

Gegrilltes Gemüse mit Balsamico-Kräuter-Marinade

Buntes gegrilltes Gemüse mariniert in einer zuckerfreien Balsamico-Kräuter-Mischung. Diese Beilage mit niedrigem glykämischen Index ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien für einen stabilen Blutzucker.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 30 min

Portionen: 4

GL 2.6 / GI 18

Zutaten

Low GI vegetable, high in fiber and water content mittelgroße Zucchini, in mundgerechte Stücke geschnitten

Contains chromium which may help regulate blood sugar rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

Rich in vitamin C, very low glycemic impact Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism Champignons, halbiert

Low GI despite natural sugars, high in fiber Kirsch- oder Cocktailtomaten

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control Aubergine, in mundgerechte Stücke geschnitten

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption natives Olivenöl extra

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity Balsamico-Essig
logifoodcoach.com/recipes/gegrilltes-gemuese-mit-balsamico-kraeuter-marinade

May help lower blood sugar levels Knoblauchpulver

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact getrocknetes Basilikum

Acidic component helps lower overall glycemic response frischer Zitronensaft

Meersalz

Contains piperine which may enhance nutrient absorption schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Anleitung

Step 1

Bereite das gesamte Gemüse vor, indem du es wäschst und in gleichmäßige Stücke schneidest: Schneide Zucchini in Halbmonde, schneide rote Zwiebel in dicke Ringe, entferne die Kerne aus der Paprika und schneide sie in Streifen, halbiere Champignons, lasse Kirschtomaten ganz und würfle Aubergine in mundgerechte Stücke. Gleichmäßige Größe sorgt für gleichmäßiges Garen.

Step 2

Heize deinen Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor (etwa 200°C). Bei einem Gasgrill heize 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel vor. Bei Holzkohle warte, bis die Kohlen mit weißer Asche bedeckt sind.

Step 3

Während der Grill heizt, bereite die Balsamico-Kräuter-Marinade zu, indem du Olivenöl, Balsamico-Essig, Knoblauchpulver, getrocknetes Basilikum, frischen Zitronensaft, Salz und schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel oder einem Glas verrührst. Stelle sie beiseite, damit sich die Aromen verbinden können.

Step 4

Lege das Gemüse in einen Grillkorb oder auf eine Grillpfanne, um zu verhindern, dass kleinere Stücke durch den Rost fallen. Alternativ kannst du größere Stücke auf Spieße stecken. Lege das Gemüse direkt auf den vorgeheizten Grillrost.

Step 5

Grille das Gemüse 6-8 Minuten pro Seite und wende es einmal, bis es schöne Grillstreifen und eine leichte Karamellisierung entwickelt. Beobachte es aufmerksam – du möchtest bissfestes Gemüse mit Raucharoma, nicht matschiges. Aubergine und Zucchini garen am schnellsten, während Zwiebeln vielleicht eine Minute länger brauchen.

Step 6

Gib das gesamte gegrillte Gemüse sofort in eine große Servierschüssel. Gieße die vorbereitete Balsamico-Marinade über das heiße Gemüse und wende es vorsichtig, um es gleichmäßig zu überziehen, sodass jedes Stück mit dem kräutergewürzten Dressing benetzt wird.

Step 7

Lasse das Gemüse 5-10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen, damit es die Aromen der Marinade aufnehmen kann. Die Restwärme hilft dem Gemüse, das würzige, aromatische Dressing aufzusaugen. Serviere es warm oder bei Raumtemperatur als Beilage oder auf gemischten Blattsalaten für eine vollständige Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index.