

Glykämisches Hähnchen-Pilz-Pfannengericht mit Pancetta

Ein blutzuckerfreundliches Eintopf-Hähnchengericht mit zartem Oberschenkelfilet, erdigen Pilzen und knuspriger Pancetta in einer leichten Kräutersauce – perfekt für stabile Energie.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 40 min

Portionen: 4

GL 2.1 / GI 24

Zutaten

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact Olivenöl

high protein, moderate fat, zero glycemic impact entbeinte, hautlose Hähnchenschenkel

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 Mandelmehl zum Bestäuben

adds flavor and fat, no glycemic impact Pancetta-Würfel

high fiber, very low carb, GI: 10 kleine Champignons

moderate GI: 15, used in small amounts große Schalotten, gehackt

minimal carbs, choose low-sodium variety Hühnerbrühe, natriumarm

no glycemic impact, aids digestion Weißweinessig

moderate GI: 48, portion controlled gefrorene Erbsen

negligible carbs, rich in antioxidants frische Petersilie, fein gehackt

logifoodcoach.com/recipes/glykaemisches-haennchen-pilz-pfannengericht-mit-pancetta

Anleitung

Step 1

Tupfen Sie die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern vollständig trocken und würzen Sie großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer auf beiden Seiten. Bestäuben Sie jedes Stück leicht mit Mandelmehl und schütteln Sie überschüssiges Mehl ab, um sicherzustellen, dass nur eine dünne Schicht verbleibt.

Step 2

Erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Bratpfanne oder einem Pfannengericht bei mittlerer bis hoher Hitze. Sobald es schimmert, fügen Sie die Hähnchenschenkel hinzu und braten Sie sie 3–4 Minuten pro Seite an, bis sie golden und knusprig sind. Auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Step 3

In derselben Pfanne die Pancetta hinzufügen und 2–3 Minuten kochen, bis sie zu knuspern beginnt und ihr Fett freisetzt. Fügen Sie die Pilze hinzu und kochen Sie 5–6 Minuten lang, gelegentlich umrührend, bis sie ihre Feuchtigkeit freisetzen und zu bräunen beginnen.

Übertragen Sie die Pancetta und Pilze auf den Teller mit dem Hähnchen.

Step 4

Fügen Sie das verbleibende Esslöffel Olivenöl zur Pfanne zusammen mit den gehackten Schalotten hinzu. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und kochen Sie 4–5 Minuten lang, häufig umrührend, bis die Schalotten weich und durchscheinend sind, aber nicht gebräunt.

Step 5

Gießen Sie die Hühnerbrühe und den Weißweinessig ein und kratzen Sie mit einem Holzlöffel alle angebrannten Bits vom Boden der Pfanne ab. Bringen Sie zu einem sanften Köcheln und lassen Sie 1–2 Minuten köcheln, um die Aromen leicht zu konzentrieren.

Step 6

Geben Sie die Hähnchenschenkel, Pancetta und Pilze zusammen mit angesammelten Säften zurück in die Pfanne. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe, decken Sie teilweise ab und köcheln Sie 12–15 Minuten lang, bis das Hähnchen durchgegart ist und eine Innentemperatur von 165°F (74°C) erreicht.

Step 7

Rühren Sie die gefrorenen Erbsen und gehackte Petersilie ein. Kochen Sie unbedeckt 2–3 Minuten länger, bis die Erbsen durchgewärmt sind und leuchtend grün. Schmecken Sie ab und würzen Sie bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer nach.

Step 8

Sofort in flachen Schüsseln servieren, wobei die Pfannensauce über die Oberseite gelöffelt wird. Für optimale Blutzuckerkontrolle servieren Sie mit einer großen Portion gedämpftem grünem Gemüse oder einem Blattsalat, der vor dem Hauptgericht gegessen wird.