
Sesam-gewürztes Schweinefilet mit aromatischen asiatischen Kräutern

Zartes Schweinefilet mit geröstetem Sesam und wärmenden Gewürzen – eine blutzuckerfreundliche Proteinbeilage, die in unter 30 Minuten fertig ist.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 4

GL 0.2 / GI 26

Zutaten

toasted until golden Sesamkörner

gemahlener Koriander

adjust to taste Cayennepfeffer

Selleriesamen

getrocknete Zwiebel, gehackt

gemahlener Kreuzkümmel

blood sugar support gemahlener Zimt

provides healthy fats geröstetes Sesamöl

lean protein, zero carbs Schweinefilet, pariert

Anleitung

Step 1

Stelle einen Ofenrost in die Mitte und heize deinen Ofen auf 200 °C vor. Bereite eine flache Auflaufform vor, indem du sie leicht mit Kochspray oder einer dünnen Ölschicht einsprühst, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

Gib die Sesamkörner in eine trockene Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze. Röste sie 1-2 Minuten unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel, bis sie goldbraun werden und ein nussiges, duftendes Aroma freisetzen. Gib die gerösteten Körner sofort in eine kleine Schüssel, um den Garprozess zu stoppen und ein Verbrennen zu verhindern.

Step 3

Vermische in einer Schüssel die gerösteten Sesamkörner mit dem gemahlene Koriander, Cayennepfeffer, Selleriesamen, gehackter getrockneter Zwiebel, gemahlenem Kreuzkümmel, gemahlenem Zimt und Meersalz. Füge das Sesamöl hinzu und rühre gründlich, bis alle Gewürze gleichmäßig verteilt sind und eine duftende Paste bilden.

Step 4

Schneide das Schweinefilet quer in 4 gleiche Medaillons, jedes etwa 2,5 cm dick (ungefähr 115 g pro Medaillon). Tupfe die Schweinefleischstücke mit Küchenpapier trocken, damit die Gewürzmischung besser haftet.

Step 5

Ordne die Schweinemedallions in der vorbereiteten Auflaufform mit Abstand zwischen jedem Stück an. Bestreiche mit deinen Händen oder einem Löffel beide Seiten jedes Medaillons großzügig mit der Sesam-Gewürzmischung und drücke sanft, damit die Beschichtung am Fleisch haftet.

Step 6

Stelle die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen und brate 12-15 Minuten, bis das Schweinefleisch durchgegart, aber noch saftig ist. Die Kerntemperatur sollte 63 °C für medium erreichen, gefolgt von 3 Minuten Ruhezeit, oder 71 °C für durchgebraten.

Step 7

Nimm das Fleisch aus dem Ofen und lass es 3-5 Minuten ruhen, bevor du es servierst. So können sich die Säfte im Fleisch verteilen. Serviere sofort mit nicht-stärkehaltigem Gemüse oder einem frischen grünen Salat für optimale Blutzuckerkontrolle.

Step 8

Für beste glykämische Ergebnisse iss zuerst deine Gemüsebeilage und genieße dann das Protein. Diese Essensreihenfolge hat sich als wirksam erwiesen, um Glukosespitzen nach dem Essen um bis zu 40 % zu reduzieren im Vergleich zum Essen von Protein zuerst.