

Gefüllter Delicata-Kürbis mit Pute und Tahini (niedriger glykämischer Index)

Natürlich süße Delicata-Kürbis-Schiffchen gefüllt mit herzhafter Pute und Gemüse ergeben ein perfekt ausgewogenes, blutzuckerfreundliches Gericht, das sättigt ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 45 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 4

GL 10.5 / GI 29

Zutaten

Low-medium GI; rich in fiber and beta-carotene 2 mittelgroße Delicata-Kürbisse (je etwa 500 g), längs halbiert und entkernt

4 EL natives Olivenöl extra, aufgeteilt

Rosa Himalaya-Salz, nach Geschmack

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

1 Tasse gelbe Zwiebel, fein gehackt

1 Tasse Staudensellerie, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Very low GI; adds umami without carbs 1 Tasse braune Champignons, gehackt

High protein, no glycemic impact 500 g magisches Putenhackfleisch (98% fettfrei)

1 EL Bio-Knoblauchsatz

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Very low GI; high fiber and nutrients 1 Tasse frische Grünkohlblätter, Stiele entfernt und gehackt

Low GI; healthy fats slow glucose absorption 2 EL Tahini (Sesampaste)

Anleitung

Step 1

Stellen Sie einen Ofenrost in die mittlere Position und heizen Sie Ihren Ofen auf 220°C vor. Legen Sie ein großes Backblech mit Rand mit Backpapier aus, um die Reinigung zu erleichtern.

Step 2

Bestreichen Sie die Schnittflächen und Hohlräume der Delicata-Kürbis-Hälften mit 2 EL Olivenöl und achten Sie auf gleichmäßige Abdeckung. Würzen Sie das Fruchtfleisch großzügig mit rosa Himalaya-Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Ordnen Sie die Kürbis-Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf dem vorbereiteten Backblech an.

Step 3

Schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Ofen und rösten Sie den Kürbis 35 bis 40 Minuten, bis das Fruchtfleisch gabelweich und an den Rändern leicht karamellisiert ist. Die natürlichen Zucker konzentrieren sich und erzeugen einen subtil süßen Geschmack.

Step 4

Während der Kürbis röstet, erwärmen Sie die restlichen 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gehackte Zwiebel, den Sellerie und den gehackten Knoblauch hinzu. Braten Sie 4 bis 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis die Zwiebel glasig wird und das Gemüse weich wird.

Step 5

Geben Sie die gehackten Champignons in die Pfanne und kochen Sie weitere 2 bis 3 Minuten, bis sie ihre Feuchtigkeit abgeben und weich werden. Die Champignons verleihen reichhaltigen Umami-Geschmack ohne den Blutzucker zu beeinflussen.

Step 6

Erhöhen Sie die Hitze leicht und geben Sie das Putenhackfleisch in die Pfanne, zerteilen Sie es mit einem Holzlöffel. Streuen Sie das Knoblauchsalz, geräucherte Paprikapulver und gemahlenen Kreuzkümmel darüber. Kochen Sie 4 bis 5 Minuten unter häufigem Rühren, bis die Pute vollständig durchgegart ist und kein Rosa mehr zu sehen ist.

Step 7

Rühren Sie die gehackten Grünkohlblätter ein und kochen Sie 1 bis 2 Minuten, bis sie zusammenfallen und weich werden. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und heben Sie das Tahini unter, mischen Sie gründlich, bis die Füllung cremig und gut vermischt ist. Probieren Sie und passen Sie die Würzung bei Bedarf mit zusätzlichem Salz und Pfeffer an.

Step 8

Nehmen Sie den gerösteten Kürbis aus dem Ofen und füllen Sie jede Höhlung großzügig mit der Putenmischung, häufen Sie sie leicht an. Garnieren Sie mit frisch gehacktem Schnittlauch und servieren Sie sofort, wobei eine gefüllte Kürbis-Hälfte pro Person für eine vollständige, blutzuckerfreundliche Mahlzeit ausreicht.