

# 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

# 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 koche 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.