



Brokkoli-Schinken-Auflauf (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 10,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **KETO Rezept Brokkoli-Schinken-Auflauf** macht mittags zuverlässig satt, ohne schwer im Magen zu liegen. Brokkoli, Schinken und eine cremige Frischkäsesoße passen einfach gut zusammen, dazu kommt ein knuspriges Mandel-Topping. Warm aus dem Ofen ist das genau die Sorte Essen, bei der du nicht lange diskutierst. Du isst es einfach.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten Vorbereitung, 25 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 585 kcal
 - Fett: 46 g
 - Eiweiß: 26 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 14 g
 - Ballaststoffe: 4 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 10 g**

Zutaten

- 800 g Brokkoli
- 200 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Butter
- 200 g Frischkäse
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 120 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 40 g Mandelblättchen
- 1 TL Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer

- 1 Prise Muskat

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten. Den Brokkoli in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser 3 bis 4 Minuten vorgaren. Er soll noch Biss haben. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 2 bis 3 Minuten glasig anschwitzen. Den Schinken dazugeben und kurz mitbraten.
3. Frischkäse, Sahne, Gemüsebrühe, Senf und Knoblauch in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Soße nur kurz erwärmen, **nicht kochen lassen**, sonst wird sie unnötig dick.
4. Brokkoli und Schinken in die Auflaufform geben, die Soße darüber verteilen und alles vorsichtig mischen. Den Käse gleichmäßig darauf streuen und zum Schluss die Mandelblättchen darübergerben.
5. Den Auflauf auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und der Käse blubbert. Wenn die Mandeln zu schnell bräunen, deckst du die Form locker mit etwas Backpapier ab.
6. Den Brokkoli-Schinken-Auflauf nach dem Backen 5 Minuten ruhen lassen. Dann lässt er sich besser portionieren und die Soße zieht noch etwas an.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas würziger magst, nimm statt Gouda einen kräftigen Bergkäse oder mische etwas Parmesan unter den Käse. Das gibt mehr Tiefe, gerade wenn du eher herzhaft isst. Für die ketogene Ernährung passt das sehr gut, weil der Auflauf schön fettreich bleibt und trotzdem unkompliziert ist. Du kannst auch ein paar Champignons mit anbraten. Das passt gut zum Schinken und bringt etwas mehr Volumen in die Form, ohne die Ketose unnötig zu stören. Wer es milder mag, lässt den Senf weg und ersetzt ihn durch etwas mehr Sahne. Falls du Mittags etwas mehr Crunch willst, röste die Mandelblättchen vorher in einer trockenen Pfanne goldgelb an. Das dauert kaum zwei Minuten, macht aber geschmacklich erstaunlich viel aus. Und ja, genau solche kleinen Dinge retten einen Montag.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Auflauf hält sich im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage. Lass ihn nach dem Backen erst abkühlen und fülle die Reste dann in eine gut schließende Dose. Zum Aufwärmen nimmst du am besten den Ofen oder die Mikrowelle. Im Ofen bleibt die Oberfläche am angenehmsten. Für Meal Prep ist das Gericht ziemlich praktisch. Du kannst den Auflauf komplett vorbereiten und erst kurz vor dem Essen backen. Oder du backst gleich alles fertig und erwärmst einzelne Portionen später. In beiden Fällen bleibt es ein entspanntes Mittagessen für die ketogene Lebensweise, auch wenn der Kalender wieder so tut, als wäre er lustig.

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