
Mexikanischer Auflauf mit schwarzen Bohnen und niedrigem glykämischen Index

Eine blutzuckerfreundliche Variante von mexikanischem Comfort Food, mit schichtweise angeordneten ballaststoffreichen schwarzen Bohnen, würzigen Tomaten und Käse für konstante Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 30 min Gesamt: 40 min Portionen: 4

GL 38.3 / GI 43

Zutaten

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber schwarze Bohnen, abgetropft und gespült

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity Fajita-Gewürzmischung

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar gehackte Tomaten mit Chili

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load Vollkorn- oder kohlenhydratarme Tortillas

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact Monterey Jack oder Cheddar-Käse, gerieben

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180°C (160°C Umluft/350°F/Gasstufe 4) vor. Besprühen Sie eine 2-Liter-Auflaufform leicht mit Kochspray oder einer kleinen Menge Olivenöl, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

Stellen Sie eine große Antihaft-Pfanne auf mittlere Hitze. Geben Sie die abgetropften schwarzen Bohnen und die zuckerfreie Fajita-Gewürzmischung hinzu und rühren Sie um, um die Bohnen gleichmäßig mit den Gewürzen zu beschichten. Kochen Sie 1-2 Minuten lang, bis es duftet, damit die Gewürze aufblühen und ihre aromatischen Verbindungen freisetzen.

Step 3

Gießen Sie die Dosentomaten mit Chili in die Pfanne mit den gewürzten Bohnen. Gut umrühren, dann die Hitze auf niedrig reduzieren. Lassen Sie die Mischung 10 Minuten lang sanft köcheln und rühren Sie gelegentlich um, bis die Sauce leicht eindickt und die Aromen sich vermischen.

Step 4

Während die Bohnenmischung köchelt, schneiden Sie jede Tortilla in der Mitte durch, um Halbkreise zu schaffen. Dies erleichtert das Schichten und hilft, die Tortillas gleichmäßiger im Auflauf zu verteilen.

Step 5

Beginnen Sie mit dem Zusammensetzen des Auflaufs: Verteilen Sie ein Drittel der Bohnen- und Tomatenmischung auf dem Boden Ihrer vorbereiteten Auflaufform. Streuen Sie etwa 45 g (3 Esslöffel) geriebenen Käse über die Bohnen, dann ordnen Sie Tortilla-Hälften in einer einzelnen Schicht darauf an, leicht überlappend, falls nötig.

Step 6

Wiederholen Sie den Schichtungsprozess zweimal: Bohnenmischung, Käse (45 g pro Schicht) und Tortillas. Für die letzte Schicht legen Sie Tortilla-Hälften oben auf und streuen Sie den restlichen Käse (etwa 50 g) darüber, um eine gleichmäßige Abdeckung für ein goldenes, sprudelndes Finish zu gewährleisten.

Step 7

Übertragen Sie den zusammengesetzten Auflauf in den vorgeheizten Ofen und backen Sie 15 Minuten lang, bis der Käse geschmolzen, golden und an den Rändern sprudelnd ist.

Step 8

Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, bevor Sie servieren. Dies ermöglicht es den Schichten, leicht zu setzen, um ein einfacheres Portionieren zu ermöglichen. Servieren Sie mit einem großen grünen Salat auf der Seite und garnieren Sie mit Avocado-Scheiben, griechischem Joghurt oder frischem Koriander für zusätzliche Ernährung und Blutzuckerstabilität.