

Glykämischer Index-Lachs mit Miso-Glasur und geröstetem Brokkoli

Blutglukose-freundliches Lachs-Tablett mit Omega-3-reichem Fisch, ballaststoffreichem Brokkoli und einer würzigen Umami-Glasur, die Ihren Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe treibt.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 20 min Gesamt: 30 min Portionen: 4

GL 1.5 / GI 16

Zutaten

Wild-caught preferred for higher omega-3 content Lachsfilets mit Haut

High fiber, low GI vegetable rich in chromium Brokkoli, in Röschen zerteilt

From half a lemon; adds flavor without sugar frischer Zitronensaft

Provides prebiotic fiber for gut health Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

Use tamari for gluten-free; minimal carbs natriumarme Sojasauce

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180°C vor und positionieren Sie den Rost in der Mitte. Legen Sie ein großes Backblech mit Pergamentpapier aus, um die Reinigung zu erleichtern.

logifoodcoach.com/recipes/glykaemischer-index-lachs-mit-miso-glasur-und-geroestetem-brokkoli

Step 2

In einer kleinen Schüssel die Misopaste, natriumarme Sojasauce (stellen Sie sicher, dass kein Zucker zugesetzt ist), gehackten Knoblauch und 1 Esslöffel Olivenöl zusammen verrühren, bis die Mischung glatt und gut vermischt ist. Die Miso-Glasur beiseite stellen.

Step 3

Die Lachsfilets mit Papiertüchern vollständig trocknen und mit der Hautseite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen, mit mindestens 7-8 cm Abstand, um eine ordnungsgemäße Wärmezirkulation zu ermöglichen.

Step 4

Die Brokkoliröschen unter kaltem Wasser abspülen und überschüssige Feuchtigkeit abschütteln, wobei sie leicht feucht bleiben. Die Röschen um die Lachsfilets herum anordnen und alle leeren Stellen auf dem Tablett füllen.

Step 5

Das verbleibende 1 Esslöffel Olivenöl über den Brokkoliträufeln, dann den frischen Zitronensaft gleichmäßig über Lachs und Brokkoliträufeln. Die verbleibende Zitronenhälfte in Viertel schneiden und die Spalten zwischen dem Gemüse einbetten, um während des Röstens zusätzlichen Zitrusgeschmack zu erhalten.

Step 6

Die Hälfte der geschnittenen Frühlingszwiebeln über das gesamte Tablett verteilen und alles mit frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack würzen.

Step 7

Das Tablett in den vorgeheizten Ofen stellen und 14 Minuten rösten, bis der Brokkoli goldene Ränder entwickelt und der Lachs fast durchgegart ist.

Step 8

Das Tablett aus dem Ofen nehmen und die Miso-Glasur großzügig über die Lachsfilets streichen. Alle verbleibende Glasur über den Brokkoliträufeln. Für weitere 4-6 Minuten in den Ofen zurück, bis der Lachs leicht mit einer Gabel zerfällt und eine Innentemperatur von 63°C erreicht.

Step 9

Aus dem Ofen nehmen und sofort mit den verbleibenden frischen Frühlingszwiebeln garnieren. Mit den gerösteten Zitronenspalten zum Ausdrücken servieren. Für beste Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst den Brokkoli, dann den Lachs.