

Gefüllte Paprika mit Buffalo Chicken für stabilen Blutzucker

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

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

GL 1.4 / GI 26

Zutaten

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control große Paprika, beliebige Farbe, längs halbiert und entkernt

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety gekochtes, zerzupftes Hähnchenfleisch

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

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity Frank's Red Hot Sauce oder Buffalo-Sauce

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar Knoblauchpulver

Minimal carbs, enhances savory flavor Zwiebelpulver

No glycemic impact, essential for flavor balance grobes Salz

Zero glycemic Impact, aids digestion schwarzer Pfeffer

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar Hefeflocken

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients Frühlingszwiebeln, weiße und hellgrüne Teile dünn geschnitten, plus mehr zum Garnieren

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

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants frische Kräuter zum Servieren (Petersilie, Schnittlauch oder Dill)

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 190°C vor. Fette eine große Auflaufform oder ofenfeste Pfanne leicht mit Kochspray oder einer dünnen Schicht Öl ein.

Step 2

Bereite die Paprika vor, indem du sie längs durch den Stiel halbierst. Entferne alle Kerne und weißen Häutchen. Ordne die Paprikahälften mit der Schnittfläche nach oben in deiner vorbereiteten Auflaufform an und setze sie eng aneinander, damit sie sich beim Backen gegenseitig stützen.

Step 3

Vermische in einer großen Schüssel das zerzupfte Hähnchenfleisch, Mayonnaise, Buffalo-Sauce, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und schwarzen Pfeffer. Gib die Hefeflocken dazu, falls du sie verwendest, und hebe die geschnittenen Frühlingszwiebeln unter. Vermische alles gründlich, bis das Hähnchen gleichmäßig ummantelt ist und die Mischung gut verbunden ist. Probiere und passe die Würzung an, gib mehr scharfe Sauce für extra Schärfe oder Salz für mehr Geschmack hinzu.

Step 4

Verteile die Buffalo-Chicken-Mischung gleichmäßig auf die sechs Paprikahälften und verwende etwa $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ Tasse Füllung pro Paprika. Drücke die Füllung fest in jede Paprikahöhlung und häufe sie oben leicht an für großzügige Portionen.

Step 5

Decke die Auflaufform fest mit Alufolie ab. Backe 30 Minuten, damit die Paprika weich werden und sich die Aromen verbinden.

Step 6

Entferne die Folie und backe weitere 20 Minuten ohne Abdeckung, bis die Paprika beim Einstechen mit einer Gabel weich sind und die Füllung an den Rändern blubbert mit leicht gebräunten Stellen oben.

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.

Step 8

BLUTZUCKER-TIPP: Für optimale Blutzuckerkontrolle serviere diese gefüllten Paprika mit einem großen gemischten grünen Salat mit Olivenöl-Vinaigrette. Iss den Salat zuerst, um den Ballaststoffvorteil zu maximieren und die Glukoseaufnahme aus der Mahlzeit zu verlangsamen. Überprüfe immer die Etiketten von scharfer Sauce, um sicherzustellen, dass kein Zucker zugesetzt wurde, da einige kommerzielle Marken 1-2 g Zucker pro Portion enthalten, die den Blutzucker beeinflussen können.