

Makrelen-Salat mit neuen Kartoffeln, Brunnenkresse und Meerrettich

Ein frischer, proteinreicher Salat mit omega-3-reicher Makrele, zarten neuen Kartoffeln und pfeffriger Brunnenkresse mit einem würzigen Meerrettich-Dressing für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 40 min

Portionen: 4

GL 20.4 / GI 48

Zutaten

Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch kleine neue Kartoffeln

Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption frische Makrelenfilets

Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response Zitronen, ausgepresst

Capsaicin may support metabolic health getrocknete rote Chiliflocken

Good source of fiber and plant protein; moderate GI tiefgekühlte Erbsen

Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity Rotkohl, dünn geschnitten

Low glycemic; rich in lycopene and fiber kleine Rispen Tomaten, halbiert

Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact Brunnenkresse

Contains quercetin; may support blood sugar regulation rote Zwiebel, fein gehackt

Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties fettfreier Naturjoghurt ohne Zucker

Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars scharfe Meerrettichsauce

For seasoning; may have mild metabolic benefits schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Backofen auf 220°C (200°C Umluft/Gasstufe 7) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und stellen Sie es beiseite.

Step 2

Bringen Sie einen großen Topf mit Wasser zum Kochen und geben Sie die neuen Kartoffeln hinein. Kochen Sie sie 20 Minuten lang, bis sie weich sind, wenn Sie mit einer Gabel hineinstecken. Gießen Sie sie gründlich ab und schneiden Sie die Kartoffeln dann in dicke Scheiben. Geben Sie sie zurück in den Topf, decken Sie ihn mit einem Deckel ab und lassen Sie sie etwas abkühlen – das hilft, resistente Stärke zu entwickeln, die den Blutzuckerspiegel besser kontrolliert.

Step 3

Während die Kartoffeln kochen, legen Sie die Makrelenfilets mit der Hautseite nach unten auf das vorbereitete Backblech. Träufeln Sie die Hälfte des frischen Zitronensafts über den Fisch, würzen Sie großzügig mit schwarzem Pfeffer und streuen Sie die Chiliflocken gleichmäßig über die Filets. Geben Sie das Blech in den vorgeheizten Ofen und backen Sie 15 Minuten, bis der Fisch durchgegart ist und sich leicht in Flocken teilen lässt.

Step 4

Nehmen Sie die Makrele aus dem Ofen und lassen Sie sie 5-10 Minuten abkühlen. Sobald sie kühl genug zum Anfassen ist, ziehen Sie vorsichtig die Haut ab und entsorgen Sie sie, dann zerpfücken Sie den Fisch vorsichtig in große Stücke und entfernen dabei alle kleinen Gräten, die Sie finden.

Step 5

Bereiten Sie das Meerrettich-Dressing zu, indem Sie die fein gehackte rote Zwiebel, den fettfreien Joghurt, die Meerrettichsauce und den restlichen Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermengen. Rühren Sie alles glatt und gut durch, dann würzen Sie mit schwarzem Pfeffer nach Geschmack. Stellen Sie es beiseite.

Step 6

Kochen Sie die gefrorenen Erbsen 1-2 Minuten in kochendem Wasser, bis sie gerade weich, aber noch leuchtend grün sind. Gießen Sie sie sofort ab und geben Sie sie in eine große Rührschüssel. Fügen Sie den geschnittenen Rotkohl und die halbierten Tomaten hinzu und vermengen Sie alles vorsichtig.

Step 7

Geben Sie die Kartoffelscheiben und die Brunnenkresse zu dem Gemüse in die Schüssel und vermengen Sie alles vorsichtig, aber gründlich. Verteilen Sie die Salatmischung auf 4 Teller, belegen Sie jede Portion mit der zerflockten Makrele und servieren Sie das Meerrettich-Dressing separat dazu. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle sollten die Gäste zuerst das Gemüse und den Fisch essen, bevor sie die Kartoffeln zu sich nehmen.