



Herbstliche Gemüsepfanne mit Feta (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Gemüsepfanne** ist genau das Richtige, wenn du mittags etwas Herzhaftes willst, das schnell auf dem Tisch steht und trotzdem richtig gut schmeckt. Brokkoli, Champignons und Zucchini sorgen für Biss, dazu kommt würziger Feta, der das Ganze schön rund macht. Perfekt für die ketogene Ernährung im Herbst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 265 kcal
 - Fett: 19 g
 - Eiweiß: 11 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 14 g
 - Ballaststoffe: 6 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 300 g Brokkoli
- 200 g Champignons
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 200 g)
- 1 rote Paprika (ca. 120 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Feta
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz

- Pfeffer
- optional: Chiliflocken

Zubereitung

1. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und den Strunk schälen, dann in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini halbieren und in Halbmonde schneiden. Champignons putzen und vierteln, die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Zuerst die Zwiebel 2 Minuten anschwitzen, dann den Knoblauch kurz mitbraten, bis er duftet.
3. Brokkoli, Champignons und Paprika in die Pfanne geben und alles 4 bis 5 Minuten kräftig anbraten. Dabei gelegentlich umrühren, damit das Gemüse Farbe bekommt, aber noch etwas Biss behält.
4. Jetzt die Zucchini dazugeben und weitere 3 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und nach Wunsch Chiliflocken hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und das Gemüse noch 2 bis 3 Minuten garen, bis die Brühe fast verkocht ist.
5. Den Feta grob zerbröseln und über die Pfanne streuen. Den Deckel für etwa 1 Minute auflegen, damit der Käse leicht anschmilzt. Danach sofort servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch aromatischer magst, kannst du vor dem Servieren etwas Zitronenabrieb oder frische Petersilie darübergerben. Das passt sehr gut zur ketogenen Lebensweise und bringt Frische in die Pfanne. Wer es kräftiger möchte, ergänzt ein paar Oliven oder etwas geräuchertes Paprikapulver.

Für mehr Sättigung kannst du die Gemüsepfanne mit gebratenen Hähnchenstreifen, Garnelen oder Halloumi kombinieren. So wird aus dem schnellen Mittagessen ein noch eiweißreicheres Gericht, das sich gut in die Ketose einfügt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Gemüsepfanne hält sich im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Dose etwa 2 Tage. Beim Aufwärmen am besten in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, damit das Gemüse nicht zu weich wird. In der Mikrowelle geht es natürlich auch, allerdings verliert der Feta dann etwas an Struktur.

Für Meal Prep kannst du das Gemüse schon am Vortag schneiden und getrennt im Kühlschrank lagern. Dann ist das Gericht am nächsten Tag in weniger als 15 Minuten fertig. Besonders praktisch: Die Pfanne lässt sich auch gut für den nächsten Arbeitstag vorbereiten und schmeckt aufgewärmt immer noch lecker.

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-herbstliche-gemuesepfanne-mit-feta/>