

Sesam-Ingwer-Garnelen mit niedrigem glykämischen Index

Saftige Garnelen in einer blutzuckerfreundlichen asiatischen Marinade mit frischem Ingwer und Knoblauch. Schnell, aromatisch und perfekt für stabile Blutzuckerwerte.

Vorbereitung: 30 min

Kochen: 2 min

Gesamt: 32 min

Portionen: 6

GL 2.4 / GI 40

Zutaten

Choose tamari for gluten-free option natriumarme Sojasauce

Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener
brauner Zucker

Healthy fat that slows glucose absorption geröstetes Sesamöl

May help improve insulin sensitivity frischer Ingwer, fein gehackt

Supports cardiovascular health and glucose metabolism Knoblauchzehen, fein gehackt

Capsaicin may boost metabolism Chiliflocken

Excellent lean protein with zero carbs große Garnelen, geschält und entdarmt

Anleitung

Step 1

Bereite die Marinade zu, indem du die natriumarme Sojasauce, den braunen Zucker, das Sesamöl, den gehackten Ingwer, den gehackten Knoblauch und die Chiliflocken in einer mittelgroßen Schüssel verrührst, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Step 2

Gib die geschälten und entdarmten Garnelen zur Marinade und wende sie vorsichtig, damit jedes Stück gründlich mit der aromatischen Mischung überzogen ist.

Step 3

Decke die Schüssel ab und stelle sie für 30 Minuten in den Kühlschrank, damit die Garnelen die aromatischen Geschmacksstoffe aufnehmen können. Mariniere nicht länger als 1 Stunde, da sonst die Garnelen anfangen können zu garen.

Step 4

Wenn du bereit zum Kochen bist, sprühe eine große beschichtete Pfanne oder Sautierpfanne mit Kochspray ein und erhitze sie bei mittlerer bis hoher Hitze, bis die Pfanne heiß ist, aber nicht raucht.

Step 5

Nimm die Garnelen mit einem Schaumlöffel aus der Marinade und behalte die Hälfte der Marinadenflüssigkeit zurück. Gib die Garnelen in einer einzelnen Schicht in die heiße Pfanne und brate sie 1 Minute ungestört, bis die Unterseiten rosa werden.

Step 6

Wende die Garnelen und gieße die zurückbehaltene Marinade in die Pfanne. Brate weitere 30-45 Sekunden, bis die Garnelen durchgehend undurchsichtig sind und die Marinade leicht zu einer Glasur einreduziert.

Step 7

Gib die Garnelen sofort auf Teller und beträufle sie mit der Pfannensauce. Entsorge übrige Marinade. Serviere heiß mit stärkarmem Gemüse oder Blumenkohreis für eine vollständige Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index.

logifoodcoach.com/recipes/sesam-ingwer-garnelen-mit-niedrigem-glykaemischen-index