

# Blutzucker-freundliche Pilz- & Perlgersten-Suppe

Eine blutzuckerfreundliche vegetarische Suppe voller ballaststoffreicher Gerste und umami-reicher Pilze, die Sie satt macht, ohne den Blutzucker zu erhöhen.

Vorbereitung: 30 min

Kochen: 30 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 6

GL 4.6 / GI 21

## Zutaten

**Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor** getrocknete Steinpilze

**Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption** natives Olivenöl extra

**Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function** mittlere Zwiebel, fein gehackt

**Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact** große Karotten, gewürfelt

**May help improve insulin sensitivity** Knoblauchzehen, fein gehackt

**Anti-inflammatory herb that may support metabolic health** frischer Rosmarin, gehackt, oder getrocknet

**Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact** frische Kastanienpilze, fein gehackt

**Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar** natriumarme Gemüsebrühe

---

**Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact** trockener Marsala-Wein oder trockener Sherry

---

**Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene** Tomatenmark

---

**Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar** Perlgerste

---

**Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response** frisch geriebener Parmesan zum Servieren

## Anleitung

---

### Step 1

Geben Sie die getrockneten Steinpilze in eine hitzebeständige Schüssel und bedecken Sie sie mit 250 ml frisch gekochtem Wasser. Beiseite stellen und 25 Minuten einweichen, damit die Pilze vollständig rehydrieren und ihren erdigen Geschmack in die Flüssigkeit abgeben.

### Step 2

Während die Steinpilze einweichen, das Olivenöl in einem großen, schweren Suppentopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel, Karotten, gehackten Knoblauch und Rosmarin hinzufügen. Mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer würzen. 5 Minuten sautieren, gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich wird und duftet.

### Step 3

Die rehydrierten Steinpilze durch ein feines Sieb mit Käsetuch oder Kaffeefilter abseihen und jede kostbare Tropfen der würzigen Einweichflüssigkeit sorgfältig aufbewahren. Die weich gewordenen Steinpilze fein hacken und beiseite stellen.

### Step 4

Sowohl die gehackten Steinpilze als auch die frischen Kastanienpilze zum Topf mit dem weichen Gemüse hinzufügen. Die Hitze leicht erhöhen und 5 Minuten kochen, häufig umrühren, bis die frischen Pilze ihre Feuchtigkeit abgeben und an den Rändern zu bräunen beginnen.

---

### Step 5

Die Gemüsebrühe, die reservierte Steinpilz-Einweichflüssigkeit, den Marsala-Wein (falls verwendet) und das Tomatenmark eingießen. Gut umrühren, um zu kombinieren. Die gespülte Perlgerste hinzufügen und die Mischung bei hoher Hitze zum Kochen bringen.

### Step 6

Nach dem Aufkochen die Hitze auf niedrig reduzieren und ein sanftes Köcheln beibehalten. 30 Minuten unbedeckt kochen, gelegentlich umrühren, bis die Perlgerste zart ist und viel der Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Gerste sollte weich sein, aber noch eine angenehme, leicht zähe Textur haben.

### Step 7

Die Konsistenz der Suppe überprüfen. Wenn sie zu dick geworden ist, zusätzliche Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen, 100 ml auf einmal, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreichen. Abschmecken und die Würzung mit zusätzlichem Salz und Pfeffer nach Bedarf anpassen.

### Step 8

Die heiße Suppe in vorgewärmte Schüsseln geben. Falls verwendet, frisch geriebenen Parmesan über jede Portion streuen. Für optimale Blutzuckerkontrolle sollten Sie einen kleinen Blattsalat vor der Suppe essen und mit einem mageren Protein kombinieren, falls gewünscht. Die Suppe lässt sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage lagern und friert wunderbar bis zu 3 Monate ein.