

Mediterraner grüner Bohnensalat mit gerösteten Mandeln und Feta

Ein frischer Salat mit niedrigem glykämischen Index aus bissfesten grünen Bohnen, knackigen Mandeln und würzigem Feta in einem spritzigen Zitronendressing – perfekt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 1.4 / GI 20

Zutaten

Toast until golden for enhanced flavor and crunch Mandelstifte

Fresh green beans; low GI vegetable rich in fiber grüne Bohnen, geputzt und in 5-7 cm lange Stücke geschnitten

For steaming the green beans Wasser

Split between cooking and dressing feines Meersalz, geteilt

Heart-healthy monounsaturated fats that support insulin sensitivity natives Olivenöl extra

About half a lemon; may help moderate glycemic response frischer Zitronensaft

Adds tangy depth without added sugars Dijon-Senf

Small to medium clove; supports metabolic health Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst

Several twists to taste frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Just a pinch for subtle heat Chiliflocken

Provides protein and calcium with minimal carbs zerbröckelter Feta-Käse, geteilt

Large leaves for fresh herbal notes frische Basilikumblätter, gezupft oder gehackt

From about half a lemon for bright finishing touch Zitronenabrieb

Anleitung

Step 1

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Mandelstifte hineingeben. Unter ständigem Rühren rösten, um ein Anbrennen zu verhindern, etwa 3 Minuten. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und weiter rühren, bis die Mandeln duften und goldene Ränder entwickeln, weitere 1 bis 3 Minuten. Die gerösteten Mandeln sofort in eine kleine Schüssel umfüllen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Step 2

Die leere Pfanne wieder auf mittlere bis niedrige Hitze stellen. Die geputzten und geschnittenen grünen Bohnen zusammen mit dem Wasser und der Hälfte des Salzes (1/4 Teelöffel) hineingeben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Bohnen dämpfen lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis sie fast zart sind, aber noch einen leichten Biss haben, etwa 7 bis 10 Minuten.

Step 3

Den Deckel von der Pfanne nehmen und die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe erhöhen. Die grünen Bohnen weiter garen, dabei häufig umrühren, bis das gesamte Wasser verdampft ist und die Bohnen bissfest sind, etwa 2 bis 5 Minuten. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Step 4

Während die grünen Bohnen garen, das Dressing zubereiten, indem Sie das Olivenöl, den Zitronensaft, den Dijon-Senf, den gehackten Knoblauch, den schwarzen Pfeffer, die Chiliflocken und den restlichen 1/4 Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel verquirlen. Das Dressing beiseite stellen, bis es verwendet wird.

Step 5

Sobald die grünen Bohnen fertig gegart sind und das Wasser verdampft ist, das Dressing noch einmal kurz verquirlen, um es zu vermischen, dann direkt über die warmen grünen Bohnen in der Pfanne gießen. Die gerösteten Mandeln zurück in die Pfanne geben zusammen mit der Hälfte des zerbröckelten Feta-Käses, den Rest für die Garnitur aufheben.

Step 6

Alles gründlich vermengen, um die grünen Bohnen gleichmäßig mit dem Dressing zu überziehen und die Mandeln und den Käse zu verteilen. Abschmecken und die Würzung anpassen, bei Bedarf mehr Zitronensaft für Frische oder schwarzen Pfeffer für Schärfe hinzufügen.

Step 7

Den angemachten grünen Bohnensalat auf eine Servierplatte oder in eine Schüssel geben. Mit dem restlichen zerbröckelten Feta-Käse und den gezupften oder gehackten frischen Basilikumblättern garnieren. Zum Abschluss frischen Zitronenabrieb darüber reiben für eine aromatische Zitrusnote. Sofort servieren, solange er noch leicht warm ist, oder auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dieser Salat schmeckt am besten frisch, kann aber bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.