

Low-GI Thai-Hähnchen-Grünkurry mit Süßkartoffel-Päckchen

Aromatisches, in Pergament gebackenes Hähnchen mit Süßkartoffel und Paprika in Kokosnuss-Currysoße – ein blutzuckerfreundliches Thai-inspiriertes Gericht, das in 40 Minuten fertig ist.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 30 min Gesamt: 40 min Portionen: 1

GL 18.7 / GI 58

Zutaten

Provides healthy fats that slow glucose absorption Kokosnusscreme-Block

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative weicher brauner Zucker

Adds umami without affecting blood sugar Fischsoße

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing Thai-Grünkurrypaste

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein Süßkartoffel, geschält und klein gewürfelt

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar kleine rote Paprika, entkernt und gewürfelt

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar Hähnchenbrust ohne Haut

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load frische Koriander-Blätter und Limettenspalten

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 °C (180 °C Umluft/400 °F/Gasstufe 6) vor und bereiten Sie ein großes Backblech vor.

Step 2

Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel die Kokosnusscreme mit 3 Esslöffeln kochendem Wasser und rühren Sie, bis Sie eine glatte, cremige Paste ohne Klumpen erreichen.

Step 3

Fügen Sie den Kokosnusszucker, die Fischsoße und die Thai-Grünkurrypaste zur Kokosmischung hinzu und rühren Sie gründlich, bis alle Zutaten gut in eine aromatische Soße eingearbeitet sind.

Step 4

Legen Sie ein großes Stück Backpergament (etwa 40 cm lang) auf Ihr Backblech. Ordnen Sie die gewürfelten Süßkartoffel- und Paprikastücke in der Mitte an und schaffen Sie eine kleine Vertiefung in der Mitte für das Hähnchen.

Step 5

Platzieren Sie die Hähnchenbrust in der freien Stelle zwischen dem Gemüse und gießen Sie die Kokosnuss-Currysoße gleichmäßig über das Hähnchen und Gemüse, um sicherzustellen, dass alles gut bedeckt ist.

Step 6

Falten Sie die langen Kanten des Pergaments oben zusammen und kräuseln Sie sie, um eine dichte Versiegelung zu schaffen, dann drehen und zerknüllen Sie die kurzen Enden wie ein Bonbonpapier, um ein vollständig versiegeltes Päckchen zu bilden.

Step 7

Backen Sie im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten lang, bis das Hähnchen eine innere Temperatur von 75 °C (165 °F) erreicht und die Süßkartoffelwürfel gabelzart sind.

Step 8

Übertragen Sie das versiegelte Päckchen vorsichtig auf einen Speiseteller oder eine flache Schüssel, öffnen Sie es vorsichtig, um den Dampf freizusetzen, und garnieren Sie es mit frischen Koriander-Blättern und einem großzügigen Spritzer Limettensaft, bevor Sie servieren. Für optimale Blutzuckerkontrolle essen Sie zuerst begleitendes Gemüse, dann das Eiweiß und die Süßkartoffel.