

Mediterraner schwarzer Linsensalat mit Feta und frischen Kräutern

Ein nährstoffreicher Salat mit niedrigem glykämischen Index aus proteinreichen schwarzen Linsen, knackigem Gemüse und würzigem Feta – perfekt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 20 min Kochen: 20 min Gesamt: 40 min Portionen: 6

GL 3.3 / GI 21

Zutaten

Low GI of 25, excellent for blood sugar control trockene schwarze Linsen, verlesen und gespült

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact frischer Spinat, in Streifen geschnitten

Adds flavor without affecting blood sugar frische Petersilie, gehackt

Very low GI, high water content Gurke, gewürfelt und entkernt

Low GI vegetable, rich in vitamin C rote Paprika, gewürfelt

Healthy fats slow glucose absorption Walnuss-Balsamico-Vinaigrette

Protein and fat help stabilize blood sugar Feta, zerbröckelt

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Verlese die trockenen schwarzen Linsen, um Verunreinigungen oder beschädigte Linsen zu entfernen. Spüle sie gründlich unter kaltem fließendem Wasser in einem feinmaschigen Sieb.

Step 2

Gib die gespülten Linsen in einen mittelgroßen Topf und füge genug kaltes Wasser hinzu, um sie etwa 5 cm zu bedecken. Stelle den Topf auf hohe Hitze und bringe das Wasser zum Kochen.

Step 3

Sobald es kocht, reduziere die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe, um ein sanftes Köcheln zu halten. Koche die Linsen ohne Deckel 20 bis 26 Minuten, rühre gelegentlich um, bis sie weich sind, aber noch ihre Form behalten und einen leichten Biss haben.

Step 4

Gieße die gekochten Linsen in einem Sieb ab und spüle sie unter kaltem fließendem Wasser, um den Kochvorgang zu stoppen und überschüssige Stärke zu entfernen. Schüttle überschüssiges Wasser ab und gib die Linsen in eine große Schüssel.

Step 5

Während die Linsen noch leicht warm sind, füge die Spinatstreifen, gehackte Petersilie, gewürfelte Gurke und gewürfelte rote Paprika zur Schüssel hinzu. Die Restwärme lässt den Spinat leicht zusammenfallen, sodass er die Aromen besser aufnimmt.

Step 6

Träufle die Walnuss-Balsamico-Vinaigrette über die Linsen-Gemüse-Mischung. Füge das Meersalz und den frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer hinzu.

Step 7

Vermische alle Zutaten vorsichtig, aber gründlich, sodass die Vinaigrette alles gleichmäßig überzieht. Hebe den zerbröckelten Feta unter und verteile ihn im ganzen Salat.

Step 8

Probiere und passe die Würzung bei Bedarf an. Serviere sofort bei Raumtemperatur oder decke ab und stelle den Salat bis zu 3 Tage in den Kühlschrank. Für beste Blutzuckerkontrolle iss diesen Salat vor anderen Gängen oder kombiniere ihn mit magerem Protein.