

Perlgersten-Risotto mit Huhn und Wildpilzen

Eine blutzuckerfreundliche Variante des klassischen Risottos mit nussiger Perlgerste, magerem Huhn und erdigen Pilzen für anhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 50 min Gesamt: 60 min Portionen: 4

GL 8.3 / GI 25

Zutaten

provides fat to slow glucose absorption Butter

heart-healthy monounsaturated fat Olivenöl

low-GI aromatic vegetable große Schalotten, fein geschnitten

minimal glycemic impact Knoblauchzehe, gehackt

lean protein slows carbohydrate absorption Hühnerbrustfilets ohne Haut, in Stücke geschnitten

GI of 35, excellent low-glycemic grain choice Perlgerste

alcohol content is minimal after cooking trockener Weißwein

very low GI, high fiber gemischte Wild- und Kastanienpilze, gehackt

herb with no glycemic impact frische Thymianblätter

choose low-sodium variety heiße Hühnerbrühe

fat and protein help moderate glucose response geriebener Parmesankäse

optional garnish, negligible glycemic impact frische Schnittlauch, geschnitten

optional garnish Parmesankäsespäne

Anleitung

Step 1

Butter und Olivenöl zusammen in einem großen, schweren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Butter schmilzt und sanft zu schäumen beginnt.

Step 2

Die fein geschnittenen Schalotten und gehackten Knoblauch mit einer Prise Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer in den Topf geben. Etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren sautieren, bis die Schalotten transluzent und duftend sind, aber nicht braun werden.

Step 3

Die gehackten Hühnerbrustfleischstücke in den Topf geben und 2-3 Minuten unter gelegentlichem Wenden kochen, bis das Huhn leicht auf allen Seiten versiegelt ist, aber nicht vollständig durchgegart.

Step 4

Die Perlgerste in den Topf geben und etwa 1 Minute ständig rühren, um die Körner leicht zu rösten und sie mit dem Öl und der Butter zu beschichten, was hilft, einen nussigen Geschmack zu entwickeln.

Step 5

Den Weißwein eingießen und ständig rühren, bis die Flüssigkeit von der Gerste fast vollständig aufgenommen ist, was etwa 2-3 Minuten dauern sollte. Der Wein verleiht Säure, die die Reichhaltigkeit des Gerichts ausgleicht. Hinweis: Der Alkohol verdunstet während des Kochens vollständig und hinterlässt nur Geschmack mit vernachlässigbarem Kohlenhydratgehalt.

Step 6

Die gehackten Pilze und frischen Thymianblätter hinzufügen und umrühren. Etwa drei Viertel der heißen Hühnerbrühe (etwa 750 ml) eingießen und den Rest für später zur Konsistenzanpassung reservieren.

Step 7

Die Hitze auf niedrig reduzieren und 40-45 Minuten lang sanft köcheln lassen, alle 5-7 Minuten umrühren, um ein Ankleben zu verhindern. Die Gerste sollte zart werden, aber einen angenehmen Biss behalten, und die Mischung sollte cremig, aber nicht suppig sein. Bei Bedarf während des Kochens zusätzliche Brühe hinzufügen, wenn das Risotto zu trocken erscheint.

Step 8

Den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesankäse einröhren, bis er geschmolzen und eingearbeitet ist. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Sofort in vorgewärmten Schüsseln servieren, garniert mit geschnittenem Schnittlauch und zusätzlichen Parmesankäsespänen, falls gewünscht. Für beste Blutzuckerkontrolle mit einem grünen Gemüse oder Blattsalat servieren.