

Blutzucker-freundliche vietnamesische Hähnchen- & Gemüse-Nudel-Bowl

Eine lebendige, blutzuckerfreundliche Nudel-Bowl mit Shirataki-Nudeln, magerem Hähnchen und knackigem Gemüse in einer würzigen Limetten-Sesam-Vinaigrette mit frischen Kräutern.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 5 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 3

GL 2.3 / GI 23

Zutaten

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs Shirataki-Nudeln (Konjak-Nudeln)

Medium GI when raw, high in fiber mittlere Karotte, geschält und in Streifen geschnitten

Very low GI, high water content Gurke, geschält und in Streifen geschnitten

Lean protein, no glycemic impact gekochte Hähnchenbrust, zerzupft

Very low GI, adds crunch and nutrients Radieschen, dünn geschnitten

Contains quercetin, moderate in moderation rote Zwiebel, fein geschnitten

No glycemic impact, aids digestion frische Minzblätter, gezupft

Low GI, healthy fats slow glucose absorption natürlich geröstete Erdnüsse, grob gehackt

Capsaicin may improve insulin sensitivity kleine rote Chili, entkernt und fein gehackt

Vitamin C helps moderate glycemic response Limette, Zest und Saft

logifoodcoach.com/recipes/blutzucker-freundliche-vietnamesische-haehnchen-gemuese-nudel-bowl

No glycemic impact, umami flavor Fischsauce

Choose low-sodium to reduce salt intake natriumarme Sojasauce

Healthy fats, no glycemic impact geröstetes Sesamöl

Anleitung

Step 1

Bereiten Sie die Shirataki-Nudeln vor, indem Sie sie gründlich abtropfen und 2 Minuten unter kaltem Wasser abspülen, um Restgeruch zu entfernen. Mit Papiertüchern trocken tupfen, dann kurz 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Vollständig abtropfen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Step 2

Während die Nudeln abkühlen, bereiten Sie die Vinaigrette in einer großen Servierschüssel vor. Reiben Sie die Limettenschale direkt in die Schüssel, schneiden Sie sie dann auf und pressen Sie den ganzen Saft aus. Fügen Sie die Fischsauce, natriumarme Sojasauce und geröstetes Sesamöl hinzu. Kräftig verquirlen, bis die Vinaigrette gut emulgiert und leicht verdickt ist.

Step 3

Verwenden Sie einen scharfen Gemüseschäler, um lange Streifen aus der Karotte zu schaffen, indem Sie von oben nach unten in sanften Strichen schälen. Fahren Sie fort, bis Sie den Kern erreichen. Für die Gurke schälen Sie Streifen auf die gleiche Weise und stoppen Sie, wenn Sie die seedy Mitte erreichen. Verwerfen Sie den Gurkenkern, da die Samen überschüssige Feuchtigkeit hinzufügen.

Step 4

Fügen Sie die abgekühlten Shirataki-Nudeln zur Schüssel mit der Vinaigrette hinzu und werfen Sie gründlich, um jeden Strang zu beschichten. Die Nudeln werden die Aromen wunderbar aufnehmen. Fügen Sie die Karottenstreifen, Gurkenbänder, dünn geschnittene Radieschen und fein geschnittene rote Zwiebel zur Schüssel hinzu.

Step 5

Zerzupfen Sie die gekochte Hähnchenbrust mit zwei Gabeln oder Ihren Händen in mundgerechte Stücke und ziehen Sie entlang der Faserrichtung des Fleisches. Fügen Sie das zerzupfte Hähnchen zur Schüssel zusammen mit den gezupften Minzblättern hinzu. Reservieren Sie ein paar Minzblätter zum Garnieren, falls gewünscht.

Step 6

Werfen Sie alle Zutaten mit Ihren Händen oder Salatzangen sanft aber gründlich zusammen, um sicherzustellen, dass die Vinaigrette alles gleichmäßig beschichtet. Das Gemüse sollte glänzen und die Farben sollten lebhaft und gut verteilt sein.

Step 7

Kurz vor dem Servieren grob gehackte Erdnüsse und fein gehackte entkernte rote Chili. Streuen Sie die Erdnüsse und Chili über die Oberseite des Salats. Für optimale Blutzuckerkontrolle sofort servieren und ermutigen Sie die Gäste, zuerst das Gemüse zu essen, gefolgt vom Protein, dann den Nudeln. Diese Essensreihenfolge hilft, Blutzuckerspitzen zu minimieren.