



Cremiger Hähnchentopf (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 9,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Hähnchentopf** suchst, das richtig schön wärmt, bist du hier genau richtig. Zartes Hähnchen, cremige Sauce und aromatische Champignons ergeben ein deftiges Abendessen, das perfekt in die kühle Jahreszeit passt. Ideal, wenn du dich ketogen ernährst und trotzdem etwas Herzhaftes auf dem Tisch haben willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 608 kcal
 - Fett: 36 g
 - Eiweiß: 57 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 11 g
 - Ballaststoffe: 2 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 9 g**

Zutaten

- 700 g Hähnchenbrustfilet oder Hähnchenschenkel ohne Knochen
- 250 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel (ca. 70 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- 300 ml Geflügelfond
- 200 ml Sahne
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und rundum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Butter oder Öl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Hähnchen portionsweise anbraten, bis es außen goldbraun ist. Es muss innen noch nicht ganz durch sein. Danach herausnehmen und beiseitestellen.
3. Im gleichen Topf die Zwiebel 2 bis 3 Minuten anschwitzen. Dann den Knoblauch und die Champignons dazugeben und weitere 4 bis 5 Minuten braten, bis die Flüssigkeit der Pilze weitgehend verkocht ist.
4. Mit Geflügelfond ablöschen und den Bratensatz vom Boden lösen. Sahne, Senf und Thymian einrühren. Alles bei mittlerer Hitze **5 Minuten sanft köcheln** lassen, damit die Sauce leicht andickt.
5. Das Hähnchen zurück in den Topf geben und weitere 8 bis 10 Minuten garen, bis es vollständig durch ist. Die Sauce zwischendurch umrühren. Falls sie dir zu dick wird, einfach einen kleinen Schluck Wasser oder mehr Fond ergänzen.
6. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben. Sofort servieren, am besten pur oder mit einer keto-freundlichen Beilage wie Blumenkohlpuree.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch aromatischer magst, kannst du zusätzlich etwas Zitronenabrieb in die Sauce geben. Das bringt Frische, ohne die Ketose unnötig zu stören. Auch frischer Thymian oder etwas Estragon passen gut zu dem cremigen Geschmack.

Für eine noch reichhaltigere Variante rührst du am Ende 30 g Frischkäse ein. Das macht den Hähnchentopf extra sämig. Wer es etwas leichter möchte, nimmt statt Sahne Kochsahne mit hohem Fettanteil oder eine Mischung aus Sahne und etwas Brühe.

Du kannst auch Hähnchenschenkel verwenden, wenn du ein besonders saftiges Ergebnis willst. In der ketogenen Ernährung sind beide Varianten geeignet, solange du auf die Kohlenhydrate der Zutaten achtest. Champignons lassen sich außerdem gut durch Kräuterseitlinge ersetzen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Hähnchentopf hält sich im Kühlschrank in einem gut verschlossenen Behälter etwa 2 bis 3 Tage. Beim Aufwärmen am besten langsam bei mittlerer Hitze erwärmen, damit das Fleisch saftig bleibt und die Sauce nicht gerinnt.

Für Meal Prep ist das Gericht super geeignet, weil es am nächsten Tag oft sogar noch besser schmeckt. Du kannst es portionsweise vorkochen und direkt mit einer Beilage wie Blumenkohlreis kombinieren. So hast du in der Ketose schnell ein vollständiges Abendessen parat.

Zum Einfrieren eignet sich der Topf ebenfalls, am besten ohne Petersilie. Nach dem Auftauen langsam erhitzen und bei Bedarf mit etwas Sahne oder Fond glattrühren.

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-haehnchentopf-cremig/>