
Low-GI-Lachs- und Vollkornreis-Power-Bowl

Eine nährstoffreiche Mahlzeit, die Omega-3-reichen Lachs mit ballaststoffreichem Vollkornreis und Edamame kombiniert, um anhaltende Energie und stabile Blutzuckerspiegel zu fördern.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 25 min Gesamt: 40 min Portionen: 4

GL 8.3 / GI 28

Zutaten

brauner Basmati-Reis

gefrorenes Edamame (Sojabohnen), aufgetaut

Lachsfilets ohne Haut

Gurke, gewürfelt

Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

frischer Koriander, grob gehackt

Limette, Zest und Saft

rote Chili, gewürfelt und entkernt

natriumarme Sojasauce

Anleitung

Step 1

Den braunen Basmati-Reis gründlich unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Dies entfernt überschüssige Stärke und hilft, eine fluffigere Textur zu erreichen.

Step 2

Den Reis nach Packungsanleitung in einem mittleren Topf mit der entsprechenden Wassermenge kochen. Stellen Sie einen Timer auf 3 Minuten vor dem vollständigen Garen des Reises.

Step 3

Wenn der Timer klingelt, das aufgetaute Edamame direkt in den Reistopf geben und die letzten 3 Minuten weitergaren. Dies stellt sicher, dass beide Komponenten perfekt zart sind.

Step 4

Während der Reis kocht, die Lachsfilets auf einen mikrowellensicheren Teller legen. Locker abdecken und 3 Minuten bei hoher Leistung in der Mikrowelle garen, oder bis der Fisch leicht zerfällt und eine Innentemperatur von 63°C erreicht. Alternativ können Sie den Lachs auch anbraten oder backen.

Step 5

Die Reis- und Edamame-Mischung in einem feinen Sieb abtropfen lassen, dann unter kaltem fließendem Wasser abspülen, um den Garprozess zu stoppen und schnell abzukühlen. Überschüssiges Wasser abschütteln und in eine große Rührschüssel geben.

Step 6

Den gekochten Lachs 2-3 Minuten abkühlen lassen, dann mit einer Gabel vorsichtig die Haut entfernen und den Fisch in mundgerechte Stücke zerlegen.

Step 7

Die gewürfelte Gurke, die in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln, den gehackten Koriander und den zerfaserten Lachs zur Schüssel mit Reis und Edamame geben. Alles vorsichtig mit einem großen Löffel zusammenfalten, dabei darauf achten, den Lachs nicht zu sehr zu zerbrechen.

Step 8

In einer kleinen Schüssel Limettenzest, Limettensaft, gewürfelte Chili und natriumarme Sojasauce verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Step 9

Das würzige Dressing über den Salat trüpfeln und vorsichtig vermischen, um es gleichmäßig zu verteilen. Sofort bei Zimmertemperatur servieren oder bis zu 2 Stunden im Kühlschrank lagern für eine gekühlte Variante. Dieses Gericht eignet sich auch hervorragend zur Meal-Prep für den nächsten Tag.