

Geröstete Süßkartoffeln mit würzigem Bohneneintopf

Blutzuckerfreundliches Comfort Food mit ballaststoffreichen Süßkartoffeln und proteinreichen Bohnen in einer würzigen Paprikasauce – in nur 35 Minuten fertig.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 71.0 / GI 49

Zutaten

Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking kleine Süßkartoffeln

Räucherpaprika, plus extra zum Servieren

Olivenöl

große Zwiebel, gehackt

Knoblauchzehen, zerdrückt

Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact brauner Zucker

Rotweinessig

Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred Worcestershire-Sauce

Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well gemischte Bohnen in Wasser, abgetropft

logifoodcoach.com/recipes/geroesstete-susskartoffeln-mit-wuerzigem-bohneneintopf

gehackte Tomaten

leichter Sauerrahm zum Servieren

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft/Gasstufe 6) vor. Stechen Sie mit einer Gabel jede Süßkartoffel mehrmals überall ein, um Dampf während des Garvorgangs entweichen zu lassen.

Step 2

Legen Sie die gestochenen Süßkartoffeln auf einen mikrowellensicheren Teller und kochen Sie sie bei hoher Leistung 8 Minuten lang, oder bis sie auf sanften Druck nachgeben, aber noch fest sind. Dieser Vorkochschritt reduziert die Ofenzeit, während die Textur erhalten bleibt.

Step 3

Kombinieren Sie in einer kleinen Schüssel 1 Teelöffel Räucherpaprika mit 1 Teelöffel Olivenöl und einer Prise Salz und Pfeffer. Reiben Sie diese Mischung gleichmäßig über die warmen Süßkartoffeln, dann übertragen Sie sie auf ein Backblech. Rösten Sie im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten, bis die Schalen knusprig und karamellisiert sind.

Step 4

Während die Süßkartoffeln rösten, erhitzen Sie das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gehackte Zwiebel hinzu und kochen Sie 5-6 Minuten lang, gelegentlich umrührend, bis sie weich ist und an den Rändern golden wird.

Step 5

Geben Sie den zerdrückten Knoblauch, die restliche Räucherpaprika, optionalen Süßstoff (falls verwendet), Rotweinessig und Worcestershire-Sauce zu den Zwiebeln. Rühren Sie kontinuierlich 1-2 Minuten lang um, bis die Mischung duftend wird und leicht klebrig ist, wobei die Zwiebeln in der geschmackvollen Glasur überzogen werden.

Step 6

Gießen Sie die abgetropften gemischten Bohnen und gehackten Tomaten ein, zusammen mit einem Spritzer Wasser (etwa 50 ml), um eine Saucenkonsistenz zu erzeugen. Gut umrühren, um zu kombinieren, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 8-10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrührend, bis die Sauce eindickt und die Aromen verschmelzen.

Step 7

Zum Servieren spalten Sie jede geröstete Süßkartoffel der Länge nach und drücken Sie die Enden sanft, um sie zu öffnen. Geben Sie den würzigen Bohneneintopf großzügig über jede Kartoffel, toppen Sie mit einem Esslöffel leichtem Sauerrahm und beenden Sie mit einer zusätzlichen Prise Räucherpaprika für Farbe und Geschmack.

Step 8

Für optimales Blutzuckermanagement essen Sie zuerst die Bohnenmischung, bevor Sie das Süßkartoffelfleisch essen, da das Protein und die Ballaststoffe helfen, die glykämische Reaktion auf die Stärke zu moderieren. Lagern Sie restliche Bohneneintöpfe in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 4 Tage oder frieren Sie bis zu 3 Monate ein.