

Brathähnchen mit Selleriechips und knoblauchigem Blattgemüse

Zartes Brathähnchen mit knusprigen Selleriechips mit niedrigem GI und nährstoffreichem Schwarzkohl – eine blutzuckerfreundliche Variante des klassischen Sonntagsbratens.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 95 min

Gesamt: 115 min

Portionen: 6

GL 17.9 / GI 45

Zutaten

Skinless preparation reduces saturated fat 1,5 kg ganzes Hähnchen

Low GI citrus, adds flavor without sugar 1 Zitrone für die Füllung

GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative 1 kg Knollensellerie, geschält und in Pommes geschnitten

Minimal fat for roasting Kalorienarmes Kochspray

Fresh herb, negligible glycemic impact Kleiner Bund frischer Estragon, fein gehackt

Lower GI than onions, adds depth 4-6 Schalotten, fein gehackt

No added sugar, supports metabolism 2 gestrichene TL Dijon-Senf

Acidic component helps lower meal GI Saft von 2 Zitronen

Concentrated citrus oils, no sugar Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

logifoodcoach.com/recipes/brathahnchen-mit-selleriechips-und-knoblauchigem-blattgemuse

May help regulate blood sugar 1 große Knoblauchzehe, fein geschnitten

GI <15, high fiber dark leafy green 250 g Schwarzkohl, in Streifen geschnitten

Spice with potential insulin-sensitizing properties Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Anleitung

Step 1

Heizen Sie den Ofen auf 200°C (180°C Umluft/Gasstufe 6) vor. Tupfen Sie das ganze Hähnchen mit Küchenpapier trocken und legen Sie es auf ein großes beschichtetes Backblech. Stecken Sie die ganze Zitrone in die Hähnchenhöhle, damit während des Bratens Feuchtigkeit und Zitrusaroma eindringen können. Würzen Sie die Außenseite nach Belieben mit schwarzem Pfeffer.

Step 2

Geben Sie das Hähnchen in den vorgeheizten Ofen und braten Sie es etwa 1 Stunde, bis die Kerntemperatur 75°C erreicht und der Saft klar austritt, wenn Sie mit einem Spieß in die dickste Stelle des Schenkels stechen. Die Haut wird während des Bratens goldbraun und knusprig.

Step 3

Während das Hähnchen im Ofen ist, bereite die Knollensellerie vor, indem du sie schälst und in pommes-ähnliche Stifte von etwa 1 cm Dicke schneidest. Verteile sie in einer einzelnen Schicht auf einem separaten großen beschichteten Backblech und achte darauf, dass sie sich nicht überlappen. Besprühe sie leicht mit kalorienarmem Kochspray. Nachdem das Hähnchen 30 Minuten im Ofen war, schiebe das Blech mit der Knollensellerie auf einer unteren Schiene in den Ofen.

Step 4

Wenn das Hähnchen vollständig durchgegart ist, nimm es aus dem Ofen, decke es locker mit Alufolie ab und lass es 10-15 Minuten ruhen. So können sich die Fleischsäfte im Fleisch verteilen. Wende in der Zwischenzeit die Knollensellerie-Stifte und schiebe sie für weitere 15-20 Minuten in den Ofen, bis sie goldbraun und weich sind mit knusprigen Rändern.

Step 5

Bereite das Estragon-Zitronen-Dressing zu, indem du den fein gehackten Estragon, die gehackten Schalotten, den Dijon-Senf, den Zitronensaft und die Zitronenschale in einer kleinen Schüssel vermischst. Gib 1-2 Esslöffel Wasser hinzu, um eine gießbare Konsistenz zu erreichen, und würze großzügig mit schwarzem Pfeffer. Bewahre die Hälfte des Dressings in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank für eine andere Mahlzeit auf.

Step 6

Erhitze eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und besprühe sie mit Kochspray. Gib die Knoblauchscheiben hinzu und brate sie 30-60 Sekunden an, bis sie duften und leicht golden sind. Füge den geschnittenen Schwarzkohl hinzu, würze mit schwarzem Pfeffer und gib einen Schuss Wasser (etwa 2 Esslöffel) dazu. Brate alles unter Rühren 4-5 Minuten, bis das Grünzeug weich, aber noch kräftig in der Farbe ist.

Step 7

Entferne und entsorge die Hähnchenhaut und alle sichtbaren Fettablagerungen, um den Gehalt an gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Tranchiere das Hähnchen in Portionen, schneide das Brustfleisch in Scheiben und trenne Schenkel und Keulen ab. Richte auf jedem Teller Portionen von Hähnchen, Knollensellerie-Stiften und knoblauchigem Schwarzkohl an. Beträufle alles mit dem Estragon-Zitronen-Dressing und gib zum Schluss etwas frisch gemahlene schwarze Pfeffer darüber.

Step 8

Für ein optimales Blutzuckermanagement sollten die Gäste zuerst den Schwarzkohl und die Knollensellerie-Stifte essen, gefolgt vom Hähnchen. Diese Reihenfolge beim Essen hilft, die Glukoseaufnahme zu verlangsamen. Die Mahlzeit liefert anhaltende Energie bei minimaler glykämischer Wirkung und eignet sich ideal zum Mittag- oder Abendessen.