

Tofu-Rührei mit Blattgemüse aus dem Instant Pot (niedriger glykämischer Index)

Ein proteinreiches, blutzuckerfreundliches Frühstück, fertig in 20 Minuten. Vollgepackt mit Ballaststoffen aus Blattgemüse und Tomaten hält dich dieses herzhafte Rührei lange satt.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 12 min Gesamt: 22 min Portionen: 4

GL 5.1 / GI 21

Zutaten

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption natives Olivenöl extra

Low GI vegetable, adds flavor and fiber mittelgroße rote oder gelbe Zwiebel, gewürfelt

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact gefrorener Grünkohl

Low GI, rich in fiber and lycopene passierte Tomaten aus der Dose

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability Block extra fester Tofu

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar Hefeflocken

Zero glycemic impact spice geräuchertes Paprikapulver

May help improve insulin sensitivity Knoblauchpulver

logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-instant-pot-tofu-scramble-with-greens

Use less if sodium-sensitive Meersalz

Anti-inflammatory properties, adds golden color gemahlene Kurkuma

Enhances turmeric absorption frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Prevents scorching during pressure cooking gefiltertes Wasser oder Gemüsebrühe

Anleitung

Step 1

Wähle die Sauté-Funktion an deinem Instant Pot und lass ihn eine Minute aufheizen. Gieße das Olivenöl hinein und schwenke es, um den Boden des Topfes zu bedecken. Dieses gesunde Fett hilft, die Glukoseaufnahme aus der gesamten Mahlzeit zu verlangsamen.

Step 2

Gib die gewürfelte Zwiebel und den gefrorenen Grünkohl direkt in das erhitzte Öl. Brate etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis die Zwiebeln glasig werden und der Grünkohl anfängt aufzutauen. Die Ballaststoffe in diesem Gemüse helfen, deine Blutzuckerreaktion zu regulieren.

Step 3

Gieße die passierten Tomaten hinzu und brate weitere eine Minute unter ständigem Rühren, um ein Ankleben zu verhindern. Die Tomaten fügen Lycopin und zusätzliche Ballaststoffe hinzu, während die gesamte glykämische Last sehr niedrig bleibt.

Step 4

Zerbröckle mit deinen Händen den gesamten Block extra festen Tofu direkt in den Instant Pot und zerteile ihn in kleine, rühreigroße Stücke. Der Tofu liefert vollständiges Protein ohne jegliche Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel.

Step 5

Gib die Hefeflocken, das geräucherte Paprikapulver, Knoblauchpulver, Meersalz, Kurkuma und schwarzen Pfeffer in den Topf. Gieße das Wasser oder die Gemüsebrühe hinzu und rühre alles gründlich um, bis die Gewürze gleichmäßig in der Mischung verteilt sind.

Step 6

Drücke Abbrechen, um die Sauté-Funktion zu stoppen. Verschließe den Instant-Pot-Deckel und drehe das Druckventil auf die Sealing-Position. Wähle Pressure Cook (oder Manual) auf hohem Druck und stelle den Timer auf 3 Minuten. Der Topf braucht etwa 8-10 Minuten, um unter Druck zu kommen.

Step 7

Wenn der Kochzyklus beendet ist und der Instant Pot piept, bewege das Druckventil sofort auf Venting, um einen schnellen Druckabbau durchzuführen. Sobald der gesamte Dampf entwichen ist und das Schwimmerventil abgesunken ist, öffne vorsichtig den Deckel von dir weg.

Step 8

Probiere das Rührei und passe die Würzung mit zusätzlichem Salz und Pfeffer nach Bedarf an. Du kannst es mit der aromatischen Kochflüssigkeit für zusätzliche Nährstoffe servieren, mit einem Schaumlöffel etwas Flüssigkeit abgießen oder zur Sauté-Funktion für 2-3 Minuten zurückkehren, um die Flüssigkeit zu reduzieren. Für optimale Blutzuckerkontrolle serviere es mit Avocadoscheiben und iss das Gemüse zuerst, bevor du eventuelle Beilagen auf Getreidebasis isst.