

Knusprige geplättete Rosenkohl mit Parmesan

Goldener, knuspriger Rosenkohl mit zartem Kern und herzhafter Parmesankruste. Eine Beilage mit niedrigem glykämischen Index, die sättigend und blutzuckerfreundlich ist.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 35 min Gesamt: 45 min Portionen: 4

GL 1.3 / GI 33

Zutaten

Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable Rosenkohl

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption Olivenöl, plus mehr für das Backblech

Adds flavor without impacting blood sugar Knoblauchpulver

2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning Meersalz, geteilt

Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity Cayennepfeffer

Adds protein and fat; minimal glycemic impact Parmesan, gerieben und geteilt

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 425°F (218°C) vor. Bereite ein großes Backblech vor, indem du es leicht mit Olivenöl bestreichst oder mit Backspray einsprühst, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

Bringe einen großen Topf mit Wasser zum Kochen und füge 2 Teelöffel Meersalz hinzu. Gib den Rosenkohl in das kochende Wasser und koch ihn 8-10 Minuten, bis er gabelzart, aber nicht matschig ist. Du solltest ihn leicht mit einem Messer durchstechen können.

Step 3

Gieße den Rosenkohl sofort ab und gib ihn in ein Eisbad oder halte ihn unter kaltes Wasser, um den Garprozess zu stoppen. Tupfe ihn vollständig trocken mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch - dieser Schritt ist entscheidend für maximale Knusprigkeit.

Step 4

Gib den getrockneten Rosenkohl in eine große Schüssel. Beträufle ihn mit 2 Esslöffeln Olivenöl und füge dann das Knoblauchpulver, den restlichen 1/2 Teelöffel Meersalz und den Cayennepfeffer hinzu. Füge 5 Esslöffel des geriebenen Parmesans hinzu und vermische alles, bis die Röschen gleichmäßig bedeckt sind.

Step 5

Verteile den gewürzten Rosenkohl auf deinem vorbereiteten Backblech in einer einzigen Schicht mit etwa 1,5-2 cm Abstand. Drücke mit dem Boden eines Trinkglases, Einmachglases oder Messbechers fest auf jedes Röschen, um es flach zu drücken und mehr Oberfläche zum Knusprigwerden zu schaffen.

Step 6

Streue die restlichen 3 Esslöffel Parmesan über den geplätteten Rosenkohl. Röste ihn im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten und wende jedes Röschen vorsichtig nach der Hälfte der Garzeit, bis beide Seiten goldbraun und an den Rändern knusprig sind. Serviere ihn sofort, solange er heiß und knusprig ist.
