

Blutzuckerfreundliches Puten-Bohnen-Chili mit gerösteter Zucchini

Ein blutzuckerfreundliches Chili mit magerem Putenfleisch, ballaststoffreichen Bohnen und geröstetem Gemüse, das anhaltende Energie liefert, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 30 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 8

GL 7.8 / GI 40

Zutaten

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor Zucchini, gewürfelt

Healthy fat that slows carbohydrate absorption natives Olivenöl extra

Medium GI when cooked, provides flavor base Gemüsezwiebel, gewürfelt

Nearly zero glycemic impact, adds fiber Staudensellerie, gewürfelt

Low GI, rich in vitamin C Paprikaschoten, gewürfelt (beliebige Farbe)

May help improve insulin sensitivity frischer Knoblauch, fein gehackt

Lean protein with zero glycemic impact gekochte Putenbrust, gewürfelt

Capsaicin may improve glucose metabolism Chilipulver

Spice with potential blood sugar benefits Kreuzkümmelsamen

Low GI, rich in lycopene gewürfelte Tomaten ohne Salzzusatz, aus der Dose

Low GI (24), high fiber and resistant starch Kidneybohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft

Adds flavor without affecting blood sugar natriumarme Gemüsebrühe

Minimal amount for balance, can omit if desired brauner Zucker

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 245°C vor. Fette eine Auflaufform leicht mit Kochspray oder einer dünnen Schicht Olivenöl ein. Verteile die gewürfelte Zucchini in einer gleichmäßigen Schicht in der Form und achte darauf, dass sich die Stücke nicht überlappen, damit sie optimal rösten können.

Step 2

Gib die Zucchini in den vorgeheizten Ofen und röste sie 8 bis 10 Minuten, bis die Stücke leicht weich werden und hellgoldbraune Ränder bekommen. Dieser Röstvorgang konzentriert die natürlichen Aromen des Gemüses und erhält gleichzeitig seine niedrig-glykämischen Eigenschaften.

Step 3

Während die Zucchini röstet, erhitze das Olivenöl in einem großen Schmortopf oder einem schweren Suppentopf bei mittlerer bis niedriger Hitze. Gib die gewürfelten Zwiebeln hinzu und brate sie sanft 5 bis 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis sie weich werden und eine satte goldbraune Farbe entwickeln.

Step 4

Füge den gewürfelten Sellerie und die Paprika zu den karamellisierten Zwiebeln im Topf hinzu. Brate alles weitere 4 bis 5 Minuten unter häufigem Rühren, bis das Gemüse anfängt weich zu werden. Der Sellerie sollte leicht knackig bleiben, um einen Texturkontrast zu bieten.

Step 5

Rühre den gehackten Knoblauch, das gewürfelte Putenfleisch, Chilipulver und die Kreuzkümmelsamen ein. Vermische alles gründlich, damit das Putenfleisch und Gemüse mit den aromatischen Gewürzen überzogen werden. Reduziere die Hitze auf niedrig, decke den Topf ab und lass die Mischung 5 Minuten sanft köcheln, damit sich die Aromen verbinden können.

Step 6

Gib die gewürfelten Tomaten mit ihrem Saft, die abgespülten Kidneybohnen, die Gemüsebrühe und den braunen Zucker in den Topf. Rühre gut um, damit sich alle Zutaten verbinden. Sobald die Zucchini fertig geröstet ist, hebe sie vorsichtig unter die Chili-Mischung.

Step 7

Bringe das Chili zum sanften Köcheln und reduziere dann die Hitze auf niedrig. Decke den Topf ab und lass es 15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Die Aromen werden intensiver und die Bohnen nehmen die würzige Brühe auf.

Step 8

Schmecke ab und passe die Würzung bei Bedarf an. Schöpfe das heiße Chili in vorgewärmte Schüsseln und serviere es sofort. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle kombiniere es mit einem Beilagensalat, den du zuerst isst, und erwäge als Topping einen Klecks griechischen Joghurt anstelle von Sauerrahm für zusätzliches Protein.