
Mediterranes Hähnchen- und Butterbohnen-Eintopf mit gerösteten Paprikaschoten

Ein blutzuckerfreundliches Eintopf-Wunderwerk, das mageres Hähnchenfleisch mit ballaststoffreichen Butterbohnen, bunten Paprikaschoten und aromatischem Paprika kombiniert – für konstante Energie.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 55 min

Gesamt: 65 min

Portionen: 4

GL 17.9 / GI 26

Zutaten

Heart-healthy monounsaturated fat Olivenöl

Low GI, adds natural sweetness große Zwiebel, gehackt

Very low calorie, high fiber Selleriestangen, gehackt

Low GI, rich in vitamin C gelbe Paprikaschote, entkernt und gewürfelt

Low GI, antioxidant-rich rote Paprikaschote, entkernt und gewürfelt

May help improve insulin sensitivity Knoblauchzehe, zerdrückt

Adds flavor without sugar Paprika

Low GI, rich in lycopene gehackte Tomaten aus der Dose

logifoodcoach.com/recipes/mediterranes-haehnchen-und-butterbohnen-eintopf-mit-geroesteten-paprikaschoten

Adds depth without carbs Hühnerbrühe, natriumarm

GI ~30, excellent fiber source Butterbohnen aus der Dose, abgetropft und gespült

Lean protein for blood sugar stability Hähnchenschenkel ohne Haut, mit oder ohne Knochen

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180°C (160°C Umluft/350°F/Gasstufe 4) vor. Diese moderate Temperatur ermöglicht es dem Eintopf, sanft zu garen und tiefe Aromen zu entwickeln.

Step 2

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen ofenfesten Bräter oder Dutch Oven bei mittlerer Hitze. Sobald es schimmert, fügen Sie die gehackte Zwiebel, den Sellerie und beide gewürfelten Paprikaschoten hinzu. Braten Sie etwa 5 Minuten lang an und rühren Sie gelegentlich um, bis das Gemüse zu erweichen beginnt und die Zwiebel durchsichtig wird.

Step 3

Fügen Sie den zerdrückten Knoblauch und das Paprika zur Gemüsemischung hinzu. Kochen Sie weitere 3 Minuten lang, während Sie häufig umrühren, um zu verhindern, dass das Paprika anbrennt. Das Paprika sollte duftend werden und das Gemüse gleichmäßig bedecken.

Step 4

Gießen Sie die gehackten Tomaten aus der Dose und die Hühnerbrühe ein und rühren Sie um. Fügen Sie die abgetropften und gespülten Butterbohnen hinzu und mischen Sie alles gründlich. Würzen Sie großzügig mit Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack.

Step 5

Bringen Sie die Mischung bei mittlerer bis hoher Hitze zu einem sanften Kochen, dann reduzieren Sie auf Simmer. Legen Sie die Hähnchenschenkel in die Sauce, sodass sie teilweise untergetaucht sind, aber nicht vollständig bedeckt. Das Hähnchen sollte wenn möglich in einer einzigen Schicht angeordnet sein.

Step 6

Decken Sie den Bräter mit einem gut sitzenden Deckel ab und stellen Sie ihn vorsichtig in den vorgeheizten Ofen. Garen Sie 45 Minuten lang oder bis das Hähnchen durchgegart und zart ist und eine Innentemperatur von 75°C (165°F) erreicht.

Step 7

Nehmen Sie es aus dem Ofen und lassen Sie es 5 Minuten ruhen, bevor Sie servieren. Der Eintopf wird beim Abkühlen leicht dicker. Servieren Sie in flachen Schüsseln und stellen Sie sicher, dass jede Portion Hähnchen, Bohnen und viel der schmackhaften Gemüsesauce enthält. Garnieren Sie bei Bedarf mit frischer Petersilie.