

Miso-glasiertes Hähnchen mit Vollkornreis und Brokkolisprossen

Eine blutzuckerfreundliche japanische Bowl mit zartem Hähnchen, nussigem Vollkornreis und knusprigem Brokkoli mit würzigem Miso-Dressing, das den Blutzucker nicht in die Höhe treibt.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 30 min Gesamt: 45 min Portionen: 2

GL 11.7 / GI 49

Zutaten

Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly brauner Basmati-Reis

Lean protein helps stabilize blood sugar response Hähnchenbrusthälften ohne Haut

High-fiber vegetable with minimal glycemic impact Brokkolisprossen

Prebiotic vegetable that supports gut health Frühlingszwiebeln, in diagonale Scheiben geschnitten

Healthy fats slow glucose absorption geröstete Sesamsamen

Fermented food with probiotics and low glycemic impact Miso-Paste

Vinegar may improve insulin sensitivity Reisessig

Use sparingly as it contains natural sugars Mirin

Anti-inflammatory properties may support insulin function frischer Ingwer, gerieben

Anleitung

Step 1

Spülen Sie den braunen Basmati-Reis unter kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist. Kochen Sie nach Packungsanleitung, typischerweise 25-30 Minuten in kochendem Wasser mit einer Prise Salz. Sobald er zart ist, gießen Sie überschüssiges Wasser ab und stellen Sie ihn abgedeckt beiseite, um ihn warm zu halten. Dies ergibt etwa 1,5 Tassen gekochten Reis pro Portion für optimale glykämische Last.

Step 2

Während der Reis kocht, bringen Sie einen mittleren Topf Wasser zum Kochen. Fügen Sie die Hähnchenbrusthälften hinzu und stellen Sie sicher, dass sie vollständig untergetaucht sind. Kochen Sie genau 1 Minute lang, schalten Sie dann sofort die Hitze aus, decken Sie den Topf mit einem dicht sitzenden Deckel ab und lassen Sie ihn 15 Minuten lang ungestört stehen. Diese sanfte Pochier-Methode hält das Hähnchen unglaublich saftig.

Step 3

Überprüfen Sie, dass das Hähnchen durchgegart ist, indem Sie in den dicksten Teil schneiden – es sollte kein Rosa mehr vorhanden sein und die Säfte sollten klar auslaufen. Entfernen Sie es aus der Pochierflüssigkeit und lassen Sie es 3-4 Minuten ruhen, dann schneiden Sie es in dünne diagonale Scheiben.

Step 4

Bringen Sie einen frischen Topf Wasser zum Kochen für die Brokkolisprossen. Fügen Sie den Brokkoli hinzu und kochen Sie ihn 3-4 Minuten lang, bis er leuchtend grün und zart-knusprig ist. Gießen Sie ihn sofort ab und spülen Sie ihn unter kaltem fließendem Wasser ab, um den Garprozess zu stoppen und die leuchtende Farbe und Nährstoffe zu bewahren.

Step 5

Bereiten Sie das Miso-Dressing vor, indem Sie die Miso-Paste, den Reisessig, das Mirin (oder die Stevia-Alternative) und den geriebenen Ingwer in einer kleinen Schüssel zusammen schlagen, bis es glatt und gut vermischt ist. Fügen Sie einen Teelöffel warmes Wasser hinzu, falls nötig, um eine gießbare Konsistenz zu erreichen. Wenn Sie Mirin verwenden, beachten Sie, dass dies etwa 3-4g Zucker pro Portion hinzufügt, was in die Berechnung der glykämischen Last eingerechnet ist.

Step 6

Verteilen Sie den warmen Vollkornreis auf zwei flache Schüsseln oder Teller. Streuen Sie die geschnittenen Frühlingszwiebeln und gerösteten Sesamsamen gleichmäßig über dem Reis.

Step 7

Ordnen Sie die Brokkolisprossen und die geschnittene Hähnchenbrust in einem attraktiven Muster auf dem Reis an. Für beste Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst das Gemüse und Protein, bevor Sie zum Reis übergehen.

Step 8

Träufeln Sie das Miso-Ingwer-Dressing großzügig über die gesamte Bowl. Servieren Sie sofort, während der Reis noch warm und der Brokkoli noch knusprig ist. Alle übrigen Komponenten können bis zu 2 Tage lang separat im Kühlschrank gelagert werden.