

Bowl mit Wildreis und geröstetem Wurzelgemüse mit kräuterkrustiertem Hähnchen – niedriger glykämischer Index

Eine nährstoffreiche Bowl mit Wildreis, geröstetem Gemüse und magerem Hähnchen – entwickelt, um den Blutzucker stabil zu halten und dabei richtig gut zu schmecken.

Vorbereitung: 20 min Kochen: 55 min Gesamt: 75 min Portionen: 4

GL 12.5 / GI 32

Zutaten

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption Rapsöl, aufgeteilt

moderate GI when cooked with fat and protein Karotten, in Scheiben geschnitten

low GI, adds flavor without spiking blood sugar gelbe Zwiebel, gewürfelt

negligible carbs, adds umami and satiety frische Champignons, in Scheiben geschnitten

antioxidant-rich herb frische Petersilie, fein gehackt

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice roher Wildreis

omega-3 fats slow glucose absorption Walnüsse, gehackt

may improve insulin sensitivity frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

provides flavor without added sodium Hühnerbrühe ohne Salzzusatz

lean protein stabilizes blood sugar Hähnchenbrustfilets ohne Haut und Knochen

moderate GI, rich in nitrates for circulation Rote Bete, gewürfelt

moderate GI, high in fiber and vitamin A Butternutkürbis, geschält und gewürfelt

negligible carbs, mineral-rich Rote-Bete-Grün, gehackt

may improve insulin sensitivity Balsamico-Essig

use unsweetened to minimize sugar impact getrocknete Cranberries, ungesüßt

Anleitung

Step 1

Einen großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und 1 Esslöffel vom Rapsöl hineingeben. Sobald es schimmert, die Karottenscheiben, gewürfelte Zwiebel, Champignons und gehackte Petersilie zugeben. Das Gemüse 8-10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig werden und goldbraune Ränder bekommen.

Step 2

Den Wildreis, gehackte Walnüsse, schwarzen Pfeffer, 0,5 Teelöffel Meersalz und die Hühnerbrühe zum angebratenen Gemüse geben. Alles verrühren, dann die Hitze erhöhen und die Mischung zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren, mit einem gut schließenden Deckel abdecken und 40-45 Minuten köcheln lassen, bis der Wildreis weich ist und die meiste Flüssigkeit aufgenommen hat. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Step 3

Während der Reis kocht, die Kräuterkruste vorbereiten, indem du den getrockneten Thymian, getrockneten Rosmarin und die restlichen 0,25 Teelöffel Meersalz in einer kleinen Schüssel vermischst. Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und rundherum mit der Kräutermischung einreiben. 1 Esslöffel vom restlichen Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürzten Hähnchenbrustfilets in die heiße Pfanne legen und 5-6 Minuten pro Seite scharf anbraten, bis sie goldbraun sind und die Kerntemperatur 75°C erreicht. Das fertige Hähnchen auf ein Schneidebrett legen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten ruhen lassen, bevor du es aufschneidest.

Step 4

In derselben Pfanne mit dem aromatischen Bratensaft vom Hähnchen den restlichen 1 Esslöffel Rapsöl zusammen mit der gewürfelten Roten Bete und dem Butternutkürbis zugeben. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten braten und alle 3-4 Minuten umrühren, bis der Kürbis karamellisierte Ränder bekommt und beide Gemüsesorten weich sind. Die natürlichen Zucker bilden eine schöne Glasur am Pfannenboden.

Step 5

Das gehackte Rote-Bete-Grün, Balsamico-Essig und die ungesüßten getrockneten Cranberries zum gerösteten Gemüse geben. 1-2 Minuten rühren, bis das Grün zusammenfällt und weich wird. Die gekochte Wildreis-Mischung in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermengen, dabei die karamellisierten Stückchen vom Boden lösen, um diese Aromen im ganzen Gericht zu verteilen.

Step 6

Die Gemüse-Reis-Mischung gleichmäßig auf vier Bowls verteilen, etwa 300 g pro Portion. Die ausgeruhten Hähnchenbrustfilets schräg in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und über jede Bowl verteilen, etwa 150 g Hähnchen pro Portion. Für optimale Blutzuckerkontrolle zuerst das Hähnchen und das Gemüse essen, dann mit dem Wildreis abschließen. Sofort warm servieren.