

Mediterrane Vollkorn-Linguine mit Kichererbsen und pfeffrigem Blattgrün

Ein ballaststoffreiches, blutzuckerfreundliches Nudelgericht, das nussige Vollkornpasta, proteinreiche Kichererbsen und frische Rucola in einer würzigen Zitronen-Knoblauch-Sauce vereint.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 4

GL 23.3 / GI 30

Zutaten

Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy Vollkorn-Linguine

Healthy fat that slows glucose absorption natives Olivenöl extra

Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants gemischte Paprika und Zwiebeln, gehackt

Minimal glycemic impact, supports metabolic health Knoblauchzehen, fein gehackt

Very low GI (28), excellent protein and fiber source Kichererbsen ohne Salz, abgetropft

No glycemic impact, may boost metabolism Chiliflocken

Acidity lowers glycemic response of the meal frische Zitrone, Saft und Abrieb

Protein and fat help stabilize blood sugar frisch geriebener Parmesan

Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens frische Rucola, grob gehackt

Anleitung

Step 1

Bringe einen großen Topf mit Wasser zum Kochen. Gib die Vollkorn-Linguine hinzu und koch sie 5 Minuten, bis sie teilweise weich sind. Bevor du sie abgießt, bewahre 2 Tassen des stärkehaltigen Nudelwassers in einem hitzebeständigen Messbecher auf. Gieße die Pasta ab und stelle sie beiseite.

Step 2

Während die Pasta kocht, erhitze das Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die gehackte Paprika und Zwiebeln hinzu und brate sie etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis sie weich werden und duften.

Step 3

Gib den gehackten Knoblauch zum Gemüse und brate ihn 30 Sekunden unter ständigem Rühren, um ein Anbrennen zu verhindern, bis der Knoblauch aromatisch und leicht golden wird.

Step 4

Gib die abgetropften Kichererbsen, Chiliflocken, Zitronenabrieb und frischen Zitronensaft in die Pfanne. Rühre alles zusammen, um die Aromen zu verbinden, und koch 2 Minuten, um die Kichererbsen zu erwärmen.

Step 5

Gib die teilweise gekochten Linguine zusammen mit 1 Tasse des aufbewahrten Nudelwassers in die Pfanne. Erhöhe die Hitze auf mittelhoch und koch 5-6 Minuten unter häufigem Rühren, bis die Pasta al dente ist und die Flüssigkeit zu einer leichten Sauce reduziert, die die Zutaten umhüllt. Füge bei Bedarf mehr Nudelwasser hinzu, um eine seidige Konsistenz zu erhalten.

Step 6

Nimm die Pfanne vollständig vom Herd. Gib sofort den geriebenen Parmesan und die gehackte Rucola hinzu und schwenke alles kräftig mit einer Zange, bis der Käse in die Sauce schmilzt und die Rucola durch die Resthitze zusammenfällt, etwa 1-2 Minuten. Schmecke mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer ab.

Step 7

Probiere und passe die Würzung bei Bedarf an. Verteile das Gericht auf vier flache Schüsseln und serviere es sofort, solange es heiß ist. Für optimale Blutzuckerkontrolle iss zuerst die Kichererbsen und das Gemüse, dann die Pasta. Diese Essensreihenfolge kann helfen, Glukosespitzen zu minimieren.