



Hähnchengulasch-Suppe (LowCarb)

Mittagessen · Low Carb · ca. 11,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn Du ein **Low Carb Rezept Hähnchengulasch-Suppe** suchst, das satt macht und trotzdem leicht bleibt, bist Du hier genau richtig. Die Suppe kombiniert zartes Hähnchen, aromatische Paprika und eine cremige Brühe zu einem wärmenden Mittagessen für die ketogene Ernährung. Ideal, wenn Du in der Ketose bleiben und trotzdem richtig gut essen willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Kochzeit
- **Portionen:** 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 430 kcal
 - Fett: 25 g
 - Eiweiß: 38 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 15 g
 - Ballaststoffe: 4 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 11 g**

Zutaten

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 2 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 100 g Frischkäse natur
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Chiliflocken, optional
- 1 EL gehackte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Schneide das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Brate das Fleisch darin 3 bis 4 Minuten rundherum an, bis es leicht gebräunt ist. Nimm es anschließend kurz aus dem Topf und stelle es beiseite.
2. Gib die Zwiebeln in denselben Topf und dünste sie 3 Minuten glasig an. Füge den Knoblauch hinzu und rühre ihn 30 Sekunden mit, damit er nicht anbrennt.
3. Jetzt kommen die Paprikastreifen dazu. Lass sie 4 bis 5 Minuten mitbraten, bis sie etwas weicher werden. Gib dann das Tomatenmark dazu und röste es 1 Minute mit, damit es mehr Aroma bekommt.
4. Streue Paprikapulver, Salz, Pfeffer und nach Wunsch Chiliflocken hinein. Gieße die Gemüsebrühe an und rühre alles gut um. Lege das Hähnchen wieder in den Topf.
5. Bring die Suppe aufkochen, reduziere dann die Hitze und lasse sie bei kleiner bis mittlerer Temperatur **20 Minuten sanft köcheln**. Das Fleisch sollte danach gar und zart sein.
6. Rühre Sahne und Frischkäse ein, bis die Suppe schön cremig ist. Lass alles noch 2 bis 3 Minuten ziehen, aber nicht mehr stark kochen, damit die Konsistenz fein bleibt.
7. Schmecke die Hähnchengulasch-Suppe zum Schluss ab. Verteile sie auf Teller oder Schalen und bestreue sie mit Petersilie.

Tipps und Variationen

Wenn Du es noch herzhafter magst, kannst Du einen Teil der Sahne durch Crème fraîche ersetzen. Das macht die Suppe etwas kräftiger und passt super zur ketogenen Lebensweise. Für mehr Gemüse eignen sich Zucchiniwürfel oder Champignons, die Du einfach mit den Paprika mitgaren kannst. Achte nur darauf, keine stärkehaltigen Zutaten wie Kartoffeln oder Mais zu verwenden, damit das Gericht low carb bleibt.

Auch bei den Gewürzen kannst Du variieren: Etwas Kreuzkümmel gibt eine warme Note, während ein Hauch Curry die Suppe in eine neue Richtung bringt. Wenn Du eher mild isst, lässt Du die Chiliflocken einfach weg. Wer es besonders sämig mag, kann am Ende zusätzlich 1 bis 2 EL Frischkäse unterrühren.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Suppe lässt sich sehr gut vorbereiten und passt perfekt in einen Keto-Wochenplan. Im Kühlschrank hält sie sich in einem luftdichten Behälter etwa 3 Tage. Beim Aufwärmen am besten langsam erhitzen und bei Bedarf einen kleinen Schluck Wasser oder Brühe zugeben, falls sie dicker geworden ist.

Zum Einfrieren eignet sich das Rezept ebenfalls gut. Fülle die vollständig abgekühlte Suppe in passende Behälter und friere sie portionsweise ein. Beim Auftauen langsam im Kühlschrank auftauen lassen und anschließend schonend erhitzen. Für Meal Prep ist das besonders praktisch, wenn Du an stressigen Tagen schnell ein sättigendes Mittagessen brauchst.

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/low-carb-haehnchengulasch-suppe/>