

Gebackenes Hähnchen Parmesan mit niedrigem glykämischen Index

Knuspriges kräuterumhülltes Hähnchen mit Tomatensauce und geschmolzenem Mozzarella – ein blutzuckerfreundlicher italienischer Klassiker, der deinen Glukosespiegel nicht in die Höhe treibt.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 20 min Gesamt: 35 min Portionen: 4

GL 11.8 / GI 43

Zutaten

4 pieces, 4 ounces each Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut

Eiweiß

Panko-Semmelbrösel

geriebener Parmesan

getrocknetes Basilikum

getrockneter Oregano

Knoblauchpulver

Zwiebelpulver

natriumreduzierte Tomatensauce

geriebener teilentrahmter Mozzarella

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 190°C vor. Bereite ein großes Backblech vor, indem du es großzügig mit Kochspray einsprübst oder mit Backpapier auslegst, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

Lege jede Hähnchenbrust zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier. Klopfe das Hähnchen mit einem Fleischklopfer oder Nudelholz vorsichtig auf eine gleichmäßige Dicke von etwa 0,5 cm. Dies sorgt für gleichmäßiges Garen und eine zarte Textur.

Step 3

Richte deine Panierstation mit zwei flachen Schüsseln ein. In der ersten Schüssel schlage das Eiweiß leicht auf, bis es leicht schaumig ist. In der zweiten Schüssel vermische die Panko-Semmelbrösel, geriebenen Parmesan, getrocknetes Basilikum, getrockneten Oregano, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver gründlich, damit sich die Kräuter gleichmäßig verteilen.

Step 4

Tauche jeweils eine Hähnchenbrust in das Eiweiß und lass überschüssiges abtropfen. Drücke dann beide Seiten fest in die gewürzte Semmelbrösel-Mischung, sodass eine gleichmäßige Schicht auf der gesamten Oberfläche haftet. Lege das panierte Hähnchen auf das vorbereitete Backblech und halte zwischen den Stücken mindestens 2-3 cm Abstand.

Step 5

Backe das Hähnchen im vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten, oder bis die Panade goldbraun und knusprig wird und die Innentemperatur 75°C erreicht, wenn du sie mit einem Fleischthermometer an der dicksten Stelle misst.

Step 6

Nimm das Backblech aus dem Ofen. Gib etwa 120 ml natriumreduzierte Tomatensauce über jede Hähnchenbrust und stecke dann 2 Esslöffel geriebenen teilentrahmten Mozzarella auf jedes Stück.

Step 7

Stelle das Backblech für weitere 3 bis 5 Minuten zurück in den Ofen, gerade bis der Mozzarella schmilzt und Blasen wirft. Serviere sofort mit einer großen Portion nicht-stärkehaltigem Gemüse oder einem frischen grünen Salat für optimale Blutzuckerkontrolle.