

Kräuter-geröstete Radieschen mit Knoblauch

Verwandle einfache Radieschen in karamellisierte, blutzuckerfreundliche Perfektion mit dieser simplen Röst-Technik, die ihre natürliche Süße hervorbringt, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 1.3 / GI 15

Zutaten

Low GI (15-20), excellent for blood sugar control frische Radieschen, Stiele entfernt, Enden abgeschnitten und halbiert

Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free geschmolzenes Ghee oder Butter

feines Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Mix of herbs adds antioxidants without carbs getrocknete Petersilie, Schnittlauch oder Dill

Contains allicin which may support insulin sensitivity Knoblauchzehen, fein gehackt

Optional garnish, adds vitamins and flavor frische Kräuter zum Garnieren (Petersilie, Dill oder Schnittlauch)

Anleitung

Step 1

Positioniere deinen Ofenrost in der Mitte und heize auf 220°C (425°F) vor. Diese hohe Temperatur ist entscheidend, um eine goldene Karamellisierung der Radieschen zu erreichen, während ihr Inneres zart bleibt.

Step 2

Gib die halbierten Radieschen in eine große Schüssel. Füge das geschmolzene Ghee oder die Butter, getrocknete Kräuter, Salz und schwarzen Pfeffer hinzu. Hebe den gehackten Knoblauch für später auf, um ein Anbrennen zu verhindern.

Step 3

Vermische die Radieschen gründlich mit deinen Händen oder einem großen Löffel, bis jedes Stück gleichmäßig mit dem gewürzten Fett überzogen ist. Diese Beschichtung hilft, eine schöne goldene Kruste beim Rösten zu erzeugen.

Step 4

Verteile die gewürzten Radieschen in einer einzelnen Schicht auf einer 23x33 cm großen Auflaufform oder einem Backblech mit Rand. Vermeide Überfüllung, um gleichmäßige Bräunung und Karamellisierung zu gewährleisten.

Step 5

Röste für 10 Minuten, nimm dann die Form aus dem Ofen und füge den gehackten Knoblauch hinzu. Vermische alles gut, damit sich der Knoblauch gleichmäßig verteilt und die Radieschen mit Geschmack durchzieht.

Step 6

Stelle die Form zurück in den Ofen und röste weitere 15 Minuten, dabei einmal zur Hälfte umrühren, bis die Radieschen tief goldbraun und gabelhart mit karamellisierten Rändern sind.

Step 7

Nimm aus dem Ofen und probiere die Würzung, passe Salz und Pfeffer bei Bedarf an.

Garniere mit frisch gehackten Kräutern und serviere sofort, solange sie heiß sind. Für zusätzliche Reichhaltigkeit ohne nennenswerte Auswirkung auf den Blutzucker beträufle mit einer kleinen Menge Ranch-Dressing aus Vollfettmilchprodukten oder griechischem Joghurt.