



Brokkoli-Käse-Pfanne (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 7,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du abends etwas Herzhaftes willst, das schnell auf dem Tisch steht, ist dieses **Keto Rezept Brokkoli-Käse-Pfanne** genau richtig. Brokkoli, Eier und geschmolzener Käse ergeben ein cremiges Gericht, das schön satt macht und trotzdem leicht bleibt. Perfekt für die ketogene Ernährung, wenn du nach einem langen Tag keine Lust auf viel Aufwand hast.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 466 kcal
 - Fett: 35 g
 - Eiweiß: 26 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 11 g
 - Ballaststoffe: 4 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 7 g**

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 1 kleine Zwiebel, ca. 50 g
- 2 EL Butter
- 4 Eier
- 100 ml Sahne
- 120 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- etwas Muskat

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden, damit er gleichmäßig gar wird. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufkochen und den Brokkoli darin 4 Minuten vorgaren. Danach abgießen und kurz abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel fein würfeln. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und die Zwiebel darin 2 bis 3 Minuten glasig dünsten.
3. Den vorgegarten Brokkoli dazugeben und alles weitere 3 Minuten anbraten. Er darf ruhig ein paar leicht gebräunte Stellen bekommen, aber nicht weich zerfallen.
4. In einer kleinen Schüssel die Eier mit Sahne, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Dann den geriebenen Käse unterrühren.
5. Die Eier-Käse-Mischung über das Gemüse gießen. Die Hitze auf klein bis mittel reduzieren und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Alles etwa 6 bis 8 Minuten stocken lassen, bis die Eier gerade fest sind und der Käse cremig geschmolzen ist.
6. Wenn du magst, am Ende den Deckel abnehmen und noch 1 Minute ohne Deckel ziehen lassen. Sofort servieren, solange die Oberfläche noch schön weich ist.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas würziger magst, nimm statt Gouda geriebenen Bergkäse oder würzigen Emmentaler. Das gibt mehr Geschmack, ohne die ketogene Lebensweise unnötig kompliziert zu machen. Für eine feinere Note passen auch ein paar Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie dazu.

Du kannst die Brokkoli-Käse-Pfanne außerdem mit gebratenen Champignons ergänzen. Achte nur darauf, dass sie vorher ausdampfen, sonst wird die Pfanne schnell wässrig. Wer es besonders cremig mag, rührt einen kleinen Löffel Frischkäse ein. Falls du generell wissen willst, wie Netto-Kohlenhydrate richtig zählen, hilft dir das beim Einordnen solcher Gerichte sehr.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Dose etwa 2 Tage. Zum Aufwärmen einfach in der Pfanne bei kleiner Hitze erwärmen, damit die Eier nicht trocken werden. In der Mikrowelle geht es auch, aber dort wird die Konsistenz schnell etwas kompakter. Für Meal Prep ist das Gericht ziemlich praktisch, weil es auch am nächsten Tag noch gut schmeckt.

Wenn du gerade mehrere keto-taugliche Mahlzeiten für die Woche vorbereitest, schau dir auch unseren Brokkoli-Schinken-Auflauf an. Der passt thematisch gut und macht die Planung im Alltag einfacher.

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