

Grünes Hähnchen-Chili mit weißen Bohnen und niedrigem glykämischen Index

Eine blutzuckerfreundliche, mexikanisch inspirierte Suppe mit magerem Hähnchen, ballaststoffreichen weißen Bohnen und würzigen grünen Chilis in einer würzigen Tomatillo-Brühe.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 36 min

Gesamt: 51 min

Portionen: 6

GL 7.4 / GI 22

Zutaten

Heart-healthy fat that slows glucose absorption natives Olivenöl extra

Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar kleine gelbe Zwiebel, gewürfelt

Very low glycemic impact, high in vitamin C grüne Paprika, gewürfelt

Capsaicin may improve insulin sensitivity Jalapeño, entkernt und fein gehackt

May help regulate blood sugar levels Knoblauchzehen, fein gehackt

Choose low-sodium to control blood pressure Hühnerbrühe, vorzugsweise natriumarm

Low GI (35), high in resistant starch and fiber weiße Bohnen (Navy-, Cannellini- oder Great-Northern-Bohnen), abgetropft und abgespült

logifoodcoach.com/recipes/gruenes-haehnchen-chili-mit-weissen-bohnen-niedriger-glykaemischer-index

Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces Salsa Verde, selbstgemacht oder gekauft

Minimal carbohydrates, adds depth of flavor grüne Chilis aus der Dose

Lean protein with zero glycemic impact Hähnchenbrustfilet ohne Haut und Knochen, in 5 cm große Würfel geschnitten

May help improve glycemic control gemahlener Kreuzkümmel

Adds warmth without affecting blood sugar Chilipulver

Adjust to taste, use less if watching sodium Meersalz

Citric acid may lower glycemic response frischer Limettensaft (von 1 Limette)

Healthy fats slow glucose absorption significantly reife Avocado, gewürfelt, zum Servieren

Fresh herb with negligible carbohydrates frischer Koriander, fein gehackt, zum Servieren

Anleitung

Step 1

Erhitze das native Olivenöl extra in einem großen Topf mit dickem Boden oder einem Dutch Oven bei mittlerer Hitze, bis es schimmert, etwa 2 Minuten. Dieses gesunde Fett bildet die aromatische Basis deiner Suppe.

Step 2

Gib die gewürfelte gelbe Zwiebel und die grüne Paprika in den Topf. Brate das Gemüse unter gelegentlichem Rühren an, bis es weich wird und die Zwiebel glasig wird, etwa 5 bis 6 Minuten. Dieses Gemüse mit niedrigem glykämischen Index liefert Ballaststoffe, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben.

Step 3

Rühre die gehackte Jalapeño und den Knoblauch ein und brate alles weitere Minute, bis es duftet. Die freigesetzten Aromastoffe vertiefen das Geschmacksprofil, während das Capsaicin in der Jalapeño die Insulinsensitivität verbessern kann.

Step 4

Gieße die Hühnerbrühe hinzu und füge dann die abgetropften weißen Bohnen, die Salsa Verde und die grünen Chilis aus der Dose hinzu. Rühre alles gründlich um. Die weißen Bohnen liefern resistente Stärke und lösliche Ballaststoffe, die stabile Blutzuckerwerte unterstützen.

Step 5

Gib die gewürfelten Hähnchenbruststücke, den gemahlenen Kreuzkümmel, das Chilipulver und das Meersalz in den Topf. Rühre alles zusammen, erhöhe dann die Hitze auf hohe Stufe und bringe die Mischung zum kräftigen Kochen.

Step 6

Sobald es kocht, reduziere die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe, um ein sanftes Köcheln aufrechtzuerhalten. Decke den Topf teilweise ab und koche 30 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren, bis das Hähnchen durchgegart und zart ist. Das Hähnchen sollte eine Kerntemperatur von 75 °C erreichen.

Step 7

Nimm den Topf vom Herd und rühre den frischen Limettensaft ein. Die Zitronensäure hebt die Aromen hervor und kann dazu beitragen, die glykämische Reaktion der Mahlzeit zu mildern.

Step 8

Schöpfe die Suppe in einzelne Schüsseln und garniere jede Portion großzügig mit gewürfelter Avocado und fein gehacktem frischem Koriander. Die gesunden Fette aus der Avocado sind entscheidend, um die Glukoseaufnahme zu verlangsamen – überspringe diesen Schritt nicht für ein optimales Blutzuckermanagement.