



Gefüllter Ofenlachs mit Spinat (LowCarb)

Abendessen · Low Carb · ca. 1,8 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Lachs Spinat** ist genau das Richtige, wenn Du abends etwas Warmes, Sättigendes und trotzdem Leichtes möchtest. Der Lachs bleibt im Ofen wunderbar saftig, während die Füllung aus Spinat, Frischkäse und Knoblauch für cremigen Geschmack sorgt. Ideal für Deine ketogene Ernährung, wenn es unkompliziert und alltagstauglich sein soll.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: ca. 18 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 359 kcal
 - Fett: 24,8 g
 - Eiweiß: 31,4 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 2,8 g
 - Ballaststoffe: 1 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 1,8 g**

Zutaten

- 2 Lachsfilets ohne Haut, je ca. 180 g
- 100 g frischer Spinat
- 80 g Frischkäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb, unbehandelt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat

- optional: 1 EL geriebener Parmesan für die Füllung

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus oder fette eine kleine Auflaufform leicht mit etwas Olivenöl ein.
2. Wasche den Spinat, tupfe ihn trocken und hacke ihn grob. Schäle den Knoblauch und presse ihn fein.
3. Erhitze 1 TL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und lasse den Spinat kurz zusammenfallen. Gib den Knoblauch dazu und dünste ihn nur kurz mit, damit er nicht bitter wird. Nimm die Pfanne vom Herd und rühre Frischkäse, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskat unter. Wenn Du magst, mische jetzt den Parmesan dazu.
4. Trockne die Lachsfilets mit Küchenpapier ab. Schneide jedes Filet längs seitlich ein, aber nicht ganz durch, damit eine Tasche entsteht. Würze den Fisch innen und außen leicht mit Salz und Pfeffer.
5. Fülle die Lachsfilets vorsichtig mit der Spinatcreme. Setze sie mit etwas Abstand auf das Backblech oder in die Form und beträufle sie mit dem restlichen Olivenöl.
6. Backe den Lachs im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene für etwa **16 bis 18 Minuten**. Je nach Dicke der Filets kann die Garzeit etwas variieren. Der Fisch sollte am Ende saftig sein und sich leicht mit einer Gabel teilen lassen.
7. Nimm den Lachs aus dem Ofen und lass ihn 2 Minuten ruhen, bevor Du ihn servierst. So bleibt die Füllung schön cremig und läuft nicht sofort auseinander.

Tipps und Variationen

Wenn Du es besonders aromatisch magst, kannst Du noch etwas Dill oder fein gehackte Petersilie in die Füllung geben. Das passt super zu Fisch und bringt frische Kräuternoten an das Gericht. Für mehr Würze in der ketogenen Lebensweise ist auch etwas Zitronenpfeffer eine gute Idee.

Falls Du keinen frischen Spinat da hast, funktioniert auch tiefgekühlter Blattspinat. Achte dann darauf, ihn gut auszudrücken, damit die Füllung nicht zu wässrig wird. So bleibt die Konsistenz cremig und der Lachs gart gleichmäßig.

Als Beilage passen ein kleiner Blattsalat, Brokkoli aus dem Ofen oder Zucchini aus der Pfanne. So bleibt das Gericht angenehm low carb und fügt sich problemlos in die Ketose ein.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste kannst Du luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sich der gefüllte Lachs etwa 2 Tage. Am besten erwärmst Du ihn schonend bei niedriger Temperatur im Ofen oder kurz in der Mikrowelle, damit der Fisch nicht trocken wird.

Für Meal Prep kannst Du die Spinat-Frischkäse-Füllung sogar schon am Vortag vorbereiten. So musst Du abends nur noch die Lachsfilets einschneiden, füllen und backen. Das spart Zeit und passt gut in einen ketogenen Alltag.

Einfrieren würde ich das fertige Gericht eher nicht empfehlen, weil die cremige Füllung nach dem Auftauen an Struktur verlieren kann. Frisch schmeckt es einfach am besten.

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/keto-rezept-lachs-spinat-ofen/>