

Gefüllte Butternut-Kürbis-Ringe mit Pilzen (niedriger glykämischer Index)

Elegante geröstete Kürbisringe gefüllt mit herzhaften Pilzen und Haferflocken – ein blutzuckerfreundliches Highlight, das von Natur aus einen niedrigen GI hat und reich an Ballaststoffen ist.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 50 min

Gesamt: 70 min

Portionen: 4

GL 23.1 / GI 44

Zutaten

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 großer Butternutkürbis, geschält oder ungeschält

Minimal glycemic impact kalorienarmes Kochspray

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 große Zwiebel, fein gehackt

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800 g gemischte Pilze, fein gehackt

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 frische Salbeiblätter, fein gehackt, plus 12 ganze Blätter

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 salzarmer Gemüsebrühwürfel, für Veganer geeignet

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25 g Haferflocken

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vor. Schneide den Butternutkürbis quer in zwölf dicke Scheiben, jede etwa 1,5-2 Zentimeter dick. Verwende einen Löffel, um die Kerne und das faserige Mark aus der Mitte herauszulöffeln und zu entsorgen. Bei Scheiben ohne natürliche Höhlung verwendest du einen runden Ausstecher oder ein kleines scharfes Messer, um die Mitte auszuschneiden und so Ringe zu formen. Reibe die Kürbisstücke, die du aus der Mitte entfernt hast, und stelle den geriebenen Kürbis für die Füllung beiseite.

Step 2

Eine große beschichtete Pfanne bei niedriger Hitze erwärmen und leicht mit Kochspray einsprühen. Die fein gehackte Zwiebel hinzugeben und fünf Minuten sanft garen, bis sie weich und glasig ist, dabei gelegentlich umrühren, um Bräunung zu vermeiden.

Step 3

Die gehackten Champignons, fein gehackten Salbeiblätter und den zurückbehaltenen geriebenen Kürbis zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer nach Geschmack würzen. Bei niedriger Hitze weitere fünf Minuten garen und häufig umrühren, bis die Champignons ihre Feuchtigkeit abgeben und weich zu werden beginnen.

Step 4

Den Gemüsebrühwürfel direkt in die Pilzmischung bröseln und gründlich unterrühren, damit er sich vollständig auflöst und gleichmäßig verteilt. Zehn Minuten kochen lassen, damit sich die Aromen verbinden und überschüssige Flüssigkeit verdampft. Die Haferflocken unterrühren, bis alles gut vermischt ist, dann die gesamte Mischung in eine große Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

Step 5

Alle zwölf Kürbisringe auf einem oder zwei großen beschichteten Backblechen verteilen, die mit Backpapier ausgelegt sind, dabei darauf achten, dass sie sich nicht überlappen. Die Champignon-Hafer-Füllung in die Mitte jedes Rings geben, sanft andrücken und die Oberflächen glattstreichen, um ein gleichmäßiges, ordentliches Aussehen zu erzielen. Die gefüllten Ringe leicht mit Kochspray einsprühen und im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten backen, bis der Kürbis beim Einstechen mit einer Gabel weich ist und die Ränder leicht goldbraun und karamellisiert sind.

Step 6

Wenn die gefüllten Kürbisringe noch etwa fünf Minuten im Ofen haben, eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Kochspray erhitzen. Die zwölf ganzen Salbeiblätter hinzugeben und 1-2 Minuten braten, bis sie knusprig und aromatisch sind, dabei aufmerksam beobachten, um Anbrennen zu verhindern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Step 7

Die Kürbisringe aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller verteilen, drei Ringe pro Person. Die knusprigen gebratenen Salbeiblätter als Garnitur darüber streuen. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle mit gedünsteten langen grünen Bohnen und geschnittenen Paprika servieren und die Gäste ermutigen, zuerst das Gemüse zu essen, bevor sie die Kürbisringe essen, um die blutzuckersenkende Wirkung der Ballaststoffe zu maximieren. Einen Schuss natives Olivenöl extra oder eine kleine Portion Nüsse hinzufügen, um durch gesunde Fette die glykämische Wirkung weiter zu reduzieren.