

Miso-glasierter Lachs mit geröstetem Pak Choi

Miso-Lachs mit angeröstetem Pak Choi vom Blech — von Natur aus niedrig-glykämisch, reich an Omega-3-Fettsäuren und Protein für einen stabilen Blutzucker und langanhaltende Sättigung.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 18 min

Gesamt: 28 min

Portionen: 2

GL 3.1 / GI 32

Zutaten

Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity. Lachsfilet

Fermented soybean paste. Low GI; fermentation may benefit gut microbiome and metabolic health. Weiße Misopaste

Use tamari for gluten-free option, or substitute regular soy sauce. Negligible carbohydrate content. Tamari

Toasted sesame oil preferred for deeper flavour. Healthy fat with no glycemic impact. Sesamöl

Freshly grated. Gingerols may help improve insulin sensitivity and reduce fasting blood sugar. Ingwer

2-3 small heads, halved lengthwise. Very low GI cruciferous vegetable high in fibre, vitamins A and K. Pak Choi

logifoodcoach.com/recipes/miso-glasierter-lachs-mit-geroestetem-pak-choi

Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates. Sonnenblumenöl

White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation. Sesamsamen

Anleitung

Step 1

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.

Step 2

Die weiße Misopaste, Tamari, Sesamöl und frisch geriebenen Ingwer in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit einem Schneebesen zu einer glatten, dickflüssigen Glasur ohne Klümpchen verarbeiten.

Step 3

Die Lachsfilets rundherum gründlich mit Küchenpapier trocken tupfen – das ist wichtig, damit die Glasur gut haftet und richtig karamellisiert, statt zu verdampfen.

Step 4

Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das vorbereitete Blech legen. Die Hälfte der Miso-Glasur auf die Fleischseite jedes Filets geben und mit dem Löffelrücken gleichmäßig verteilen, sodass Oberseite und Seiten bedeckt sind.

Step 5

Die halbierten Pak Choi mit der Schnittfläche nach oben um den Lachs herum verteilen und dabei etwas Abstand zwischen den Stücken lassen, damit die Luft zirkulieren kann. Das neutrale Öl gleichmäßig über den Pak Choi träufeln und leicht salzen.

Step 6

In der Mitte des Ofens 15–18 Minuten rösten. Der Lachs ist fertig, wenn die Miso-Glasur zu einer goldbraunen, leicht blasig aufgeworfenen Kruste karamellisiert ist und sich das Fleisch bei leichtem Druck mit einer Gabel leicht zerteilen lässt. Die Pak-Choi-Stiele sollten zart und die Blattränder leicht verkohlt sein.

Step 7

Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Sesamsamen sofort über die glasierten Lachsfilets streuen, solange sie noch heiß sind – so bleiben die Samen an der Oberfläche haften.

Step 8

Sofort servieren und dabei zuerst den Pak Choi anrichten – das ballaststoffreiche Gemüse vor dem Protein zu essen hilft, die Glukoseaufnahme zu verlangsamen. Für eine sättigendere Mahlzeit passt eine kleine Portion abgekühlter und wieder erwärmter Basmatireis oder Blumenkohlreis als Beilage.