

Hähnchenbrust mit Mandelkruste und Kräutern

Knusprige Hähnchenbrust mit Mandelpanade liefert befriedigenden Crunch mit blutzuckerfreundlichem Protein und gesunden Fetten, die die Glukoseaufnahme verlangsamen.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 15 min Gesamt: 30 min Portionen: 4

GL 10.8 / GI 45

Zutaten

Low GI, adds healthy fats and fiber gemahlene Mandeln

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI Weizenmehl

No glycemic impact getrockneter Thymian

No glycemic impact Zwiebelpulver

No glycemic impact Knoblauchpulver

No glycemic impact Salz

No glycemic impact schwarzer Pfeffer

Low GI liquid, minimal impact Magermilch

Zero GI protein, stabilizes blood sugar Hähnchenbrustfilets ohne Haut und Knochen, je 120 g

Zero GI healthy fat, slows absorption Olivenöl

logifoodcoach.com/recipes/haehnchenbrust-mit-mandelkruste-und-kraeutern

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Backofen auf 200 °C vor. Bereiten Sie ein Backblech mit Rand vor, indem Sie es leicht mit Kochspray einsprühen oder mit Backpapier auslegen, um ein Anhaften zu verhindern.

Step 2

Bereiten Sie die Mandel-Panade zu, indem Sie gemahlene Mandeln, Weizenmehl, getrockneten Thymian, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Salz und schwarzen Pfeffer in einer flachen Schüssel oder auf einem Teller vermischen. Gründlich mischen, um die Gewürze gleichmäßig in der Panade zu verteilen.

Step 3

Gießen Sie die Magermilch in eine separate flache Schüssel. Richten Sie Ihre Panierstation mit der Mandelmischung, der Milchschüssel und einem sauberen Teller für die panierten Hähnchenbrüste ein.

Step 4

Tupfen Sie jede Hähnchenbrust mit Küchenpapier trocken. Wenden Sie jede Brust zuerst in der Mandelmischung und bedecken Sie alle Seiten, tauchen Sie sie dann in die Milch und lassen Sie überschüssige Milch abtropfen, und drücken Sie sie schließlich für eine zweite Schicht zurück in die Mandelmischung. Legen Sie die panierten Brüste auf einen sauberen Teller.

Step 5

Erhitzen Sie eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und geben Sie das Olivenöl hinzu, schwenken Sie es, um die Pfanne zu beschichten. Sobald das Öl schimmert und heiß ist, aber nicht raucht, reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe.

Step 6

Legen Sie die panierten Hähnchenbrüste vorsichtig in die heiße Pfanne, ohne sie zu drängen. Braten Sie sie 3-4 Minuten auf der ersten Seite an, bis die Mandelkruste tiefgolden und knusprig wird. Wenden Sie sie und braten Sie die zweite Seite nur 1 Minute an, um die Panade zu fixieren.

Step 7

Übertragen Sie die angebratenen Hähnchenbrüste auf das vorbereitete Backblech. Backen Sie sie im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten oder bis die Innentemperatur 74 °C erreicht, gemessen mit einem Fleischthermometer, das in den dicksten Teil der Brust eingeführt wird.

Step 8

Nehmen Sie das Hähnchen aus dem Ofen und lassen Sie es 3-5 Minuten ruhen, bevor Sie es servieren. Dies ermöglicht es den Säften, sich neu zu verteilen, und sorgt für saftiges, zartes Fleisch. Servieren Sie es sofort mit nicht-stärkehaltigem Gemüse oder einem großen Salat für optimale Blutzuckerkontrolle.