

Marokkanisch gewürztes Hähnchen mit cremigem Süßkartoffelpüree

Aromatisches Ras-el-Hanout-Hähnchen kombiniert mit samtigem Süßkartoffelpüree ergibt ein blutzuckerfreundliches Comfort-Gericht, das sowohl befriedigend als auch nährreich ist.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 32.5 / GI 40

Zutaten

Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt

Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Pure protein, helps stabilize blood sugar Hähnchenbrusthälften ohne Haut und Knochen

Healthy fats slow glucose absorption natives Olivenöl extra

Low GI, contains chromium for blood sugar regulation gelbe Zwiebel, dünn geschnitten

May improve insulin sensitivity Knoblauchzehe, zerdrückt

Choose unsweetened varieties natriumarme Hühnerbrühe

Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp roher Honig

Acidic foods lower glycemic response frischer Zitronensaft

Healthy fats, zero glycemic impact grüne Oliven, entsteint
logifoodcoach.com/recipes/marokkanisch-gewuerztes-haehnchen-mit-cremigem-susskartoffelpueree

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar frische Koriander-Blätter, gehackt

Anleitung

Step 1

Geben Sie die gewürfelten Süßkartoffeln in einen großen Topf und bedecken Sie sie mit kaltem Salzwasser. Bringen Sie zum Kochen bei hoher Hitze, reduzieren Sie dann auf mittlere bis hohe Hitze und kochen Sie 15 Minuten lang, bis die Kartoffeln gabelhart sind und leicht durchgestochen werden können.

Step 2

Während die Kartoffeln kochen, kombinieren Sie das Ras el Hanout mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Tupfen Sie die Hähnchenbrusthälften mit Papiertüchern trocken, dann reiben Sie die Gewürzmischung gleichmäßig über alle Seiten jeder Brust.

Step 3

Erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Bratpfanne oder Skillet bei mittlerer bis hoher Hitze. Sobald es schimmert, fügen Sie die gewürzten Hähnchenbrusthälften hinzu und braten Sie sie 3 Minuten auf jeder Seite an, bis sie goldbraun und aromatisch sind. Das Hähnchen ist noch nicht vollständig durchgegart. Übertragen Sie das Hähnchen auf einen Teller und stellen Sie es beiseite.

Step 4

In derselben Pfanne fügen Sie die geschnittene Zwiebel hinzu und kochen Sie 5 Minuten lang, gelegentlich umrührend, bis sie weich und durchscheinend ist. Fügen Sie den zerdrückten Knoblauch hinzu und kochen Sie weitere 30 Sekunden, bis es duftend ist. Gießen Sie die Hühnerbrühe, den Honig und den Zitronensaft ein, rühren Sie um und kratzen Sie alle angebrannten Bits vom Boden der Pfanne ab.

Step 5

Geben Sie die angebratenen Hähnchenbrusthälften zusammen mit angesammelten Säften zurück in die Pfanne. Fügen Sie die grünen Oliven hinzu, reduzieren Sie dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Hitze. Köcheln Sie unbedeckt 10 Minuten lang, wenden Sie das Hähnchen einmal in der Mitte um, bis die Sauce zu einer sirupartigen Konsistenz reduziert ist und das Hähnchen eine innere Temperatur von 165°F (74°C) erreicht.

logifoodcoach.com/recipes/marokkanisch-gewuerztes-haehnchen-mit-cremigem-susskartoffelpueree

Step 6

Gießen Sie die gekochten Süßkartoffeln gründlich ab und geben Sie sie zurück in den Topf. Fügen Sie das verbleibende 1 Esslöffel Olivenöl hinzu und pürieren Sie, bis es glatt und cremig ist. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Für eine noch cremigere Textur können Sie einen Spritzer des Kochwassers hinzufügen, falls nötig.

Step 7

Nehmen Sie das Hähnchen aus der Pfanne und lassen Sie es 2 Minuten ruhen, dann schneiden Sie jede Brust dick in diagonale Scheiben. Rühren Sie den gehackten Koriander durch die warme Sauce in der Pfanne.

Step 8

Zum Servieren verteilen Sie das Süßkartoffelpüree auf vier Tellern. Toppen Sie jede Portion mit geschnittenem Hähnchen, dann gießen Sie die Oliven- und Koriandersauce großzügig darüber. Für optimale Blutzuckerkontrolle servieren Sie mit einer Beilage aus gedämpftem Blattgemüse oder einem knackigen Salat und essen Sie das Gemüse vor dem Hauptgericht.