



Paprika-Schiffchen im Speckmantel (Keto)

Snacks · Keto · ca. 6,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Paprika Schiffchen im Speckmantel** suchst, das wenig Aufwand macht und trotzdem richtig satt und glücklich, dann wirst du diese kleinen Snack-Happen lieben. Süßliche Paprika, cremige Frischkäsefüllung und knusprig gebackener Bacon ergeben einen herzhaften Snack, der perfekt zur ketogenen Ernährung passt und auch auf dem Partybuffet sofort weg ist.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: ca. 20 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 294 kcal
 - Fett: 25,5 g
 - Eiweiß: 11,5 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 8,5 g
 - Ballaststoffe: 2,5 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 6 g**

Zutaten

- 2 große rote Paprika
- 200 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 80 g geriebener Gouda
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 8 Scheiben Bacon
- 1 EL gehackte Petersilie
- etwas Öl für das Blech

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vor. Lege ein Blech mit Backpapier aus oder fette es ganz leicht ein.
2. Halbiere die Paprika längs, entferne Kerne und weiße Trennwände und schneide jede Hälfte noch einmal in zwei bis drei handliche Stücke. So entstehen kleine Schiffchen, die sich gut füllen lassen.
3. Rühre Frischkäse, Gouda, Knoblauch, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Petersilie in einer Schüssel glatt. Die Masse darf schön würzig sein, denn die Paprika bringt selbst schon etwas Süße mit.
4. Setze die Füllung mit einem Teelöffel in die Paprikastücke. Drücke sie leicht an, damit sie beim Backen nicht herausläuft.
5. Wickle nun jedes Stück mit einer Scheibe Bacon ein. Wenn die Streifen sehr lang sind, reicht oft auch ein halber Streifen pro Schiffchen. Lege alles mit etwas Abstand auf das Blech.
6. Backe die Paprika-Schiffchen im vorgeheizten Ofen für **18 bis 22 Minuten**, bis der Bacon gebräunt und knusprig ist und die Füllung heiß blubbert. Für extra Knusprigkeit kannst du am Ende 1 bis 2 Minuten den Grill zuschalten, aber bleib dabei.
7. Lass die Snacks kurz abkühlen und serviere sie warm. Gerade frisch aus dem Ofen schmecken sie am besten, weil dann der Kontrast aus cremiger Füllung und krossem Speck besonders gut zur Geltung kommt.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch würziger magst, gib etwas geriebenen Parmesan in die Füllung oder tausche einen Teil des Goudas gegen Bergkäse aus. Für eine mildere Variante kannst du statt roter auch gelbe Paprika verwenden. Wer es besonders deftig mag, mischt ein paar klein gewürfelte Frühlingszwiebeln in die Creme, sollte aber bedenken, dass das die Kohlenhydrate leicht erhöht. Für die ketogene Lebensweise sind diese Schiffchen ideal, weil sie viel Fett, ordentlich Geschmack und kaum verwertbare Kohlenhydrate mitbringen.

Du kannst die Füllung auch mit etwas Frischkäse-Kräutermischung, Chili oder geräuchertem Paprikapulver verändern. So passen die Snacks sowohl zu einem entspannten Filmabend als auch zu einer herbstlichen Platte mit anderen Keto-Häppchen. Im Oktober sind sie besonders schön, weil sie warm, herzhaft und sättigend sind.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Paprika-Schiffchen halten sich im Kühlschrank in einer luftdichten Dose etwa 2 bis 3 Tage. Zum Aufwärmen legst du sie am besten für 8 bis 10 Minuten bei 180 °C in den Ofen, damit der Bacon wieder etwas knuspriger wird. In der Mikrowelle funktionieren sie zwar auch, aber die Textur leidet etwas.

Für Meal Prep kannst du die Paprika schon am Vortag schneiden und die Frischkäsefüllung vorbereiten. Am Backtag musst du dann nur noch füllen, einwickeln und in den Ofen schieben. So hast du im Handumdrehen einen Snack, der gut in die Ketose passt und auch unterwegs oder im Homeoffice praktisch ist.

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-paprika-schiffchen-im-speckmantel/>