
Knusprige grüne Bohnen mit Mandeln, Zitrone und Knoblauch

Knackig-zarte grüne Bohnen mit gerösteten Mandeln, aromatischen Schalotten und frischer Zitrone – eine blutzuckerfreundliche Beilage, die elegant und unkompliziert ist.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 4

GL 1.1 / GI 21

Zutaten

Low GI (15) - excellent for blood sugar control, high in fiber frische grüne Bohnen, vorzugsweise Prinzessbohnen, geputzt

Provides healthy fats and protein to slow glucose absorption Mandelstifte

Heart-healthy monounsaturated fats support insulin sensitivity natives Olivenöl extra

Lower glycemic impact than onions, adds aromatic depth Schalotte, dünn geschnitten

For seasoning and blanching water Meersalz, plus mehr zum Abschmecken

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism Knoblauchzehe, gerieben

Citric acid can help lower glycemic response of meals frischer Zitronensaft

Contains piperine which may enhance metabolic function frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Bereite ein Eisbad vor, indem du eine große Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln füllst, und stelle sie beiseite. Bringe einen großen Topf mit gesalzenem Wasser bei starker Hitze zum sprudelnden Kochen.

Step 2

Gib die geputzten grünen Bohnen in das kochende Wasser und blanchiere sie genau 2 Minuten, bis sie leuchtend grün und knackig-zart sind. Gieße die Bohnen sofort in einem Sieb ab.

Step 3

Tauche die abgegossenen grünen Bohnen in das Eisbad, um den Garprozess zu stoppen und ihre leuchtende Farbe zu fixieren. Lass sie 1 Minute darin liegen, gieße sie dann gründlich ab und tupfe sie mit einem sauberen Küchentuch vollständig trocken.

Step 4

Stelle eine gusseiserne Pfanne oder eine schwere Pfanne bei mittlerer Hitze auf. Gib die Mandelstifte in die trockene Pfanne und röste sie unter häufigem Rühren 2 bis 3 Minuten, bis sie goldbraun und duftig sind. Gib die gerösteten Mandeln in eine kleine Schüssel und stelle sie beiseite.

Step 5

Stelle die Pfanne zurück auf mittlere Hitze und gib das Olivenöl hinein. Sobald es schimmert, gib die geschnittene Schalotte und das Meersalz hinzu. Brate 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis die Schalotte weich und glasig wird.

Step 6

Gib die blanchierten grünen Bohnen in die Pfanne und schwenke sie, damit sie sich mit dem Öl und den Schalotten vermischen. Brate 2 bis 4 Minuten unter häufigem Rühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind und an einigen Stellen leichte Röstaromen entwickeln.

Step 7

Nimm die Pfanne vom Herd und gib sofort den geriebenen Knoblauch und den frischen Zitronensaft hinzu. Schwenke alles kräftig für 30 Sekunden, damit die Resthitze den Knoblauch weich macht, ohne ihn zu verbrennen.

Step 8

Probiere und würze nach Bedarf mit zusätzlichem Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer nach. Gib alles auf eine Servierplatte, streue die gerösteten Mandeln darüber und serviere sofort, solange es noch heiß ist.