

Kräuterkruste-Hähnchen vom Grill mit rauchiger gelber Tomatensauce

Zartes gegrilltes Hähnchen mit frischen Kräutern ummantelt, getoppt mit einer leuchtenden gerösteten gelben Tomatensauce, die von Natur aus wenig Zucker enthält und reich an Antioxidantien ist.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 40 min

Portionen: 4

GL 0.8 / GI 20

Zutaten

Lower acidity than red tomatoes, minimal glycemic impact gelbe Tomaten, geschält, halbiert und entkernt

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption natives Olivenöl extra

May help improve insulin sensitivity Knoblauchzehen, gehackt

Use sparingly; contains natural sugars but adds depth Balsamico-Essig

Anti-inflammatory herb, negligible carbs frisches Basilikum, gehackt

Enhances nutrient absorption frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Lean protein with zero glycemic impact, promotes satiety Hähnchenbrusthälften ohne Haut und Knochen

Use mineral-rich sea salt if possible Salz

logifoodcoach.com/recipes/kraeuterkruste-haehnchen-vom-grill-mit-rauchiger-gelber-tomatensauce

Rich in antioxidants, supports blood sugar regulation frische glatte Petersilie, gehackt

Contains compounds that may support glucose metabolism frischer Thymian, gehackt

Anleitung

Step 1

Heize deinen Grill auf hohe Hitze vor oder stelle den Backofengrill auf hohe Stufe. Öle die Grillroste leicht ein oder lege ein Grillblech mit Alufolie aus und besprühe es mit Speiseöl. Positioniere die Grillfläche 10 bis 15 Zentimeter von der Hitzequelle entfernt für optimale Röstung.

Step 2

Lege die halbierten gelben Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill oder mit der Schnittfläche nach oben unter den Backofengrill. Gare sie, bis die Schalen anfangen zu verkohlen und Blasen zu werfen, etwa 5 Minuten. Der Röstprozess konzentriert die natürlichen Zucker der Tomaten leicht, aber die gesamte glykämische Auswirkung bleibt aufgrund des hohen Wasser- und Ballaststoffgehalts minimal. Gib die Tomaten in eine hitzebeständige Schüssel, decke sie fest mit Frischhaltefolie ab und lass sie 10 Minuten dämpfen, bis sich die Schalen lösen und leicht abziehen lassen.

Step 3

Während die Tomaten dämpfen, erhitze das Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn sanft an, bis er duftet und weich wird, etwa 1 Minute, wobei du darauf achtest, dass er nicht braun wird. Nimm die Pfanne vom Herd und lass sie etwas abkühlen.

Step 4

Entferne die Schalen von den gedämpften Tomaten und gib das Fruchtfleisch in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Füge den angebratenen Knoblauch mit seinem Öl, Balsamico-Essig, 1 Esslöffel des gehackten Basilikums und 1/8 Teelöffel schwarzen Pfeffer hinzu. Püriere, bis die Sauce deine gewünschte Konsistenz erreicht – glatt oder leicht stückig. Probiere und passe die Würzung bei Bedarf an. Die fertige Sauce enthält etwa 0,75 g Zucker pro Portion aus dem Balsamico-Essig, was minimal zur Blutzuckerreaktion beiträgt.

Step 5

Tupfe die Hähnchenbrüste mit Küchenpapier trocken und würze beide Seiten mit dem Salz und den restlichen 1/8 Teelöffel schwarzem Pfeffer. Vermische in einer flachen Schale die gehackte Petersilie, den Thymian und die restlichen 2 Esslöffel Basilikum gut, um eine Kräuterhülle zu schaffen.

Step 6

Drücke jede Hähnchenbrust fest in die Kräutermischung und bedecke alle Oberflächen gleichmäßig und großzügig. Die Kräuter bilden eine aromatische Kruste, die beim Garen hilft, die Feuchtigkeit einzuschließen, während sie null Kohlenhydrate oder glykämische Last hinzufügen.

Step 7

Lege die mit Kräutern ummantelten Hähnchenbrüste auf den vorgeheizten Grill oder unter den Backofengrill. Gare sie 4 Minuten auf der ersten Seite, bis sie goldbraun und mit Grillspuren versehen sind, wende sie dann vorsichtig und gare weitere 4 Minuten, bis die Kerntemperatur 74°C erreicht und der Saft klar austritt. Nimm sie von der Hitze und lass sie 3 Minuten ruhen, damit sich die Säfte verteilen können.

Step 8

Gib jede Hähnchenbrust auf einen vorgewärmten Teller. Löffle die warme gelbe Tomatensauce großzügig über jede Portion, verwende etwa 60 ml Sauce pro Portion. Serviere sofort mit einer Beilage aus Blattgemüse oder geröstetem nicht-stärkehaltigem Gemüse wie Brokkoli, Zucchini oder Blumenkohl für optimale Blutzuckerbalance und anhaltende Energie.