



Rezept Rührei mit Spinat und Feta (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 2,1 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Starte deinen Tag mit diesem **Keto Rezept Rührei mit Spinat und Feta** – ein Traum aus cremigen Eiern, frischem Spinat und würzigem Feta! Dieses Frühstück versorgt dich mit reichlich Eiweiß, hält dich lange satt und passt optimal in deine ketogene Ernährung. Und das Beste: Es schmeckt einfach köstlich und steht in wenigen Minuten auf dem Tisch!

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. **10 Minuten**
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 294 kcal
 - Fett: 24,5 g
 - Eiweiß: 16,5 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 2,8 g
 - Ballaststoffe: 0,7 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 2,1 g**

Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 80 g frischer Blattspinat
- 60 g Feta (Schafskäse)
- 2 EL Sahne (ca. 30 ml)
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- optional: 1 EL frischer Schnittlauch, fein gehackt

Zubereitung

1. **Vorbereitung:** Wasche den Blattspinat gründlich unter kaltem Wasser, um Sand und Rückstände zu entfernen. Tupfe die Blätter mit einem Küchentuch trocken oder schleudere sie in einer Salatschleuder. Entferne grobe Stiele und hacke die Blätter grob. Frischer Spinat fällt beim Garen stark zusammen, also nicht wundern, wenn die Menge anfangs viel erscheint.
2. Schlage die Eier in eine große Schüssel. Gib die Sahne hinzu – sie sorgt für eine besonders cremige Konsistenz. Verquirle die Eier und die Sahne mit einer Gabel oder einem Schneebesen, bis die Masse homogen ist. Würze mit einer Prise Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer. *Tipp:* Salz erst kurz vor dem Garen zugeben, so bleibt das Rührei fluffig.
3. Den Feta mit den Fingern oder einer Gabel in kleine Stücke zerbröseln. Du kannst auch einen Teil des Käses in die Eiermasse geben und den Rest später über das fertige Rührei streuen.
4. Erhitze die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Lass die Butter langsam schmelzen, damit sie nicht braun wird. Sobald sie leicht aufschäumt, ist die Temperatur perfekt.
5. Gib den gehackten Spinat in die Pfanne und brate ihn unter gelegentlichem Wenden **1-2 Minuten** an. Der Spinat verliert schnell an Volumen und sollte weich, aber noch schön grün sein. Wenn der Spinat sehr viel Flüssigkeit abgibt, kannst du diese vorsichtig abgießen.
6. Gieße die Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig über den Spinat in der Pfanne. Lass die Masse bei mittlerer bis niedriger Hitze stocken und rühre sanft mit einem Pfannenwender. Schiebe die gestockten Eier immer wieder vom Rand zur Mitte, damit das Rührei gleichmäßig gart und nicht zu trocken wird.
7. Nach etwa 2-3 Minuten, wenn das Rührei beginnt leicht zu stocken, streue den zerbröselten Feta gleichmäßig darüber. Jetzt nicht mehr zu viel rühren, damit größere Käse-Stückchen erhalten bleiben. Feta schmilzt leicht und gibt dem Gericht seine typische Cremigkeit und Würze.
8. Je nach gewünschter Konsistenz kannst du das Rührei etwas länger oder kürzer garen. Für ein besonders cremiges Ergebnis nimm es rechtzeitig vom Herd, denn es zieht in der heißen Pfanne noch nach.
9. Nach Belieben mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen und nochmals mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Sofort servieren, solange das Rührei noch warm und zart ist.

Tipps und Variationen

- **Würzige Note:** Wer mag, kann vor dem Spinat eine kleine Schalotte oder etwas Knoblauch fein hacken und kurz in der Butter anschwitzen – gibt extra Aroma.
- Für mehr Farbe kannst du einige halbierte Cherrytomaten oder fein gewürfelte Paprika mit dem Spinat anbraten. Achte auf die Kohlenhydrate, falls du streng in Ketose bleiben möchtest.
- Statt Feta schmeckt auch Ziegenkäse, Halloumi oder eine Mischung aus Feta und Mozzarella herrlich im Rührei. Variiere nach Geschmack!
- Eine Prise Muskatnuss passt hervorragend zu Spinat – einfach in die Eiermasse reiben.
- Für mehr Sättigung kannst du zusätzlich 1-2 EL geröstete Pinienkerne oder gehackte Walnüsse über das fertige Rührei streuen. Sie liefern wertvolle Fette und einen feinen Crunch.
- Experimentiere mit frischen Kräutern: Petersilie, Dill oder Basilikum geben einen Frischekick und peppen das Gericht geschmacklich auf.
- Magst du es scharf? Eine Prise Chiliflocken oder ein paar Tropfen Tabasco sorgen für einen würzigen Start in den Tag.
- **Für unterwegs:** Das Rührei kann kalt als Füllung für ein Keto-Wrap mit Salatblättern genutzt werden – ideal für Meal Prep!

Aufbewahrung und Meal Prep

- Das Rührei mit Spinat und Feta schmeckt frisch vom Herd am besten – dann ist es besonders cremig und aromatisch. Dennoch kannst du Reste problemlos aufbewahren.
- Fülle übrig gebliebenes Rührei in einen luftdichten Behälter. Im Kühlschrank hält es sich **bis zu 2 Tage** frisch. Perfekt für alle, die morgens wenig Zeit haben!
- Zum Aufwärmen eignet sich am besten eine Pfanne bei niedriger Hitze. Gib eventuell einen Teelöffel Sahne oder etwas Butter hinzu und rühre vorsichtig, damit das Rührei nicht austrocknet.
- Auch die Mikrowelle ist möglich: Decke das Rührei ab und erwärme es auf niedriger Stufe in 20-Sekunden-Intervallen, bis es warm ist. So bleibt die Konsistenz angenehm.
- Für Meal Prep kannst du das Rührei am Vorabend zubereiten, in Portionen teilen und im Kühlschrank lagern. Morgens einfach kurz erwärmen oder kalt genießen, z.B. als Füllung

- für Salat-Wraps oder mit etwas Keto-Brot.
- Das Rezept lässt sich auch verdoppeln und als „Eier-Muffins“ in einer Muffinform im Ofen zubereiten – ideal zum Mitnehmen oder als Snack für unterwegs.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/?p=12>