



Rinderfilet mit Blumenkohlpuée (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 13,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Rinderfilet mit Blumenkohlpuée** bringt Dir ein richtig rundes Abendessen auf den Teller: zartes Rind, cremiges Püree und eine herzhafte Gemüsepfanne mit Pilzen und Zucchini. Perfekt, wenn Du Dich in der ketogenen Ernährung nach etwas Sättigendem sehnst, das trotzdem leicht bleibt und wunderbar in die herbstliche Küche passt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach bis mittel
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 582 kcal
 - Fett: 34 g
 - Eiweiß: 44 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 20 g
 - Ballaststoffe: 7 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 13 g**

Zutaten

- 350 g Rinderfilet
- 500 g Blumenkohl
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 200 g)
- 250 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 50 ml Sahne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Salz

- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 TL frische Thymianblättchen oder 1/2 TL getrockneter Thymian

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser oder im Dampfgarer in etwa **12 bis 15 Minuten** weich garen. Er sollte sich leicht mit einer Gabel zerdrücken lassen.
2. Währenddessen die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
3. Für das Püree den gegarten Blumenkohl gut abtropfen lassen. Mit 20 g Butter, Sahne, Frischkäse, etwas Salz und einer Prise Muskat fein pürieren. Wenn Du es besonders cremig magst, kannst Du noch einen kleinen Schuss warmes Wasser oder Sahne ergänzen. Das Püree anschließend warm halten.
4. Das Rinderfilet trocken tupfen und in 2 gleich große Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite **je 2 Minuten** anbraten. Danach die Hitze etwas reduzieren und je nach Dicke noch 2 bis 4 Minuten weitergaren. Anschließend kurz ruhen lassen.
5. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 Minute anschwitzen. Dann Champignons und Zucchini zugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 6 bis 8 Minuten kräftig braten, bis das Gemüse Farbe bekommt und die Flüssigkeit fast verdampft ist.
6. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Du magst, kannst Du einen kleinen Löffel der Fleischsäfte aus der Pfanne unter das Gemüse rühren, sobald das Filet fertig ist.
7. Zum Anrichten das Blumenkohlpüree auf zwei Teller verteilen, das Rinderfilet darauf oder daneben legen und die Zucchini-Pilz-Pfanne ergänzen. Sofort servieren, solange alles schön warm ist.

Tipps und Variationen

Wenn Du Dein Abendessen noch aromatischer magst, kannst Du das Rinderfilet vor dem Braten mit etwas grobem Pfeffer und einem Hauch Paprikapulver würzen. Für eine noch edlere Note passen auch ein paar Tropfen Zitronensaft über das Gemüse oder etwas frisch geriebener Parmesan über das Blumenkohlpüree.

Du möchtest das Gericht an Deine ketogene Lebensweise anpassen? Dann kannst Du die Sahne im Püree durch mehr Butter ersetzen oder die Gemüsepfanne mit etwas Spinat ergänzen. Auch Kräuter wie Rosmarin oder Petersilie funktionieren sehr gut. Achte nur darauf, keine zu süßen oder stärkehaltigen Zutaten zu verwenden, damit Du in der Ketose bleibst.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste lassen sich gut in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sich das Gericht etwa 2 Tage. Am besten lagerst Du Fleisch, Gemüse und Püree getrennt, dann bleibt die Textur besser erhalten.

Zum Aufwärmen das Blumenkohlpüree bei niedriger Hitze in einem Topf oder in der Mikrowelle erwärmen und bei Bedarf einen kleinen Schluck Sahne oder Wasser einrühren. Das Rinderfilet sollte nur kurz und schonend erwärmt werden, damit es nicht trocken wird. Die Gemüsepfanne schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut und eignet sich damit prima für Meal Prep.

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-rinderfilet-blumenkohlpueeree-zucchini-pilz-pfanne/>