

Glykämisches Drei-Bohnen-Chili mit gerösteten Paprika

Ein ballaststoffreiches veganes Chili, das den Blutzucker stabil hält. Vollgepackt mit Protein und langsam verdaulichen Bohnen, dieses herzhafte Eintopfgericht sättigt ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 30 min Gesamt: 45 min Portionen: 4

GL 12.1 / GI 21

Zutaten

Olivenöl

gelbe Zwiebel, fein gehackt

mix of colors preferred Paprikaschoten, entkernt und in Scheiben geschnitten

gemahlener Kreuzkümmel

adjust to taste Chiligelwürz

süße Räucherpaprika

with liquid Kidneybohnen aus der Dose in Chili-Sauce

drained weight gemischte Bohnen aus der Dose, abgetropft und gespült

gehackte Tomaten aus der Dose

optional low-GI alternative to white rice Blumenkohlreis zum Servieren
logifoodcoach.com/recipes/glykamisches-drei-bohnen-chili-mit-geroesteten-paprika

Anleitung

Step 1

Wärmen Sie das Olivenöl in einem großen, schweren Topf oder Dutch Oven bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten lang, bis es schimmert.

Step 2

Geben Sie die gehackte Zwiebel in den Topf und braten Sie sie 4–5 Minuten lang an, rühren Sie gelegentlich um, bis sie anfängt, weich zu werden und durchscheinend zu werden.

Step 3

Geben Sie die in Scheiben geschnittenen Paprikaschoten hinzu und kochen Sie weitere 6–8 Minuten, rühren Sie häufig um, bis die Paprika zart ist und an den Rändern leicht karamellisiert.

Step 4

Streuen Sie den gemahlenen Kreuzkümmel, das Chiligesürz und die Räucherpaprika über das Gemüse. Rühren Sie kontinuierlich 60–90 Sekunden lang um, bis die Gewürze duftend werden und das Gemüse gleichmäßig bedecken.

Step 5

Gießen Sie die Kidneybohnen mit ihrer Chili-Sauce, die abgetropften gemischten Bohnen und die gehackten Tomaten ein. Rühren Sie alles gründlich zusammen.

Step 6

Bringen Sie die Mischung bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze auf niedrig und lassen Sie sie 15–20 Minuten lang unbedeckt köcheln, rühren Sie gelegentlich um, bis das Chili die gewünschte Konsistenz erreicht.

Step 7

Probieren Sie und passen Sie die Würzung mit Salz, Pfeffer oder zusätzlichem Chiligesürz nach Bedarf an. Für optimale Blutzuckerkontrolle sofort in 1,5-Tassen-Portionen über Blumenkohlreis servieren oder als eigenständige Schüssel mit einer Seite Blattgemüse genießen.

Step 8

Lagern Sie Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage oder frieren Sie sie in einzelnen Portionen bis zu 3 Monate lang ein. Die Aromen vertiefen sich über Nacht, was dies hervorragend für die Mahlzeitvorbereitung macht.