

Gerösteter Butternut-Kürbis und Perlgerste Salat mit Balsamico-Dressing

Ein nährstoffreicher, ballaststoffreiches Salat mit niedrigem GI-Wert aus Perlgerste und geröstetem Kürbis – perfekt für einen stabilen Blutzuckerspiegel und anhaltende Energie den ganzen Tag über.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 30 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 8

GL 12.8 / GI 27

Zutaten

Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene Butternut-Kürbis, geschält und in lange Stücke geschnitten

Healthy fat that slows glucose absorption Olivenöl zum Rösten

Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber Perlgerste

Very low GI; contains chromium for insulin support Tenderstem-Brokkoli, in mittlere Stücke geschnitten

Concentrated flavor without added sugars getrocknete Tomaten, in Scheiben geschnitten

Low GI; contains quercetin kleine rote Zwiebel, gewürfelt

Protein and healthy fats; supports stable blood sugar Kürbiskerne

Adds flavor without impacting blood sugar kleine Kapern, gespült

logifoodcoach.com/recipes/gerosteter-butternut-kurbis-und-perlgerste-salat-mit-balsamico

Healthy fats; negligible glycemic impact schwarze Oliven, entkernt

Anti-inflammatory properties frisches Basilikum, gehackt

Acetic acid helps moderate blood sugar response Balsamico-Essig

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption natives Olivenöl extra

Minimal glycemic impact; adds depth Dijon-Senf

May improve insulin sensitivity Knoblauchzehe, fein gehackt

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 °C vor. Verteilen Sie die Butternut-Kürbis-Würfel auf einem großen Backblech, beträufeln Sie mit 2 Esslöffeln Olivenöl und wenden Sie sie zum Überziehen. Würzen Sie leicht mit Salz und Pfeffer, dann rösten Sie 25–30 Minuten lang, bis sie zart und an den Rändern leicht karamellisiert sind, und wenden Sie sie einmal in der Mitte. Die leichte Ölschicht hilft, die glykämische Reaktion zu moderieren.

Step 2

Während der Kürbis röstet, bringen Sie einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen. Geben Sie die Perlgerste hinzu und kochen Sie etwa 25–30 Minuten lang, rühren Sie gelegentlich um, bis die Körner zart sind, aber noch eine angenehme Bissfestigkeit haben. Die Gerste sollte weich genug zum Essen sein, aber nicht matschig. Kochen ist die bevorzugte Garmethode, um den niedrigstmöglichen GI-Wert zu erhalten.

Step 3

Bereiten Sie die Balsamico-Vinaigrette vor, indem Sie 3 Esslöffel Balsamico-Essig, 4 Esslöffel natives Olivenöl extra, 1 Teelöffel Dijon-Senf und die fein gehackte Knoblauchzehe in einer kleinen Schüssel verquirlen. Würzen Sie großzügig mit Salz und frisch gemahlener Pfeffer. Verquirlen Sie kräftig, bis die Vinaigrette gut emulgiert und leicht verdickt ist. Die gesunden Fette in diesem Dressing helfen, die Glukoseaufnahme zu verlangsamen.

Step 4

Wenn die Gerste gekocht ist, gießen Sie sie gründlich in einem feinen Sieb ab und geben Sie sie in eine große Rührschüssel. Gießen Sie die Balsamico-Vinaigrette sofort über die heiße Gerste und rühren Sie gut um, um sicherzustellen, dass jedes Korn überzogen ist. Lassen Sie die angemachte Gerste auf Zimmertemperatur abkühlen und rühren Sie gelegentlich um – dies hilft den Körnern, das würzige Dressing aufzunehmen und ermöglicht die Bildung von resistenter Stärke, was die glykämische Auswirkung weiter senkt.

Step 5

Bringen Sie einen mittleren Topf mit Salzwasser zum Kochen und geben Sie die Tenderstem-Brokkoli-Stücke hinzu. Kochen Sie 3–4 Minuten lang, bis sie gerade zart und leuchtend grün sind – Sie möchten, dass sie etwas Knackigkeit behalten. Gießen Sie sofort ab und spülen Sie unter kaltem fließendem Wasser, um den Garprozess zu stoppen und die leuchtende Farbe zu bewahren. Tupfen Sie den Brokkoli mit einem sauberen Küchentuch trocken.

Step 6

Nehmen Sie den gerösteten Butternut-Kürbis aus dem Ofen und lassen Sie ihn leicht abkühlen. Sobald die Gerste Zimmertemperatur erreicht hat, geben Sie den gerösteten Kürbis, blanchierter Brokkoli, in Scheiben geschnittene getrocknete Tomaten, gewürfelte rote Zwiebel, Kürbiskerne, gespülte Kapern und entkernte schwarze Oliven in die Schüssel.

Step 7

Geben Sie das frisch gehackte Basilikum zum Salat hinzu und falten Sie alle Zutaten vorsichtig zusammen, bis sie gleichmäßig verteilt sind, und achten Sie darauf, die Kürbis-Stücke nicht zu sehr zu zerbrechen. Schmecken Sie ab und passen Sie die Würzung mit zusätzlichem Salz, Pfeffer oder einem Spritzer mehr Balsamico-Essig an, falls gewünscht. Bei Zimmertemperatur oder gekühlt servieren. Dieser Salat lässt sich wunderbar in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage lang lagern. Für optimale Blutzuckerkontrolle sollten Sie zuerst das Gemüse vor der Gerste und dem Kürbis essen.