähnchen, Weißfisch oder weiße Bohnen hinzuzufügen, um die glykämische Reaktion weiter zu moderieren.