

Gebackener Heilbutt nach mediterraner Art mit frischer Tomaten-Basilikum-Salsa

Zartes Heilbuttfilet mit lebendiger Tomaten-Basilikum-Salsa ergibt eine proteinreiche Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise stabil hält.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 12 min

Gesamt: 22 min

Portionen: 4

GL 0.8 / GI 27

Zutaten

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 Teelöffel frischer Oregano, gehackt

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 Esslöffel gehackter Knoblauch

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 Teelöffel natives Olivenöl extra

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 Heilbuttfilets, je 120 g

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 175°C vor. Bereite eine Auflaufform (ca. 23x33 cm) vor, indem du sie leicht mit Kochspray einsprühst oder mit etwas Olivenöl einpinselst, damit nichts anhaftet.

Step 2

Während der Ofen aufheizt, bereite die frische Salsa zu, indem du die gewürfelten Tomaten, gehacktes Basilikum, gehackten Oregano und gehackten Knoblauch in einer mittelgroßen Schüssel vermischt.

Step 3

Träufle das native Olivenöl extra und den frischen Zitronensaft über die Tomatenmischung und würze dann mit Meersalz und schwarzem Pfeffer. Rühre vorsichtig um, bis alle Zutaten gleichmäßig vermischt sind. Das Öl hilft, die Aromen zu tragen und eine leichte Beschichtung für den Fisch zu schaffen.

Step 4

Lege die vier Heilbuttfilets in einer einzelnen Schicht in die vorbereitete Auflaufform und achte darauf, dass zwischen ihnen Platz für gleichmäßiges Garen ist. Tupfe den Fisch bei Bedarf zuerst mit Küchenpapier trocken, damit er besser bräunt.

Step 5

Verteile die Tomaten-Basilikum-Salsa großzügig über jedes Heilbuttfilet und verteile sie gleichmäßig, sodass jedes Stück gut mit der aromatischen Mischung bedeckt ist.

Step 6

Stelle die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen und backe 10-15 Minuten, je nach Dicke deiner Filets. Der Fisch ist fertig, wenn er sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt und durchgehend undurchsichtig aussieht.

Step 7

Nimm ihn aus dem Ofen und lass ihn 1-2 Minuten ruhen. Lege jedes Filet auf einzelne Teller und löffe die restliche Salsa und Flüssigkeit aus der Form darüber.

Step 8

Serviere sofort, solange es heiß ist, idealerweise mit einer Beilage aus grünem Blattgemüse oder geröstetem nicht-stärkehaltigem Gemüse, um eine vollständige Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index zu schaffen, die einen stabilen Blutzuckerspiegel unterstützt.