

Low-Glycemic Quinoa-Risotto mit Rucola und Parmesan

Eine blutzuckerfreundliche Variante des klassischen Risottos mit proteinreichem Quinoa, pfeffrigem Rucola und erdigen Pilzen für eine sättigende, nährstoffreiche Mahlzeit.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 19 min

Gesamt: 29 min

Portionen: 6

GL 3.7 / GI 32

Zutaten

Extra virgin preferred for antioxidants Olivenöl

About 1/2 medium onion gelbe Zwiebel, gehackt

Fresh garlic supports insulin sensitivity Knoblauchzehe, fein gehackt

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source Quinoa, gut gespült

Choose low-sodium to control blood pressure salzarme Gemüsebrühe

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates Rucola, gehackt und entstielt

Shredded form has lower GI than chunks kleine Karotte, geschält und fein gerieben

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation frische Shiitake-Pilze, dünn geschnitten

Protein and fat slow glucose absorption geriebener Parmesan

Adjust to taste Salz

Fresh ground for best flavor frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Erhitze das Olivenöl in einem großen, schweren Topf bei mittlerer Hitze. Sobald es schimmert, gib die gehackte Zwiebel hinzu und brate sie unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten, bis sie weich und glasig ist. Die Zwiebel sollte nicht bräunen.

Step 2

Gib den gehackten Knoblauch und das gespülte Quinoa in den Topf. Rühre etwa 1 Minute lang kontinuierlich, um das Quinoa leicht zu rösten und den Knoblauch duften zu lassen. Achte darauf, dass der Knoblauch nicht verbrennt, da dies Bitterkeit erzeugt.

Step 3

Gieße die Gemüsebrühe hinzu und erhöhe die Hitze, um die Mischung zum Kochen zu bringen. Sobald sie kocht, reduziere die Hitze auf niedrig und halte ein sanftes Köcheln aufrecht.

Step 4

Lass das Quinoa etwa 12 Minuten unbedeckt köcheln und rühre gelegentlich um. Das Quinoa sollte fast zart sein mit einer leichten Festigkeit in der Mitte, und die Mischung wird zu diesem Zeitpunkt noch ziemlich brühig erscheinen.

Step 5

Rühre den gehackten Rucola, die geriebene Karotte und die geschnittenen Shiitake-Pilze ein. Lass alles weitere 2 Minuten köcheln, bis die Quinoa-Körner durchscheinend werden und das Gemüse gerade zart ist. Der Rucola wird deutlich zusammenfallen.

Step 6

Nimm den Topf vom Herd und rühre den geriebenen Parmesan ein, bis er geschmolzen und gut eingearbeitet ist. Schmecke mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer ab.

Step 7

Serviere sofort, solange es heiß ist, und garniere bei Bedarf mit zusätzlichem Parmesan. Für optimales Blutzuckermanagement kombiniere es mit einer Proteinquelle wie gegrilltem Hähnchen oder weißem Fisch und erwäge, zuerst einen kleinen grünen Salat zu essen, um die Glukosreaktion weiter zu moderieren.