

Vollkornpasta mit Brokkoli und gerösteten Mandeln

Blutzuckerfreundliche Vollkornpasta mit ballaststoffreichem Brokkoli, herzgesunden Mandeln und aromatischem Knoblauch für anhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 5 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 2

GL 42.2 / GI 32

Zutaten

Heart-healthy monounsaturated fats natives Olivenöl extra

May improve insulin sensitivity rote Chili, entkernt und in Scheiben geschnitten

Supports healthy glucose metabolism Knoblauchzehen, dünn geschnitten

Low GI ~42, high in fiber Vollkorn-Spaghetti

Non-starchy vegetable, very low GI dünner Brokkoli, in Stücke geschnitten

From 1 lemon, adds brightness Zitronenschale

Protein and healthy fats slow glucose absorption geröstete Mandelblättchen

Adds protein, use vegetarian alternative if preferred Parmesanspäne

Anleitung

Step 1

Füllen Sie einen großen Topf mit Wasser, geben Sie eine großzügige Prise Salz hinzu und bringen Sie es bei hoher Hitze zum Kochen.

Step 2

Während das Wasser erhitzt, gießen Sie das Olivenöl in eine große Pfanne und wärmen Sie es bei mittlerer bis niedriger Hitze auf. Fügen Sie den geschnittenen Knoblauch und die Chili hinzu, rühren Sie gelegentlich um, bis der Knoblauch golden und duftend wird, etwa 3-4 Minuten. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und stellen Sie sie beiseite.

Step 3

Sobald das Wasser kocht, fügen Sie die Vollkorn-Spaghetti hinzu und rühren Sie um, um ein Ankleben zu verhindern. Kochen Sie nach Packungsanleitung, typischerweise 9-11 Minuten für al-dente-Textur.

Step 4

Vier Minuten bevor die Pasta fertig ist, geben Sie die Brokkolistücke direkt in das kochende Nudelwasser. Dies ermöglicht es beiden, gleichzeitig fertig zu kochen, während der Brokkoli seine lebendige Farbe und leichte Knackigkeit behält.

Step 5

Wenn die Pasta und der Brokkoli gekocht sind, reservieren Sie eine halbe Tasse des stärkehaltigen Kochwassers und gießen Sie dann alles gründlich in einem Sieb ab.

Step 6

Geben Sie die abgetropfte Pasta und den Brokkoli sofort in die Pfanne mit dem Knoblauchöl. Fügen Sie die Zitronenschale und die gerösteten Mandeln hinzu, dann werfen Sie alles kräftig zusammen und fügen Sie bei Bedarf Spritzer des reservierten Nudelwassers hinzu, um eine leichte Beschichtung zu schaffen. Mit Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack würzen.

Step 7

Verteilen Sie die Pasta auf zwei warme Servierschüsseln. Garnieren Sie jede Portion großzügig mit Parmesanspänen und servieren Sie sofort, während es heiß ist.

Step 8

Für beste Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst die Brokkolistücke, gefolgt von der Pasta. Dieser Gemüse-zuerst-Ansatz hilft, eine Ballaststoffbarriere zu schaffen, die die Glukoseaufnahme verlangsamt.