

Mediterranes Garnelen- und Tomateneintopf mit Zitonen-Kräuter-Gremolata

Ein lebendiger italienisch inspirierter Meeresfrüchte-Eintopf mit saftigen Garnelen in einer Tomaten-Wein-Brühe, verfeinert mit würziger Gremolata – von Natur aus niedrig-GI und blutzuckerfreundlich.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 35 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 4

GL 20.3 / GI 33

Zutaten

Lower GI than regular potatoes; cook and cool slightly for resistant starch neue Kartoffeln

Healthy monounsaturated fats help moderate blood sugar response natives Olivenöl extra

Contains chromium which supports insulin function große Zwiebel, dünn geschnitten

Very low GI; adds fiber and crunch Selleriestangen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

May help improve insulin sensitivity Knoblauchzehen, fein gehackt

Provides omega-3 fatty acids and umami depth Sardellenfischfilets, fein gehackt

Capsaicin may support metabolic health rote Chilischoten

Low GI; rich in lycopene and fiber gehackte Tomaten aus der Dose
logifoodcoach.com/recipes/mediterranes-garnelen-und-tomateneintopf-mit-zitonen-kräuter-gremolata

Alcohol content cooks off; adds acidity and depth trockener Weißwein

Choose low-sodium to control blood pressure Gemüsebrühe, natriumarm

Excellent lean protein source; zero carbohydrates rohe Königsgarnelen, geschält und entdarmt

Vitamin C and acidity help moderate glycemic response Zitrone, Schale und Saft

Adds briny flavor without sugar gesalzene Kapern, gespült und abgetropft

Rich in antioxidants and vitamin K frische glatte Petersilie, grob gehackt

Sourdough fermentation lowers GI compared to regular bread Vollkorn-Sauerteigbrot, geröstet

Anleitung

Step 1

Geben Sie die neuen Kartoffeln in einen großen Topf und bedecken Sie sie mit kaltem Salzwasser. Zum Kochen bringen bei hoher Hitze, dann auf mittlere Hitze reduzieren und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln beim Durchstechen mit einem Messer zart sind, aber ihre Form behalten. Gründlich abtropfen lassen und leicht abkühlen lassen, dann in dicke Scheiben von etwa 1 cm Dicke schneiden. Das Abkühlen hilft bei der Bildung von resistenter Stärke, was die glykämische Auswirkung senkt.

Step 2

Während die Kartoffeln kochen, das Olivenöl in einer großen, tiefen Sautierpfanne oder einem Bräter bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Die geschnittene Zwiebel und Selleriestücke hinzufügen, mit einer Prise Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer würzen. 5–6 Minuten sanft kochen, gelegentlich umrühren, bis das Gemüse anfängt, weich zu werden und durchscheinend zu werden.

Step 3

Den gehackten Knoblauch, die Sardellenfischfilets und die Chilischoten zur Pfanne hinzufügen. Weitere 2–3 Minuten kochen, häufig umrühren und mit Ihrem Löffel die Sardellen zerbrechen, bis sie sich in dem Öl auflösen und eine duftende Basis für den Eintopf schaffen.

Step 4

Die Hitze auf mittelhoch erhöhen und den Weißwein eingießen, damit er 2 Minuten lang kräftig sprudelt, um den Alkohol zu kochen. Die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen und umrühren, um sie zu kombinieren. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 15 Minuten lang unbedeckt kochen, gelegentlich umrühren, bis die Sauce leicht verdickt und die Aromen sich vermischen.

Step 5

Die geschnittenen Kartoffeln, rohen Garnelen, Zitronensaft und gespülten Kapern zum Eintopf hinzufügen. Sanft umrühren, um die Zutaten gleichmäßig zu verteilen, ohne die Kartoffeln zu zerbrechen. 4–5 Minuten kochen, bis die Garnelen rosa und durchgehend undurchsichtig werden, und vorsichtig nicht zu lange kochen, da sie zäh werden können.

Step 6

Während die Garnelen fertig kochen, die Gremolata zubereiten, indem Sie die gehackte Petersilie und die Zitronenschale in einer kleinen Schüssel kombinieren, gut mit Ihren Fingern mischen, um die aromatischen Öle aus der Schale freizusetzen.

Step 7

Den Eintopf abschmecken und die Würzung bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer anpassen. Den Eintopf in warme flache Schüsseln geben und sicherstellen, dass jede Portion eine gute Mischung aus Garnelen, Gemüse und Kartoffeln hat. Großzügig das frische Gremolata über jeden Portion streuen und sofort mit geröstetem Sauerteigbrot zum Eintauchen in die schmackhafte Brühe servieren.