



Hähnchen-Bacon-Ei-Salat (Keto)

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

Wenn du mittags etwas suchst, das satt macht, ohne dich nach dem Essen direkt wieder aufs Sofa zu schicken, ist dieser **Keto Rezept Hähnchen-Bacon-Ei-Salat** genau richtig. Knuspriger Bacon, zartes Hähnchen, cremige Avocado und ein simples Dressing machen daraus ein schnelles Mittagessen für die ketogene Ernährung, das auch in der Bürobox gut funktioniert.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 695 kcal
 - Fett: 52 g
 - Eiweiß: 47 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 10 g
 - Ballaststoffe: 3 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 7 g**

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 120 g Bacon in Scheiben
- 3 Eier
- 1 reife Avocado
- 80 g Feta
- 120 g Eisbergsalat
- 40 g Rucola
- 120 g Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf

- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver

Zubereitung

1. Setze zuerst die Eier in einen kleinen Topf, bedecke sie mit Wasser und koche sie **9 Minuten** hart. Danach kalt abschrecken, pellen und beiseitestellen.
2. Während die Eier garen, würzt du das Hähnchen rundum mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver. Erhitze eine Pfanne ohne zusätzliches Fett und brate das Filet bei mittlerer Hitze in etwa **10 bis 12 Minuten** gar. Wende es zwischendurch, damit es gleichmäßig bräunt. Anschließend kurz ruhen lassen und in Stücke schneiden.
3. Lege den Bacon in eine zweite Pfanne oder nimm dieselbe Pfanne direkt nach dem Hähnchen. Brate ihn bei mittlerer Hitze in 5 bis 7 Minuten knusprig. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob zerbrechen.
4. Halbiere die Cherrytomaten, schneide den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke und vermische ihn mit dem Rucola in einer großen Schüssel.
5. Für das Dressing verrührst du Olivenöl, Apfelessig, Dijon-Senf und Knoblauch. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn du es etwas milder magst, gib einen kleinen Schluck Wasser dazu. Einfach, aber gut.
6. Schneide die Avocado in Würfel und die Eier in Viertel. Verteile Hähnchen, Bacon, Ei, Tomaten, Avocado und Feta auf dem Salat. Gib das Dressing erst ganz zum Schluss darüber, damit alles frisch bleibt.
7. Zum Servieren alles locker vermengen oder hübsch angerichtet lassen. So kommt die Mischung aus warmem Hähnchen und kühlen Zutaten am besten zur Geltung.

Tipps und Variationen

Wenn du den Salat noch etwas würziger magst, nimm geräuchertes Paprikapulver oder ergänze ein paar Tropfen Zitronensaft im Dressing. Das passt gut zur ketogenen Lebensweise und bringt Frische rein, ohne die Kohlenhydrate unnötig anzuheben.

Statt Feta kannst du auch Ziegenkäse nehmen. Wer es milder mag, lässt den Rucola weg und nimmt nur Eisbergsalat. Für mehr Crunch passen ein paar Sonnenblumenkerne, aber nur in kleiner Menge. Sonst wird es schnell zu viel auf dem Teller, und zwar auch kalorisch.

Du kannst das Hähnchen auch am Vortag garen. Dann geht das Mittagessen noch schneller. Für die Ketose ist das praktisch, weil du nicht erst überlegen musst, was du isst, wenn der Hunger schon da ist.

Aufbewahrung und Meal Prep

Am besten lagerst du die Zutaten getrennt. Hähnchen, Bacon, Eier und Dressing halten sich im Kühlschrank gut 2 Tage, der geschnittene Salat eher 1 Tag frisch. Die Avocado solltest du möglichst erst kurz vor dem Essen schneiden, sonst wird sie schnell braun.

Für Meal Prep kannst du die Portionen in zwei Boxen aufteilen und das Dressing in ein kleines Extra-Gefäß füllen. So bleibt der Salat knackig und matscht nicht durch. Das ist besonders angenehm, wenn du mittags nur kurz Pause hast und nichts Kompliziertes brauchst.

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