

Cashew-Satay-Zucchini-Nudel-Pfanne mit niedrigem glykämischen Index

Eine bunte 20-Minuten-Pfanne mit spiralisierten Zucchini in cremiger Cashew-Satay-Sauce. Blutzuckerfreundlich mit ballaststoffreichem Gemüse und gesunden Fetten.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 10 min Gesamt: 25 min Portionen: 3

GL 3.8 / GI 22

Zutaten

spiralized; press out excess water Zucchini und/oder gelber Sommerkürbis, spiralisiert zu Nudeln

Chinakohl, gehackt

rote oder grüne Zwiebel, gehackt

Sesamöl

cremiges Cashew- oder Mandelmus

rote Chiliflocken

Tamari oder Kokos-Aminos

optional; omit for lower glycemic impact Agavendicksaft

Knoblauch, gehackt

Fünf-Gewürze-Mischung

dash Meersalz

to taste schwarzer Pfeffer

optional topping; choose gluten-free asiatische Chilisauce

Anleitung

Step 1

Verwende einen Spiralschneider, um die Zucchini und den gelben Kürbis in nudelähnliche Streifen zu verwandeln. Lege das spiralisierte Gemüse zwischen Lagen von Küchenpapier und drücke es vorsichtig, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen, was ein wässriges Endgericht verhindert. Stelle die vorbereiteten Nudeln beiseite, während du die restlichen Zutaten vorbereitest.

Step 2

Bereite dein Gemüse vor, indem du den Chinakohl in mundgerechte Stücke hackst und die rote oder grüne Zwiebel würfelst. Hacke die Knoblauchzehen. Wenn alle Zutaten vor dem Kochen vorbereitet sind, kommt die Pfanne schnell zusammen, ohne dass die zarten Zucchini-Nudeln zu lange garen.

Step 3

Gib in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze das Cashewmus (gestrichener Messlöffel, nicht gehäuft, um Kalorien und Fettgehalt zu kontrollieren), Sesamöl, ungesüßte Tamari, gehackten Knoblauch und rote Chiliflocken zusammen. Rühre kontinuierlich, während sich die Mischung erwärmt und das Nussmus zu einer glatten, duftenden Sauce schmilzt. Das sollte etwa 1-2 Minuten dauern. Die gesunden Fette in dieser Sauce helfen, die Glukoseaufnahme zu verlangsamen.

Step 4

Gib die gehackte Zwiebel und den Chinakohl zur Sauce. Erhöhe die Hitze auf mittelhoch und brate 1-2 Minuten unter Rühren, bis der Kohl leicht weich wird, aber seinen Biss behält. Dieses ballaststoffreiche Gemüse liefert Volumen und Nährstoffe, ohne den Blutzucker zu beeinflussen.

Step 5

Gib die spiralisierten Zucchini-Nudeln zusammen mit der Fünf-Gewürze-Mischung, Meersalz und schwarzem Pfeffer in den Wok. Schwenke alles kräftig für 2-3 Minuten und stelle sicher, dass die Nudeln gleichmäßig mit der Satay-Sauce überzogen sind. Gare nur so lange, bis die Zucchini zart ist, aber noch einen leichten Biss hat, um Matschigkeit zu vermeiden.

Step 6

Wenn du einen Süßstoff mit niedrigem glykämischen Index für eine leichte Süße verwendest, streue jetzt den Mönchsfrucht-Süßstoff oder Allulose über die Pfanne und schwenke zum Vermischen. Hinweis: Vermeide Agavendicksaft, da er einen hohen glykämischen Index von etwa 65 hat, der den Blutzucker in die Höhe treiben kann. Für optimale Blutzuckerkontrolle erwäge, Süßstoff ganz wegzulassen, da die natürliche Süße des Gemüses und die Reichhaltigkeit des Nussmuses reichlich Geschmack bieten.

Step 7

Nimm die Pfanne sofort vom Herd, sobald das Gemüse bissfest ist. Verteile auf Servierschalen und garniere mit zusätzlichen roten Chiliflocken, frischem Koriander, geschnittenen Frühlingszwiebeln oder einem Spritzer Limettensaft, falls gewünscht. Für diejenigen, die zusätzliche Schärfe mögen, beträufle mit zuckerfreier asiatischer Chilisauce.

Step 8

Für eine vollständige Mahlzeit mit niedrigem glykämischen Index kombiniere diese Gemüsepflanze mit gegrilltem Hähnchen, Rindfleisch, Garnelen oder festem Tofu. Das zusätzliche Protein stabilisiert die Blutzuckerreaktion weiter. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank für bis zu 4 Tage auf, obwohl die Textur am besten ist, wenn frisch zubereitet.