

Mediterrane Quinoa-gefüllte Paprika mit Walnüssen

Bunte Paprika gefüllt mit proteinreichem Quinoa, knackigen Walnüssen und Gartengemüse ergeben eine sättigende Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index, die den Blutzucker stabil hält.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 4

GL 7.2 / GI 29

Zutaten

Low GI (53), complete protein source ungekochtes Quinoa

Healthy monounsaturated fat, slows glucose absorption natives Olivenöl extra

Very low GI, high fiber vegetable Zucchini, gewürfelt

Low GI (38), rich in lycopene frische Tomaten, gehackt

Low GI, adds flavor depth gelbe Zwiebel, fein gehackt

Minimal glycemic impact, adds crunch Selleriestange, fein gehackt

Healthy omega-3 fats, improves glycemic response rohe Walnüsse, gehackt

May help improve insulin sensitivity frische Knoblauchzehen, fein gehackt

Aromatic herb, no glycemic impact frische Thymianblätter, gehackt

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-quinoa-gefuellte-paprika-mit-walnuessen

For seasoning Meersalz

For seasoning frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Adds umami, minimal glycemic impact geriebener Parmesan

Very low GI, excellent vitamin C source große Paprika, halbiert und entkernt

Anleitung

Step 1

Heize deinen Ofen auf 175°C vor. Spüle das Quinoa gründlich unter kaltem Wasser mit einem feinmaschigen Sieb ab, um die bittere Beschichtung zu entfernen. Koche das Quinoa nach Packungsanweisung, typischerweise 1 Tasse Quinoa mit 2 Tassen Wasser kombinieren, zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist. Mit einer Gabel auflockern und beiseite stellen.

Step 2

Während das Quinoa kocht, bereite dein Gemüse vor. Würfle die Zucchini in kleine Würfel, hacke die Tomaten, hacke die Zwiebel und den Sellerie fein, hacke die Knoblauchzehen fein und hacke die frischen Thymianblätter. Hacke die Walnüsse grob in kleine Stücke. Schneide die Paprika der Länge nach in Hälften, entferne die Kerne und Membranen und stelle sie beiseite.

Step 3

Erhitze eine große Sautierpfanne oder Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib das Olivenöl hinzu und schwenke es, um die Pfanne zu beschichten. Sobald das Öl schimmert, füge die gehackte Zucchini, Tomaten, Zwiebel, Sellerie, Walnüsse, fein gehackten Knoblauch und frischen Thymian hinzu. Brate 2 Minuten bei hoher Hitze an, um Farbe und Geschmack zu entwickeln.

Step 4

Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und brate die Gemüsemischung weitere 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis das Gemüse weich ist, aber noch etwas Biss hat. Die Zucchini sollte weich sein und die Tomaten sollten ihren Saft abgeben, um eine leichte Sauce zu bilden.

Step 5

Gib das gekochte Quinoa zur Gemüse Mischung zusammen mit Salz, schwarzem Pfeffer und geriebenem Parmesan. Rühre alles gründlich zusammen und stelle sicher, dass das Quinoa gleichmäßig verteilt und gut gewürzt ist. Probiere und passe die Würzung bei Bedarf an.

Step 6

Ordne die Paprikahälften mit der Schnittseite nach oben auf einem Backblech mit Rand an. Verteile die Quinoa-Gemüse-Mischung gleichmäßig auf die vier Paprikahälften und drücke sie sanft in jede Höhlung – du solltest etwa 1/2 Tasse Füllung pro Paprikahälfte haben. Decke das gesamte Backblech fest mit Alufolie ab.

Step 7

Backe die abgedeckten Paprika 15-20 Minuten, bis die Paprika anfangen weich zu werden. Entferne die Folie und backe weitere 5-7 Minuten, bis die Paprika die gewünschte Weichheit erreichen und die Füllung oben leicht goldbraun ist. Die Paprika sollten weich sein, aber noch ihre Form behalten.

Step 8

Nimm sie aus dem Ofen und lass die gefüllten Paprika 3-4 Minuten ruhen, bevor du sie servierst. Dies ermöglicht es der Füllung, leicht zu setzen und macht sie einfacher zu handhaben. Serviere warm, optional garniert mit zusätzlichem frischen Thymian oder einer Prise Parmesan. Für optimale Blutzuckerkontrolle kombiniere sie mit einem grünen Salat mit Olivenöl und Essig, und iss den Salat zuerst, um den Ballaststoff-Vorlade-Effekt zu maximieren.