

Pfannengerührtes Gemüse mit Cashew-Sauce und niedrigem glykämischen Index

Ein buntes 20-Minuten-Pfannengericht mit spiralisierten Zucchini-Nudeln in cremiger Cashew-Sauce. Perfekt für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel mit niedrig-glykämischem Gemüse und gesunden Fetten.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 3

GL 3.7 / GI 22

Zutaten

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control Zucchini und/oder gelber Kürbis, spiralisiert zu Nudeln

High fiber, low GI cruciferous vegetable Chinakohl, gehackt

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar rote oder grüne Zwiebel, gehackt

Healthy fat that slows glucose absorption Sesamöl

Provides protein and healthy fats for glycemic control cremiges Cashew- oder Mandelmus

May boost metabolism, no glycemic impact rote Chiliflocken

Gluten-free soy sauce, minimal carbs Tamari oder Kokos-Aminos

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit Agavendicksaft

Low GI, supports metabolic health Knoblauch, gehackt

No glycemic impact, adds depth Fünf-Gewürze-Mischung (asiatisch)

Dash, to taste Meersalz

To taste, no glycemic impact schwarzer Pfeffer

Optional topping, check labels for added sugars asiatische Chilisauce, glutenfrei

Anleitung

Step 1

Verwende einen Spiralschneider, um die Zucchini und den gelben Kürbis in nudelartige Streifen zu verwandeln. Lege das spiralisierte Gemüse auf Küchenpapier und drücke es vorsichtig, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Das verhindert ein wässriges Pfannengericht und hilft, die beste Konsistenz zu erhalten.

Step 2

Bereite dein Gemüse vor, indem du den Chinakohl in mundgerechte Stücke hackst und die rote oder grüne Zwiebel würfelst. Hacke die Knoblauchzehen fein. Stelle diese in separaten Schüsseln bereit, damit du beim Kochen leicht darauf zugreifen kannst.

Step 3

Verrühre in einer kleinen Schüssel das Cashewmus, Tamari, gehackten Knoblauch, rote Chiliflocken, Fünf-Gewürze-Mischung und Mönchsfrucht-Süßstoff oder Allulose. Das ergibt deine Satay-Sauce. Wenn das Nussmus dick ist, kannst du es mit einem Teelöffel Wasser leicht verdünnen, um eine gießbare Konsistenz zu erreichen.

Step 4

Erhitze einen großen Wok oder eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und gib das Sesamöl hinzu. Sobald es schimmert, gieße deine vorbereitete Saucenmischung hinein und rühre ständig für 30-45 Sekunden, bis sie duftend wird und sich etwas lockert.

Step 5

Gib die gehackte Zwiebel und den Chinakohl in den Wok. Brate 2-3 Minuten unter Rühren, bis der Kohl weich zu werden beginnt und die Zwiebel glasig wird. Für optimale Blutzuckerkontrolle kannst du etwas von diesem ballaststoffreichen Gemüse zuerst essen, bevor du die Zucchini-Nudeln hinzufügst.

Step 6

Gib die spiralisierten Zucchini-Nudeln zusammen mit Meersalz und schwarzem Pfeffer in den Wok. Schwenke alles kräftig für 2-3 Minuten, sodass die Nudeln gut mit der Cashew-Sauce überzogen sind, aber noch einen leichten Biss behalten. Vermeide Überkochen, um Matschigkeit zu verhindern.

Step 7

Nimm den Wok sofort von der Hitze, sobald das Gemüse bissfest und gleichmäßig überzogen ist. Serviere heiß in drei gleichen Portionen von jeweils etwa 2 Tassen. Garniere nach Belieben mit zusätzlichen roten Chiliflocken, frischem Koriander, geschnittenen Frühlingszwiebeln oder einem Schuss asiatischer Chilisauce. Für eine vollständige niedrig-glykämische Mahlzeit toppe es mit gegrilltem Hähnchen, Garnelen oder Tofu, um Eiweiß hinzuzufügen, das den Blutzuckerspiegel weiter stabilisiert.