

Kräuter-Hähnchen mit Ofengemüse und niedrigem glykämischen Index

Saftiges Brathähnchen mit ballaststoffreichem Gemüse ergibt eine blutzuckerfreundliche Mahlzeit, die sowohl sättigend als auch nahrhaft für das Diabetes-Management ist.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 90 min Gesamt: 105 min Portionen: 4

GL 10.9 / GI 43

Zutaten

approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar ganzes Hähnchen

heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption Olivenöl für das Hähnchen

aromatic herb with antioxidant properties getrockneter Thymian

to taste for seasoning Meersalz und schwarzer Pfeffer

halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar Zitrone

moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene Süßkartoffel, geschält und gewürfelt

low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A Karotten, geschält und gewürfelt

low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber große Zwiebel, in Spalten geschnitten

low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted Kürbis, gewürfelt

enhances nutrient absorption and provides healthy fats Olivenöl für das Gemüse

low GI (48), contains resistant starch and plant protein tiefgekühlte Erbsen

Anleitung

Step 1

Positioniere den Ofenrost in der Mitte und heize den Ofen auf 180°C Umluft vor. Bereite eine große beschichtete Bratpfanne vor oder lege eine normale Bratpfanne mit Backpapier aus.

Step 2

Nimm das Hähnchen aus der Verpackung und tupfe es mit Küchenpapier vollständig trocken, auch die Innenhöhle. Lege das Hähnchen mit der Brust nach oben in deine vorbereitete Bratpfanne.

Step 3

Träufle einen Esslöffel Olivenöl über das Hähnchen und massiere es in die Haut ein. Würze großzügig mit getrocknetem Thymian, Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer. Drücke die Zitronenhälften leicht zusammen, um die Öle freizusetzen, und stecke dann beide Hälften für aromatischen Geschmack in die Hähnchenhöhle.

Step 4

Gib die gewürfelte Süßkartoffel, Karotten, Zwiebelspalten und Kürbisstücke in eine große Schüssel. Träufle den restlichen Esslöffel Olivenöl darüber und vermische alles, bis es gleichmäßig überzogen ist. Würze leicht mit Salz und Pfeffer. Verteile das Gemüse in einer einzelnen Schicht um das Hähnchen herum für gleichmäßiges Garen.

Step 5

Decke die gesamte Bratpfanne locker mit Alufolie ab und forme ein Zelt, um die Feuchtigkeit einzuschließen. Brate 60 Minuten, nimm die Pfanne nach der Hälfte der Zeit heraus und bestreiche das Hähnchen mit seinem eigenen Saft mit einem Löffel oder einer Bratspritze.

Step 6

Entferne nach 60 Minuten vorsichtig die Folie und entsorge sie. Stelle die Pfanne zurück in den Ofen und brate weitere 30 Minuten ohne Abdeckung, bis die Hähnchenhaut goldbraun und knusprig ist und das Gemüse weich und karamellisiert. Das Hähnchen ist fertig, wenn ein Fleischthermometer, das in den dicksten Teil des Schenkels gesteckt wird, 75°C anzeigt oder wenn der Saft klar austritt.

Step 7

Nimm das Hähnchen aus dem Ofen und decke es locker mit Folie ab. Lass es 10 Minuten ruhen, bevor du es tranchierst – dadurch verteilt sich der Saft für zartes, schmackhaftes Fleisch.

Step 8

Während das Hähnchen ruht, dämpfe oder koch die tiefgekühlten Erbsen nach Packungsanleitung, etwa 3-4 Minuten, bis sie weich, aber noch leuchtend grün sind. Gut abtropfen lassen.

Step 9

Tranchiere das Hähnchen in Portionen und entferne die Haut, falls gewünscht, für einen niedrigeren Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Serviere jede Portion mit einer großzügigen Menge Ofengemüse (stelle sicher, dass jede Portion etwa 50g Süßkartoffel, 75g Karotten, 75g Kürbis und Zwiebel nach Geschmack enthält) und gedämpften Erbsen. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle iss das Gemüse zuerst oder gleichzeitig mit dem Protein.