

Mediterraner Thunfisch- und Weiße-Bohnen-Salat mit FrühjahrsSpargel

Ein proteinreicher, glykämisch niedriger Mittelmeer-Salat mit zartem Spargel, cremigen Cannellini-Bohnen und Omega-3-reichem Thunfisch für stabilen Blutzucker.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 5 min

Gesamt: 15 min

Portionen: 4

GL 6.2 / GI 22

Zutaten

approximately 1 large bunch, trimmed großes Bund Spargel

2 standard cans, about 160g each drained weight Thunfischsteaks in Dosen in Wasser, abgetropft

2 standard cans, about 240g each drained weight Cannellini-Bohnen in Dosen in Wasser, abgetropft

approximately 150g, finely diced rote Zwiebel, sehr fein gehackt

brined or salted, rinsed if desired Kapern, abgetropft

cold-pressed preferred natives Olivenöl extra

helps reduce glucose response Rotweinessig

or 1 tsp dried tarragon frischer Estragon, fein gehackt

Anleitung

Step 1

Bringen Sie einen großen Topf Wasser bei hoher Hitze zum Kochen. Während Sie warten, schneiden Sie die holzigen Enden von den Spargelstangen ab, indem Sie die unteren 2-5 cm abbrechen oder abschneiden.

Step 2

Geben Sie den geputzten Spargel in das kochende Wasser und kochen Sie ihn 4-5 Minuten lang, bis die Stangen zart-knackig und hellgrün sind. Testen Sie die Garstufe, indem Sie mit einer Gabel einstechen – sie sollte leicht eindringen, aber der Spargel sollte noch etwas Biss haben.

Step 3

Gießen Sie den Spargel in einem Sieb ab und spülen Sie ihn sofort 30-60 Sekunden lang unter kaltem fließendem Wasser ab, um den Garprozess zu stoppen und die leuchtende Farbe zu bewahren. Nach dem Abkühlen schneiden Sie die Stangen in 5 cm lange Stücke.

Step 4

Geben Sie in eine große Servierschüssel den abgetropften Thunfisch und zerteilen Sie ihn mit einer Gabel in grobe Flocken. Fügen Sie die abgetropften Cannellini-Bohnen, fein gehackte rote Zwiebel und Kapern hinzu. Vermischen Sie vorsichtig, um die Zutaten gleichmäßig zu verteilen.

Step 5

Geben Sie die abgekühlten Spargelstücke zur Schüssel mit der Thunfischmischung. Vermischen Sie vorsichtig, um alles zu kombinieren, und achten Sie darauf, den Spargel nicht zu zerbrechen oder die Bohnen zu zerdrücken.

Step 6

Schlagen Sie in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Rotweinessig und den fein gehackten frischen Estragon zusammen, bis alles gut vermischt ist. Der Essig hilft, sich mit dem Öl zu emulgieren und ein leichtes Dressing zu schaffen.

Step 7

Gießen Sie das Estragon-Dressing über den Salat und vermischen Sie vorsichtig, aber gründlich, um alle Zutaten zu bedecken. Schmecken Sie ab und würzen Sie bei Bedarf nach – die Kapern liefern Salzigkeit, daher ist zusätzliches Salz möglicherweise nicht notwendig.

Step 8

Decken Sie ab und kühlen Sie mindestens 15-20 Minuten, damit sich die Aromen verbinden, oder bis zu 4 Stunden zur Vorbereitung von Mahlzeiten. Gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren. Für optimale Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst das Gemüse und die Bohnen, gefolgt vom proteinreichen Thunfisch.