

Kräuter-Truthahn-Frühstücksbratlinge mit cremiger Avocado-Limetten-Sauce

Proteinreiche Truthahnbratlinge mit aromatischen Kräutern passen perfekt zu einer würzigen Avocadosauce für ein blutzuckerfreundliches Frühstück, das lange satt hält.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 5

GL 0.6 / GI 28

Zutaten

Lean protein with minimal impact on blood sugar Bio-Putenhackfleisch

Aromatic herb, negligible glycemic impact getrockneter Salbei

Digestive aid with no glycemic impact Fenchelsamen

Antioxidant-rich herb getrockneter Thymian

May help improve insulin sensitivity Knoblauchpulver

Adds flavor without sugar Zwiebelpulver

For seasoning patties Meersalz

Enhances nutrient absorption schwarzer Pfeffer

Medium-chain triglycerides for cooking natives Kokosöl

Low GI (15), rich in healthy fats reife Avocado, zerdrückt

logifoodcoach.com/recipes/kraeuter-truthahn-fruenstuecksbratlinge-mit-cremiger-avocado-limetten-sauce

Healthy fat-based condiment, no sugar Avocadoöl-Mayonnaise

Low GI citrus, adds brightness frischer Limettensaft

Fresh garlic supports metabolic health kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

For seasoning sauce Meersalz

May help regulate blood sugar gemahlener Kreuzkümmel

Optional garnish, adds color and mild onion flavor frischer Schnittlauch, gehackt

Anleitung

Step 1

Vermische das Putenhackfleisch mit Salbei, Fenchelsamen, Thymian, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Meersalz und schwarzem Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel. Verwende deine Hände oder eine Gabel, um alles gründlich zu vermischen, bis alle Gewürze gleichmäßig im Fleisch verteilt sind.

Step 2

Teile die gewürzte Putenmasse in fünf gleiche Portionen von jeweils etwa 85 Gramm. Forme jede Portion zu einem etwa 2 cm dicken Bratling und drücke ihn vorsichtig zusammen, damit er gut hält. Mach eine leichte Vertiefung in der Mitte jedes Bratlings, um ein Aufblähen beim Braten zu verhindern.

Step 3

Erhitze das Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze für 1-2 Minuten, bis es schimmert, aber nicht raucht. Die Pfanne sollte heiß genug sein, dass ein kleines Stück Fleisch sofort zischt, wenn du es hinzufügst.

Step 4

Lege die Truthahnbratlinge vorsichtig in die erhitze Pfanne und lass etwas Platz zwischen ihnen. Brate sie 3-4 Minuten ungestört, bis die Unterseite eine goldbraune Kruste entwickelt. Wende jeden Bratling und brate ihn weitere 3-4 Minuten, bis die Kerntemperatur 74°C erreicht und der Saft klar austritt.

Step 5

Während die Bratlinge braten, bereite die Avocado-Limetten-Sauce zu. Zerdrücke die Avocado in einer kleinen Schüssel, bis sie größtenteils glatt ist, aber noch etwas Textur hat. Füge die Avocadoöl-Mayonnaise, Limettensaft, gehackten Knoblauch, Meersalz und Kreuzkümmel hinzu.

Step 6

Rühre die Saucenzutaten kräftig mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen, bis alles gut vermischt und cremig ist. Probiere und passe die Würzung mit zusätzlichem Salz oder Limettensaft nach Geschmack an. Die Sauce sollte glatt und gießbar sein, aber dick genug zum Klecksen.

Step 7

Gib die gebratenen Truthahnbratlinge auf Teller. Setze auf jeden Bratling einen großzügigen Klecks Avocado-Limetten-Sauce und garniere mit frisch gehacktem Schnittlauch, falls du ihn verwendest. Serviere sofort zusammen mit nicht-stärkehaltigem Gemüse wie gedünstetem Blattgemüse oder Tomatenscheiben für ein vollständiges Low-Glycemic-Frühstück.