
Mediterraner Garnelensalat mit Zitonen-Chili-Dressing

Ein lebendiger, blutzuckerfreundlicher Meeresfrüchtesalat mit saftigen Garnelen, knackigem Fenchel und pfeffrigem Rucola in würzigem Zitronendressing – in nur 15 Minuten fertig.

Vorbereitung: 15 min

Gesamt: 15 min

Portionen: 2

GL 16.1 / GI 33

Zutaten

Saft von 1 Zitrone

natives Olivenöl extra

getrocknete Chiliflocken

rote Zwiebel, dünn geschnitten

Fenchelknolle, dünn geschnitten

Rucola

gekochte Garnelen

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough

Knoblauchbrot zum Servieren (optional)

Anleitung

Step 1

Drücken Sie den Zitronensaft in eine große Rührschüssel und entfernen Sie alle Kerne.

Step 2

Schlagen Sie das native Olivenöl extra ein und fügen Sie eine großzügige Prise getrocknete Chiliflocken hinzu, um ein emulgiertes Dressing zu schaffen.

Step 3

Fügen Sie die dünn geschnittene rote Zwiebel und den Fenchel zum Dressing hinzu und vermischen Sie gut. Lassen Sie diese Mischung 7-8 Minuten stehen, damit das Gemüse leicht weich wird und die Aromen aufnimmt, während die Säure ihre Schärfe mildert.

Step 4

Während das Gemüse mariniert, tupfen Sie die gekochten Garnelen mit Papiertüchern trocken, wenn sie feucht wirken, um sicherzustellen, dass sie das Dressing richtig aufnehmen.

Step 5

Fügen Sie die Rucolablätter zur Schüssel mit dem marinierten Gemüse hinzu und vermischen Sie sanft.

Step 6

Falten Sie die Garnelen ein und verteilen Sie sie gleichmäßig im Salat.

Step 7

Würzen Sie mit Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack und passen Sie die Aromen nach Bedarf an.

Step 8

Teilen Sie den Salat auf zwei Servierteller auf und servieren Sie sofort. Für optimale Blutzuckerkontrolle genießen Sie den Salat allein als vollständige Mahlzeit oder kombinieren Sie ihn mit einer kleinen Portion gekochtem Quinoa oder Kichererbsen, wenn Sie zusätzliche Substanz benötigen.

[healthcoach.com/recipes/mediterraner-garnelensalat-mit-zitonen-chili-dressing](https://www.healthcoach.com/recipes/mediterraner-garnelensalat-mit-zitonen-chili-dressing)