

Buffalo-Hähnchen gefüllte Paprika mit niedrigem glykämischen Index

Proteinreiche Paprika gefüllt mit würzigem Buffalo-Hähnchen und getoppt mit milchfreiem Ranch-Dressing. Ein blutzuckerfreundliches Abendessen, das satt macht und köstlich schmeckt!

Vorbereitung: 15 min Kochen: 50 min Gesamt: 65 min Portionen: 6

GL 1.4 / GI 26

Zutaten

Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base große Paprika, beliebige Farbe, längs halbiert und entkernt

High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience gekochtes zerkleinertes Hähnchen

Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality
Mayonnaise

Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce oder Buffalo-Sauce

Minimal glycemic impact, adds flavor depth Knoblauchpulver

Minimal glycemic impact, enhances savory notes Zwiebelpulver

No glycemic impact - adjust to taste grobes Salz

No glycemic impact - adds subtle heat schwarzer Pfeffer

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact Hefeflocken

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color Frühlingszwiebeln, weiße und hellgrüne Teile dünn geschnitten

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile milchfreies Ranch-Dressing zum Servieren

No glycemic impact - adds brightness and nutrients frische Kräuter zum Servieren (Petersilie, Schnittlauch oder Dill)

Anleitung

Step 1

Heize deinen Ofen auf 190°C vor. Fette eine 23x33 cm große Auflaufform oder große ofenfeste Pfanne leicht mit Kochspray oder Öl ein.

Step 2

Bereite die Paprika vor, indem du sie längs durch den Stiel halbierst und dann alle Kerne und weißen Häutchen entfernst. Ordne die Paprikahälften mit der Schnittfläche nach oben in deiner vorbereiteten Auflaufform an und lege sie eng aneinander.

Step 3

Vermische in einer großen Schüssel das zerkleinerte Hähnchen, Mayonnaise, Buffalo-Sauce, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzen Pfeffer. Füge die Hefeflocken hinzu, falls du sie verwendest, zusammen mit den geschnittenen Frühlingszwiebeln. Rühre alles zusammen, bis das Hähnchen gleichmäßig überzogen ist und die Mischung gut vermischt ist. Probiere und passe die Würzung an, füge mehr scharfe Sauce für extra Schärfe oder Salz nach Bedarf hinzu.

Step 4

Verteile die Buffalo-Hähnchen-Mischung gleichmäßig auf die sechs Paprikahälften, löffle sie großzügig in jede Höhlung und drücke sie sanft an, um sie vollständig zu füllen. Häufe überschüssige Füllung obenauf.

Step 5

Decke die Auflaufform fest mit Alufolie ab. Backe 30 Minuten, damit die Paprika anfangen weich zu werden und die Füllung durcherhitzt.

Step 6

Entferne die Folie und backe weitere 20 Minuten unabgedeckt, bis die Paprika weich sind, wenn du mit einer Gabel hineinstichst, und die Füllung blubbert und leicht gebräunte Ränder hat.

Step 7

Nimm sie aus dem Ofen und lass sie 5 Minuten ruhen. Beträufle jede gefüllte Paprika großzügig mit milchfreiem Ranch-Dressing und garniere mit zusätzlichen geschnittenen Frühlingszwiebeln und frisch gehackten Kräutern. Serviere sofort, solange sie heiß sind.