

---

# Hähnchenbrust mit Pizza-Belag (niedriger glykämischer Index)

*Saftige aufgeschnittene Hähnchenbrust mit würziger Tomaten-Kräuter-Sauce und geschmolzenem Käse – der volle Pizzageschmack ohne Blutzuckerspitzen.*

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 35 min

Gesamt: 50 min

Portionen: 1

**GL 3.8 / GI 20**

## Zutaten

---

½ kleine rote Zwiebel, fein gehackt

½ rote Paprika, entkernt und gehackt

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

Kalorienarmes Kochspray

2 Rispentomaten, gehackt

1 EL gehackte Tomaten aus der Dose

1 TL Tomatenmark

1 TL getrockneter Oregano

1 Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen

40 g fettreduzierter Cheddar, gerieben

1 Cherrytomate, halbiert

---

1 TL frisches Basilikum, fein gehackt

## Anleitung

---

### Step 1

Eine kleine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und leicht mit Kochspray einsprühen. Die fein gehackte rote Zwiebel, rote Paprika und den zerdrückten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren 4-5 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird und duftet.

### Step 2

Die gehackten frischen Tomaten, Dosentomaten, Tomatenmark und getrockneten Oregano unterrühren. Die Hitze reduzieren und die Sauce 5 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

### Step 3

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft/Gasstufe 7) vorheizen. Die Hähnchenbrust auf ein sauberes Schneidebrett legen und vorsichtig horizontal durch die Mitte schneiden, kurz bevor man ganz durchschneidet. Das Hähnchen wie ein Buch aufklappen, um eine Schmetterlingsform zu erhalten – so gart es gleichmäßig.

### Step 4

Eine beschichtete Pfanne mit Kochspray einsprühen und bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald sie heiß ist, die aufgeklappte Hähnchenbrust hineinlegen und von jeder Seite 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun ist. Dieser Schritt versiegelt die Feuchtigkeit und sorgt für Geschmack.

### Step 5

Das gebratene Hähnchen auf ein beschichtetes Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen schieben. 15-20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und kein Rosa mehr zu sehen ist. Um die Garprobe zu machen, einen Spieß in die dickste Stelle stechen – der austretende Saft sollte klar sein.

---

### Step 6

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und großzügig mit der vorbereiteten Tomaten-Gemüse-Sauce bestreichen. Den geriebenen fettreduzierten Cheddar gleichmäßig darüber verteilen und die halbierte Cherrytomate als Garnitur daraufsetzen.

### Step 7

Das belegte Hähnchen für weitere 5 Minuten in den Ofen zurückgeben, gerade so lange, bis der Käse schmilzt und leicht zu blubbern beginnt. Gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.

### Step 8

Aus dem Ofen nehmen, mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen und sofort servieren. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle mit einem großen grünen Salat kombinieren, der zuerst gegessen wird, gefolgt vom Hähnchen, und falls gewünscht einer kleinen Portion (100 g) ofengebackener Kartoffelspalten mit Schale, die zuletzt gegessen werden.