



Kohlrabi-Hack-Auflauf (LowCarb)

Abendessen · Low Carb · ca. 10,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Kohlrabi-Hack-Auflauf** ist genau richtig, wenn du abends etwas Warmes, Sättigendes und trotzdem leichtes willst. Kohlrabi bringt Biss, Hackfleisch sorgt für ordentlich Geschmack, und die Eier-Sahne-Schicht verbindet alles zu einem Auflauf, der in der ketogenen Ernährung wunderbar funktioniert. Kein Schnickschnack, einfach ein solides Ofengericht für hungrige Tage.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten Vorbereitung, 35 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 525 kcal
 - Fett: 38 g
 - Eiweiß: 33 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 16 g
 - Ballaststoffe: 6 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 10 g**

Zutaten

- 800 g Kohlrabi, geschält und in dünnen Scheiben
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Butter oder Ghee
- 200 ml Sahne
- 100 g Crème fraîche
- 3 Eier
- 120 g geriebener Gouda oder Bergkäse
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer

- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Muskat
- etwas Butter für die Form

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Danach in leicht gesalzenem Wasser 8 bis 10 Minuten vorgaren, bis er gerade eben etwas weicher ist. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Währenddessen die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten glasig anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 6 bis 8 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Sahne, Crème fraîche und Eier in einer Schüssel verrühren. Mit einer Prise Muskat abschmecken. Die Masse muss nicht perfekt glatt sein. Ein paar kleine Klümpchen sind völlig okay.
4. Jetzt den Auflauf schichten. Zuerst die Hälfte des Kohlrabis in die Form geben, darauf die Hälfte des Hackfleischs verteilen. Dann die restlichen Kohlrabischeiben und das restliche Hackfleisch einschichten. Die Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig darüber gießen. Zum Schluss den Käse darauf verteilen.
5. Den Auflauf auf der mittleren Schiene **35 Minuten backen**, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Masse gestockt hat. Falls der Käse zu dunkel wird, die Form in den letzten 10 Minuten locker mit Backpapier abdecken.
6. Vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Dann lässt er sich besser portionieren und läuft nicht gleich auseinander. Das ist kein Drama, nur praktischer.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas würziger magst, nimm statt Gouda einen reifen Bergkäse oder Emmentaler. Das gibt mehr Tiefe und passt gut zu Kohlrabi. Für eine feinere Note kannst du auch einen kleinen Schuss Brühe in die Hackpfanne geben, aber bitte nicht zu viel. Der Auflauf soll cremig bleiben, nicht schwimmen.

Du kannst das Gericht auch mit gemischtem Hack zubereiten. Das wird etwas saftiger, bleibt aber immer noch klar im Low-Carb-Bereich. Wer es herbstlicher mag, gibt eine Prise gemahlene Kümmel zum Kohlrabi. Klingt erst mal schlicht, macht aber geschmacklich einiges her.

Wenn du mehr Gemüse willst, ergänze eine kleine Portion fein geschnittene Champignons. Die musst du vorher separat anbraten, damit keine unnötige Flüssigkeit in die Form kommt. Gerade in der ketogenen Lebensweise lohnt sich dieser kleine Schritt, weil der Auflauf sonst schnell wässrig wird.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Kohlrabi-Hack-Auflauf hält sich im Kühlschrank gut abgedeckt 2 bis 3 Tage. Zum Aufwärmen eignet sich der Ofen besser als die Mikrowelle, weil die Oberfläche dann nicht weich und fahl wird. Bei 160 °C braucht ein Stück meist 10 bis 12 Minuten. Im Büro ist das keine elegante Lösung, aber zu Hause klappt es zuverlässig.

Für Meal Prep kannst du den Auflauf komplett vorbereiten und ungebacken in die Form schichten. Dann einfach mit Frischhaltefolie abdecken und bis zum nächsten Tag kalt stellen. Vor dem Backen sollte er etwa 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen. So braucht er im Ofen gleichmäßiger und gart besser durch.

Einfrieren klappt ebenfalls. Am besten portioniert und gut verpackt. Nach dem Auftauen im Kühlschrank kurz im Ofen erhitzen. Die Textur bleibt ordentlich, auch wenn der Kohlrabi beim zweiten Leben nicht ganz so knackig ist wie frisch aus dem Ofen.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de