

Vietnamesischer Garnelen- und Rosa-Grapefruit-Nudelsalat

Ein lebendiger Low-GI-Salat nach vietnamesischer Art mit zarten Garnelen, Zitrusgrapefruit und portionskontrollierter Reismudeln in einem ausgewogenen süß-sauren Dressing, das den Blutzucker nicht in die Höhe treibt.

Vorbereitung: 25 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 6

GL 19.5 / GI 53

Zutaten

Medium GI when cold; portion control important dünne Reismudeln

Kirschtomaten, halbiert

Fischsoße

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism frischer Limettensaft

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI Palmzucker oder weiches Rohrzucker

Capsaicin may improve insulin sensitivity große rote Chili, geteilt

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control rosa Grapefruits, segmentiert

Very low GI; high water content Gurke, geschält, entkernt und dünn geschnitten

Raw carrots have lower GI than cooked Karotten, in Streichhölzer geschnitten

logifoodcoach.com/recipes/vietnamesischer-garnelen-und-rosa-grapefruit-nudelsalat

Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten

High protein slows carb absorption; zero GI gekochte große Garnelen

May enhance insulin function frische Minzblätter

Contains compounds that support glucose metabolism frische Korianderblätter

Anleitung

Step 1

Geben Sie die Reismudeln in eine große hitzebeständige Schüssel und brechen Sie sie mit den Händen in kürzere Stücke. Gießen Sie kochendes Wasser über die Nudeln, bis sie vollständig bedeckt sind, und lassen Sie sie 10 Minuten stehen, bis die Nudeln zart und geschmeidig sind. Verwenden Sie genau 200 g trockene Nudeln, um eine angemessene Portionskontrolle für die Blutzuckerverwaltung zu gewährleisten.

Step 2

Während die Nudeln einweichen, bereiten Sie Ihr Gemüse vor. Halbieren Sie die Kirschtomaten, schälen und entkernen Sie die Gurke, bevor Sie sie dünn schneiden, schneiden Sie die Karotten in dünne Streichhölzer, schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Scheiben und teilen Sie die rosa Grapefruits auf, indem Sie alle weißen Häute und Membranen entfernen, um saubere Zitrusfruchtsegmente freizulegen. Tupfen Sie die gekochten Garnelen bei Bedarf mit Papiertüchern trocken.

Step 3

Gießen Sie die erweichten Nudeln gründlich in einem Sieb ab und spülen Sie sie unter kaltem fließendem Wasser ab, um den Garprozess zu stoppen und überschüssige Stärke zu entfernen. Dieser Kühlungsschritt ist entscheidend, um die glykämische Auswirkung durch die Bildung von resistenter Stärke zu senken, die eher wie Ballaststoffe als wie normales Kohlenhydrat wirkt. Lassen Sie die Nudeln 2 bis 3 Minuten vollständig abtropfen und kühlen Sie sie dann mindestens 15 Minuten lang, falls Zeit vorhanden ist, um die maximale Bildung von resistenter Stärke zu erreichen.

Step 4

Geben Sie in die gleiche große Schüssel die halbierten Kirschtomaten und zerdrücken Sie sie sanft mit dem Rücken eines Löffels oder eines Mörsers, um ihre Säfte freizusetzen. Würfeln Sie die Hälfte der roten Chili und geben Sie sie zusammen mit der Fischsoße, dem frischen Limettensaft und dem Zucker in die Schüssel. Rühren Sie kräftig um, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Denken Sie daran, dass diese minimale Zuckermenge nur einem Drittel Teelöffel pro Portion entspricht und die glykämische Last niedrig hält.

Step 5

Kosten Sie das Dressing und passen Sie das Geschmacksgleichgewicht nach Bedarf an – es sollte harmonisch süß, sauer, salzig und würzig sein. Fügen Sie mehr Limettensaft für Säure, Fischsoße für Salzigkeit oder eine winzige Prise mehr Zucker hinzu, wenn es zu scharf ist. Für null glykämische Auswirkung ersetzen Sie den braunen Zucker durch Erythritol oder Mönchsfrucht-Süßstoff in gleichen Mengen. Denken Sie daran, dass minimaler Zucker dieses Gericht blutzuckerfreundlich hält.

Step 6

Geben Sie die abgekühlten Nudeln in die Dressing-Schüssel und vermischen Sie sie gründlich, um jeden Strang zu beschichten. Fügen Sie dann die Grapefruitsegmente, die geschnittene Gurke, die Karottenstreichhölzer, die Frühlingszwiebeln und die gekochten Garnelen hinzu. Zerreißen Sie die Minz- und Korianderblätter und geben Sie sie in die Schüssel, wobei Sie einige ganze Blätter zum Garnieren aufbewahren. Die Kräuter enthalten Verbindungen, die die Insulinempfindlichkeit verbessern können.

Step 7

Würzen Sie den Salat bei Bedarf mit einer Prise Salz und vermischen Sie alles sanft, aber gründlich, um sicherzustellen, dass das Dressing alle Zutaten gleichmäßig beschichtet. Verteilen Sie den Nudelsalat auf sechs Servierschüsseln oder Teller und stellen Sie sicher, dass jede Portion etwa 1 Tasse Nudeln gemischt mit Gemüse und Garnelen enthält. Garnieren Sie mit der restlichen geschnittenen Chili und den reservierten Kräutern und servieren Sie sofort bei Zimmertemperatur für optimalen Geschmack und glykämischen Nutzen. Für beste Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst die Garnelen und das Gemüse, dann beenden Sie mit den Nudeln.