

Blutzuckerfreundliche Hühnersuppe mit Blumenkohlreis

Eine nahrhafte, blutzuckerfreundliche Suppe mit zartem Hühnchen und Blumenkohlreis in einer würzigen Kräuterbrühe, die deinen Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe treibt.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 22 min

Gesamt: 32 min

Portionen: 4

GL 1.1 / GI 25

Zutaten

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption Avocadoöl

Low GI vegetable, high in fiber Selleriestangen, gehackt

Contains chromium which supports insulin function gehackte Zwiebeln

May help improve insulin sensitivity Knoblauchzehen, fein gehackt

Anti-inflammatory herb getrocknete Thymianblätter

Adds flavor without affecting blood sugar Paprikapulver

Provides savory base without carbohydrates Hühnerbrühe, natriumarm

Protein and healthy fats slow glucose absorption Hühnerschenkel ohne Knochen und Haut, gewürfelt

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute Blumenkohlreis

logifoodcoach.com/recipes/blutzuckerfreundliche-huehnersuppe-mit-blumenkohlreis

Season to taste, no glycemic impact Salz und schwarzer Pfeffer

Anleitung

Step 1

Stelle einen großen Suppentopf oder einen Bräter bei mittlerer Hitze auf den Herd und gib das Avocadoöl hinein. Lass es etwa 30 Sekunden warm werden, bis es schimmert.

Step 2

Gib den gehackten Sellerie und die Zwiebeln in den Topf. Würze großzügig mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Brate das Gemüse unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten an, bis es weich wird und die Zwiebeln glasig werden.

Step 3

Rühre den gehackten Knoblauch, getrockneten Thymian und Paprika ein. Brate alles unter ständigem Rühren 1 Minute weiter, bis der Knoblauch duftet und die Gewürze gut im Gemüse verteilt sind.

Step 4

Gieße die Hühnerbrühe hinzu und erhöhe die Hitze auf mittelhoch. Bringe die Mischung zum Kochen, was etwa 3-4 Minuten dauern sollte.

Step 5

Gib die gewürfelten Hühnerschenkel in die kochende Brühe. Reduziere die Hitze, sodass die Suppe sanft köchelt. Lass sie 8 Minuten köcheln und rühre gelegentlich um, damit das Fleisch gleichmäßig gart.

Step 6

Gib den Blumenkohlreis zur Suppe und rühre gut um. Lass die Suppe weitere 4 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl weich, aber nicht matschig ist und das Hühnchen vollständig durchgegart ist ohne rosa Stellen.

Step 7

Schmecke die Suppe ab und würze bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer nach. Für ein optimales Blutzuckermanagement serviere sie sofort in vorgewärmten Schüsseln. Erwäge, zuerst das Gemüse und das Protein zu essen und dann mit der Brühe abzuschließen.