

Gegrillte Putenbuletten mit niedrigem GI und Vollkornbrötchen

Magere Putenbuletten voller Kräuter und Gewürze, perfekt gegrillt und serviert auf ballaststoffreichen Vollkornbrötchen für eine stabile Blutzuckerkontrolle.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 14 min Gesamt: 24 min Portionen: 4

GL 18.6 / GI 52

Zutaten

Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar Putenbrust-Hackfleisch

Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder getrocknete einfache Semmelbrösel

Contains chromium which may help regulate blood sugar gehackte Zwiebel

Rich in antioxidants, negligible glycemic impact frische Petersilie, gehackt

Adds umami flavor with minimal sugar content Worcestersauce

Capsaicin may improve insulin sensitivity scharfe Pfeffersauce

Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75 Vollkornbrötchen

Low GI vegetable, high in lycopene Tomatenscheiben

Contains quercetin which supports glucose metabolism rote Zwiebelscheiben

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact Kopfsalatblätter, halbiert

Check label for added sugars; use sparingly fettfreie Mayonnaise

Prevents sticking without added calories Kochspray

Anleitung

Step 1

In einer großen Schüssel das Putenbrust-Hackfleisch, Mandelmehl, gehackte Zwiebel, frische Petersilie, zuckerfreie Worcestersauce und scharfe Pfeffersauce vermischen. Mit den Händen oder einer Gabel gründlich mischen, bis alle Zutaten gleichmäßig im Fleisch verteilt sind. Das Mandelmehl hilft beim Binden der Buletten und hält gleichzeitig die glykämische Last niedrig.

Step 2

Die Putenmischung in 4 gleiche Portionen von jeweils etwa 140 Gramm teilen. Jede Portion vorsichtig zu einer etwa 2 cm dicken Bulette formen und mit dem Daumen eine leichte Vertiefung in der Mitte machen, um ein Aufwölben beim Garen zu verhindern. Das Fleisch vorsichtig behandeln, um eine zarte Textur zu erhalten.

Step 3

Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen (etwa 190-200°C). Wenn du einen Holzkohlegrill verwendest, warte, bis die Kohlen mit weißer Asche bedeckt sind. Bei einem Gasgrill 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel vorheizen. Richtiges Vorheizen sorgt für gleichmäßiges Garen und verhindert Ankleben.

Step 4

Sobald der Grill heiß ist, sprühe vorsichtig die Grillroste mit Kochspray ein, während du von der direkten Hitze entfernt bist, um Stichflammen zu verhindern. Dies stellt sicher, dass deine mageren Putenbuletten nicht an den Rosten kleben bleiben. Du kannst die Roste auch mit einem in Öl getauchten Papiertuch einölen, das du mit einer Zange hältst.

Step 5

Die Putenbuletten auf den vorgeheizten Grill legen und 10-15 cm von der Hitzequelle entfernt positionieren. 6-7 Minuten auf der ersten Seite grillen, ohne sie zu bewegen, damit sich eine schöne Kruste bildet. Widerstehe dem Drang, auf die Buletten zu drücken, da dies wertvolle Feuchtigkeit freisetzt.

Step 6

Die Buletten vorsichtig mit einem breiten Pfannenwender wenden und weitere 6-7 Minuten auf der zweiten Seite grillen. Putenbuletten sind fertig, wenn sie eine Kerntemperatur von 74°C erreichen, gemessen mit einem Fleischthermometer, und der Saft klar austritt. Vermeide es, auf die Buletten zu drücken, da dies Feuchtigkeit freisetzt und sie trocken machen kann.

Step 7

Während der letzten 2 Minuten Garzeit die Vollkornbrötchen mit der Schnittseite nach unten auf den Grill legen, um sie leicht zu rösten. Dies fügt Textur hinzu und verhindert, dass die Brötchen vom Bulettensaft durchweichen. Beobachte sie sorgfältig, um Verbrennen zu vermeiden.

Step 8

Zum Zusammenbauen je 1/2 Esslöffel leichte Mayonnaise auf jede geröstete Brötchenhälfte streichen. Mit einem Salatblatt belegen, dann die gegrillte Putenbulette darauf legen, gefolgt von einer Tomatenscheibe und einer roten Zwiebelscheibe. Mit dem Brötchendeckel abschließen und sofort heiß servieren. Für eine bessere Blutzuckerkontrolle iss zuerst das Gemüse, dann die Bulette und zum Schluss das Brötchen.