

Blutzuckerfreundlicher Hackbraten mit viel Gemüse

Ein proteinreicher Hackbraten vollgepackt mit Ballaststoffen aus Linsen und Gemüse, der für gleichmäßige Energie sorgt, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 50 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 4

GL 7.8 / GI 27

Zutaten

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well
mageres Rinderhackfleisch

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture mittelgroße Zucchini, fein gerieben

Provides natural sweetness and beta-carotene mittelgroße Karotte, fein gerieben

Adds soluble fiber to slow glucose absorption Linsen aus der Dose, abgespült und abgetropft

Contains quercetin which may support insulin sensitivity kleine Zwiebel, fein gehackt

May help improve glucose metabolism Knoblauchzehen, zerdrückt

Binds ingredients while adding complete protein große Eier

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E Mandelmehl

For mixing into meatloaf, provides umami depth Tomatenmark, ohne Salzzusatz

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes Worcestershire-Sauce

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend gemischte getrocknete Kräuter

Freshly ground for best flavor schwarzer Pfeffer

Optional glaze for caramelized top salzreduziertes Tomatenmark zum Bestreichen

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control gemischtes gedämpftes Gemüse zum Servieren

Anleitung

Step 1

Positioniere den Ofenrost in der Mitte und heize den Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vor. Fette eine normale Kastenform leicht mit Olivenöl ein oder lege sie mit Backpapier aus, damit sich der Hackbraten leichter lösen lässt.

Step 2

Bereite das Gemüse vor, indem du die Zucchini und Karotte fein reibst. Lege die geriebene Zucchini in ein sauberes Küchentuch oder mehrere Lagen Küchenpapier und drücke sie fest aus, um so viel Feuchtigkeit wie möglich zu entfernen – das verhindert einen wässrigen Hackbraten.

Step 3

Gib in eine große Schüssel das magere Rinderhackfleisch, die ausgepresste Zucchini, die geriebene Karotte, die abgespülten Linsen, die gehackte Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch. Füge die Eier, das Mandelmehl, einen Esslöffel Tomatenmark, die Worcestershire-Sauce, die getrockneten Kräuter und den schwarzen Pfeffer hinzu.

Step 4

Vermische mit sauberen Händen oder einem großen Löffel alle Zutaten vorsichtig, bis sie gerade eben verbunden sind – vermeide zu starkes Kneten, da der Hackbraten sonst fest und zäh werden kann. Die Masse sollte zusammenhalten, wenn man sie zusammendrückt, aber noch etwas locker aussehen.

Step 5

Gib die Masse in deine vorbereitete Kastenform und drücke sie sanft an, um Luftblasen zu entfernen. Glätte die Oberfläche mit der Rückseite eines Löffels. Wenn du möchtest, verteile die restlichen zwei Esslöffel Tomatenmark gleichmäßig auf der Oberfläche für eine geschmackvolle Glasur.

Step 6

Backe im vorgeheizten Ofen für 45-55 Minuten, bis die Innentemperatur 70°C erreicht und der Saft klar austritt. Die Oberfläche sollte goldbraun und leicht karamellisiert sein.

Step 7

Nimm den Hackbraten aus dem Ofen und lass ihn 10 Minuten in der Form ruhen – dadurch verteilt sich der Saft neu und das Schneiden wird viel einfacher. Bereite in der Zwischenzeit dein gedämpftes Gemüse vor.

Step 8

Stürze den Hackbraten vorsichtig auf ein Schneidebrett und schneide ihn in 8 Stücke (2 Scheiben pro Portion). Serviere sofort mit gedämpftem Gemüse als Beilage. Für beste Blutzuckerkontrolle iss zuerst das Gemüse und genieße dann den proteinreichen Hackbraten.