

Hühner-Blumenkohl-Reis-Suppe mit niedrigem glykämischen Index

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

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 22 min

Gesamt: 32 min

Portionen: 4

GL 1.1 / GI 24

Zutaten

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar Avocadoöl

Low GI vegetable, high in fiber Selleriestangen, gehackt

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants gelbe Zwiebel, fein gehackt

To taste Meersalz

To taste schwarzer Pfeffer

Low GI, supports insulin sensitivity Knoblauchzehen, gehackt

Anti-inflammatory herb getrocknete Thymianblätter

Adds color and antioxidants Paprikapulver

Choose organic, low-sodium for best results salzarme Hühnerbrühe

Higher fat content than breast, better for satiety Hühnerschenkel ohne Knochen und Haut, in mundgerechte Stücke geschnitten

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 Blumenkohlreis

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 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 das Paprikapulver 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 auf mittelniedrig, um ein sanftes Köcheln aufrechtzuerhalten. Lass alles 8 Minuten köcheln und rühre gelegentlich um.

Step 6

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

Step 7

Probiere die Suppe und passe die Würzung mit zusätzlichem Salz und Pfeffer nach Bedarf an. Für das Blutzuckermanagement serviere sie sofort heiß und iss zuerst das Gemüse und die Brühe, gefolgt vom Protein. Reste kannst du in einem luftdichten Behälter bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.