

Mediterrane Regenbogen-Thunfischsalat mit Senfdressing

Ein lebendiger, proteinreicher Salat mit farbenfrohem Gemüse und magerem Thunfisch, angemacht mit würziger Senf-Vinaigrette – perfekt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Vorbereitung: 15 min

Gesamt: 15 min

Portionen: 4

GL 11.6 / GI 35

Zutaten

Rich in vitamin C, very low GI rote Paprikaschote, in Scheiben geschnitten

Raw carrots have lower GI than cooked große Karotte, gerieben

Medium GI - use sparingly or reduce amount Dosismais, abgetropft

Low GI, high fiber vegetable Zuckerschoten

Medium GI but nutrient-dense gekochte Baby-Rüben, geviertelt

Lean protein, zero glycemic impact Dosisthunfisch in Quellwasser, abgetropft und zerzupft

Choose olive oil-based for heart health Mayonnaise

Helps lower glycemic response frischer Zitronensaft

May improve insulin sensitivity grober Senf

For dressing consistency Wasser

Negligible glycemic impact, high volume Salatblätter

Adds flavor without sugar Frühlingszwiebel, in Scheiben geschnitten

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-regenbogen-thunfischsalat-mit-senfdressing

Anleitung

Step 1

Beginnen Sie mit der Vorbereitung aller Gemüsesorten. Waschen und schneiden Sie die rote Paprikaschote in dünne Streifen, reiben Sie die Karotte mit einer Küchenreibe, schneiden Sie die Zuckerschoten zu und vierteln Sie die gekochten Baby-Rüben. Gießen Sie den Dosismais gründlich in einem Sieb ab und drücken Sie ihn leicht, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Step 2

Öffnen Sie die Dose Thunfisch und gießen Sie sie vollständig ab, drücken Sie leicht, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Zerpfen Sie den Thunfisch mit einer Gabel in mundgerechte Stücke und stellen Sie sicher, dass keine großen Stücke übrig bleiben. Beiseite stellen.

Step 3

Kombinieren Sie in einer großen Rührschüssel die geschnittene rote Paprikaschote, geriebene Karotte, abgetropften Mais, Zuckerschoten, geviertelten Rüben und zerpfpften Thunfisch. Vermischen Sie die Zutaten vorsichtig, bis sie gleichmäßig verteilt sind, und achten Sie darauf, die Rüben nicht zu sehr zu zerbrechen.

Step 4

Bereiten Sie das Senfdressing vor, indem Sie 100g Mayonnaise, 1 Esslöffel frischen Zitronensaft, 2 Esslöffel groben Senf und 2 Esslöffel Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen. Rühren Sie kräftig, bis das Dressing glatt und gut emulgiert ist. Das Wasser hilft, die Mayonnaise zu verdünnen und eine gießbare Konsistenz zu schaffen. Passen Sie die Konsistenz bei Bedarf mit zusätzlichem Wasser an und fügen Sie jeweils 1 Teelöffel hinzu.

Step 5

Waschen und trocknen Sie die Salatblätter gründlich mit einer Salatschleuder oder einem sauberen Küchentuch. Arrangieren Sie sie als Bett in einer großen Servierschüssel oder auf einzelnen Tellern und schaffen Sie ein Nest, um die Salatmischung zu halten.

Step 6

Geben Sie die farbenfrohe Thunfisch- und Gemüse Mischung auf das mit Salat ausgelegte Bett. Verteilen Sie gleichmäßig, wenn Sie im Familienstil servieren, oder teilen Sie auf vier einzelne Teller auf, um die Portionskontrolle zu gewährleisten, und stellen Sie sicher, dass jede Portion etwa 85g der Maismischung erhält.

Step 7

Gießen Sie das Senfdressing kurz vor dem Servieren über den Salat, verwenden Sie etwa 2-3 Esslöffel pro Portion. Garnieren Sie mit dünn geschnittener Frühlingszwiebel für einen frischen, milden Zwiebelgeschmack und visuellen Reiz.

Step 8

Sofort servieren, um beste Textur und Frische zu erreichen. Für optimale Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst das Protein und nicht-stärkehaltiges Gemüse und sparen Sie höherkohlenhydrathaltige Komponenten wie Mais für zuletzt. Lagern Sie übrige Komponenten separat in luftdichten Behältern im Kühlschrank bis zu 3 Tage. Bewahren Sie das Dressing separat bis zum Servieren auf, um die Knackigkeit zu bewahren.