

Mediterraner griechischer Salat mit niedrigem glykämischen Index

Ein bunter, blutzuckerfreundlicher griechischer Salat mit knackigem Gemüse, würzigen Oliven und cremigem Feta – perfekt für stabile Energie und mediterrane Lebensweise.

Vorbereitung: 15 min

Gesamt: 15 min

Portionen: 4

GL 1.4 / GI 15

Zutaten

Low GI vegetable, rich in lycopene reife Tomaten, in mundgerechte Stücke geschnitten

Very low GI, high water content Salatgurke, in Halbmonde geschnitten

Contains quercetin for insulin sensitivity kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten

Low GI, high in vitamin C mittelgroße grüne Paprika, in Streifen geschnitten

Healthy fats slow glucose absorption Kalamata-Oliven

Antioxidant herb getrockneter Oregano

For seasoning feines Meersalz

For seasoning frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Vinegar may improve insulin sensitivity Rotweinessig

Monounsaturated fats for glycemic control natives Olivenöl extra

Protein and fat moderate blood sugar response Feta-Käse, in großzügige Scheiben geschnitten

logifoodcoach.com/recipes/mediterraner-griechischer-salat-mit-niedrigem-glykaemischen-index

Anleitung

Step 1

Lege die dünn geschnittene rote Zwiebel in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lass sie 10 Minuten einweichen. Dieser Schritt mildert den scharfen, stechenden Geschmack, während die knackige Textur der Zwiebel erhalten bleibt, und hilft, die glykämische Wirkung zu reduzieren, indem einige der natürlichen Zucker entfernt werden. Gründlich abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Step 2

Gib die mundgerechten Tomatenstücke, Gurkenhalbmonde, abgetropften roten Zwiebelscheiben und grünen Paprikastreifen in eine große Servierschüssel. Vorsichtig vermengen, um das Gemüse gleichmäßig in der Schüssel zu verteilen.

Step 3

Füge die Kalamata-Oliven zur Gemüsemischung hinzu. Streue den getrockneten Oregano, das Meersalz und eine großzügige Portion frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer über den Salat. Alles gründlich vermengen und den Salat 5 Minuten ruhen lassen, damit das Gemüse seinen natürlichen Saft abgibt.

Step 4

Vermenge den Salat noch einmal vorsichtig, um die Gewürze neu zu verteilen. Träufle den Rotweinessig gleichmäßig über das Gemüse, gefolgt vom nativen Olivenöl extra. Noch einmal vermengen, um sicherzustellen, dass jede Zutat leicht mit dem Dressing überzogen ist. Die Säure des Essigs hilft, die gesamte glykämische Reaktion der Mahlzeit zu senken.

Step 5

Arrangiere die Feta-Scheiben auf dem Salat und bette sie ins Gemüse ein, anstatt sie unterzumischen. Diese traditionelle Präsentation ermöglicht es, in jedem Bissen Feta zu bekommen, während seine cremige Textur erhalten bleibt. Das Protein und Fett im Feta stabilisiert den Blutzuckerspiegel zusätzlich.

Step 6

Beende das Ganze mit einer zusätzlichen Prise getrocknetem Oregano, der über den Feta und das Gemüse gestreut wird. Abschmecken und bei Bedarf mit mehr Salz, Pfeffer, Essig oder Olivenöl nachwürzen.

Step 7

Sofort bei Raumtemperatur servieren für optimalen Geschmack und glykämischen Nutzen. Für bestes Blutzuckermanagement iss zuerst das Gemüse, bevor du zu Brot oder Stärkebeilagen greifst, damit die Ballaststoffe und gesunden Fette die Glukoseaufnahme verlangsamen können. Dieser Salat liefert anhaltende Energie für 3-4 Stunden ohne Blutzuckerspitzen.