

Low-Glycemic Butter Chicken mit aromatischen Gewürzen

Cremiges indisches Curry auf Kokosbasis mit zartem Hähnchen und wärmenden Gewürzen. Diese blutzuckerfreundliche Version verwendet vollwertige Lebensmittel und gesunde Fette für anhaltende Energie.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 3

GL 2.8 / GI 29

Zutaten

High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar

Hähnchenbrustfilets ohne Haut

Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption Ghee

Low-glycemic healthy fats; one standard can vollfette Kokosmilch

Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity Tomatenmark

Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response kleine gelbe

Zwiebel, gewürfelt

Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity Knoblauchzehen

Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity Kurkumapulver

Supports digestion and metabolic health gemahlener Ingwer

logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-butter-chicken-mit-aromatischen-gewuerzen

Capsaicin may boost metabolism Chilipulver

Shown to help regulate blood sugar levels gemahlener Zimt

No glycemic impact; enhances flavors Meersalz

Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly Pfeilwurzstärke

For slurry; no glycemic impact gefiltertes Wasser

Anleitung

Step 1

Bereite deine Zutaten vor, indem du die gelbe Zwiebel in kleine Stücke würfelst und die Knoblauchzehen fein hackst. Schneide die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßige mundgerechte Würfel von etwa 2,5 cm, um gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.

Step 2

Stelle deine Gewürzmischung her, indem du Kurkumapulver, gemahlenen Ingwer, Chilipulver, gemahlenen Zimt und Salz in einer kleinen Schüssel vermischst. Streue diese aromatische Mischung über die Hähnchenwürfel und wende sie gründlich, bis jedes Stück gleichmäßig mit den goldenen Gewürzen überzogen ist.

Step 3

Schmelze das Ghee in einer großen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze. Gib die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und rühre gelegentlich etwa 3 Minuten lang, bis die Zwiebel glasig wird und der Knoblauch sein duftendes Aroma freisetzt.

Step 4

Erhöhe die Hitze auf mittlere Stufe und gib die gewürzten Hähnchenstücke in die Pfanne. Brate sie 6 Minuten lang und wende sie häufig, um das Hähnchen von allen Seiten anzubrünen und die Gewürze im heißen Ghee aufzublühen zu lassen, wodurch eine geschmackvolle Basis für dein Curry entsteht.

Step 5

Während das Hähnchen gart, verrühre die Kokosmilch und das Tomatenmark in einer Schüssel, bis sie glatt und gut vermischt sind. Gieße diese cremige Mischung zum Hähnchen in die Pfanne und erhöhe die Hitze, bis die Sauce aktiv zu blubbern beginnt.

Step 6

Reduziere die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe und lass das Curry 10 Minuten lang sanft köcheln, damit sich die Aromen verbinden und das Hähnchen vollständig durchgart. Die Sauce wird leicht eindicken und das Hähnchen wird zart und mit den aromatischen Gewürzen durchzogen.

Step 7

Um eine dickere, luxuriösere Sauce zu kreieren, verrühre die Pfeilwurzstärke und das Wasser in einer kleinen Schüssel zu einer glatten Mischung. Erhöhe die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe, schiebe das Hähnchen zur Seite der Pfanne und gieße die Stärkemischung unter kräftigem Rühren hinein. Vermische die eingedickte Sauce mit dem Hähnchen, nimm die Pfanne vom Herd und serviere sofort über Blumenkohlkreis mit einer Beilage aus ballaststoffreichem Gemüse für optimale Blutzuckerkontrolle.