

Blutzuckerfreundliche Southwestern Gemüse-Linsen-Bowl

Eine ballaststoffreiche, pflanzliche Bowl mit proteinreichen Linsen, nährstoffreichem Gemüse und Naturreis für anhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 55 min

Gesamt: 70 min

Portionen: 6

GL 12.5 / GI 27

Zutaten

Heart-healthy oil for sautéing Rapsöl

Provides quercetin and chromium for glucose metabolism rote Zwiebel, gehackt

Low-calorie, high-fiber vegetable grüne Paprika, gehackt

Capsaicin may improve insulin sensitivity Chilischote nach Wahl, fein gehackt

Supports cardiovascular health Knoblauchzehen, fein gehackt

Medium GI when eaten with protein and fiber Süßkartoffel, gewürfelt

Rich in lycopene and vitamin C Tomate, gehackt

Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber Naturreis, ungekocht

Low GI of 32, excellent protein source grüne Linsen, getrocknet

Quick-cooking, low GI legume rote Linsen, getrocknet

logifoodcoach.com/recipes/blutzuckerfreundliche-southwestern-gemuese-linsen-bowl

Anti-inflammatory spice gemahlener Kreuzkümmel

Enhances nutrient absorption frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Acidity helps moderate blood sugar response Rotweinessig

Provides flavor without sodium salzfreie Gemüsebrühe

For cooking grains and legumes Wasser

Nutrient-dense superfood, extremely low GI Grünkohl, gehackt

Low GI of 30, adds protein and fiber gekochte schwarze Bohnen

Fresh herb for garnish frischer Koriander, fein gehackt

Citrus acid helps lower glycemic response Limettenspalten

Anleitung

Step 1

Erhitze das Rapsöl in einer großen, tiefen Sautierpfanne oder einem Schmortopf bei mittlerer bis hoher Hitze. Sobald das Öl schimmert, gib die gehackte rote Zwiebel hinzu und brate sie 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis sie weich zu werden beginnt.

Step 2

Gib die gehackte grüne Paprika, die fein gehackte Chilischote, den fein gehackten Knoblauch, die gewürfelte Süßkartoffel und die gehackte Tomate in die Pfanne. Brate die Gemüsemischung 10-12 Minuten unter häufigem Rühren, bis die Zwiebeln glasig werden und die Süßkartoffel leicht weich zu werden beginnt.

Step 3

Rühre den ungekochten Naturreis, die grünen Linsen und die roten Linsen ein und vermische sie mit der Gemüsemischung. Füge den gemahlenden Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer und Rotweinessig hinzu und rühre gut, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.

Step 4

Gieße die Gemüsebrühe und das Wasser hinzu und rühre, um alle Zutaten zu vermischen. Erhöhe die Hitze, um die Mischung zum sprudelnden Kochen zu bringen, reduziere dann sofort die Hitze auf niedrig, um ein sanftes Köcheln aufrechtzuerhalten.

Step 5

Decke die Pfanne fest mit einem Deckel ab und lasse sie 45 Minuten köcheln, ohne den Deckel anzuheben. Der Reis und die Linsen sollten die Flüssigkeit aufnehmen und weich werden. Falls nach 45 Minuten noch überschüssige Flüssigkeit vorhanden ist, nimm den Deckel ab und lasse sie weitere 5 Minuten unbedeckt köcheln.

Step 6

Nimm die Pfanne vom Herd und lasse sie zugedeckt 5 Minuten ruhen. Dies ermöglicht es dem Getreide, fertig zu dämpfen und den Aromen, sich zu verbinden.

Step 7

Gib den gehackten Grünkohl, die gekochten schwarzen Bohnen und den fein gehackten Koriander in die Pfanne. Hebe diese Zutaten vorsichtig unter die warme Getreidemischung, bis der Grünkohl durch die Restwärme leicht zusammenfällt, etwa 2-3 Minuten.

Step 8

Verteile die Bowl auf sechs Servierschalen. Garniere jede Portion mit einer Limettenspalte und ermutige die Gäste, frischen Limettensaft über ihre Bowl zu pressen, kurz bevor sie essen. Für optimale Blutzuckerkontrolle iss zuerst das Gemüse und die Bohnen, dann das Getreide.