



Zucchini-Sandwich aus dem Airfryer (Keto)

Snacks · Keto · ca. 8,7 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du einen warmen Snack suchst, der in die ketogene Ernährung passt und trotzdem richtig satt macht, ist dieses Keto Rezept Zucchini Sandwich Airfryer genau dein Ding. Die Zucchini wird mit Käse im Airfryer zu einer stabilen Basis gebacken, danach kommt eine herzhaftere Füllung obendrauf. Einfach, würzig und angenehm deftig. Genau das Richtige für den kleinen Hunger zwischendurch.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 468 kcal
 - Fett: 38,5 g
 - Eiweiß: 20,6 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 14,9 g
 - Ballaststoffe: 6,2 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 8,7 g**

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini, ca. 450 g
- 120 g Cheddar, fein gerieben
- 1 kleine rote Zwiebel, ca. 60 g
- 80 g Bacon
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Frischkäse
- 1 kleine Avocado, ca. 100 g Fruchtfleisch
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Knoblauchpulver
- optional: 40 g Burrata für das Topping

Zubereitung

1. Wasche die Zucchini und schneide sie längs in etwa 1 cm dicke Scheiben. Lege die Scheiben auf Küchenpapier, salze sie leicht und lass sie 10 Minuten liegen. So ziehen sie etwas Wasser. Danach trocken tupfen.
2. Heize den Airfryer auf 180 °C vor. Lege ein Stück Backpapier oder einen passenden Einsatz in den Korb. Verteile die Zuccinischeiben darauf und bestreue jede Scheibe großzügig mit dem geriebenen Cheddar.
3. Backe die Zucchini bei **180 °C für 8 bis 10 Minuten**, bis der Käse geschmolzen und an den Rändern leicht goldbraun ist. Die Scheiben sollen stabil sein, also nicht zu dunkel werden.
4. Währenddessen den Bacon in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig auslassen. Nimm ihn heraus und lass ihn kurz auf Küchenpapier abtropfen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und im Baconfett 2 bis 3 Minuten glasig braten. Pfeffer dazugeben, Salz meist nur wenig.
5. Verrühre Frischkäse mit Dijon-Senf und einer Prise Knoblauchpulver. Schneide die Avocado in Scheiben oder zerdrücke sie grob mit einer Gabel. Beides leicht salzen.
6. Nimm die Zucchini-Käse-Böden vorsichtig aus dem Airfryer. Belege die Hälfte mit der Frischkäsecreme, Avocado, Zwiebel und Bacon. Wer mag, setzt noch ein paar Stücke Burrata obenauf. Die übrigen Zuccinischeiben kommen als Deckel darüber oder du servierst sie offen wie einen kleinen Snack-Toast.
7. Wenn du es noch knackiger magst, gib die belegten Sandwiches für 2 weitere Minuten zurück in den Airfryer. Dann sofort servieren, solange der Käse noch weich ist.

Tipps und Variationen

Für ein noch aromatischeres Ergebnis kannst du die Zucchini vor dem Belegen mit etwas Olivenöl bepinseln. Das hilft gegen ein zu trockenes Finish, gerade wenn dein Airfryer sehr kräftig arbeitet. Wenn du Bacon nicht magst, funktionieren auch gebratene Champignons oder etwas Räucherlachs. Dann wird aus dem Snack schnell eine andere Richtung, ohne dass die Ketose in Stress gerät.

Auch beim Käse kannst du spielen. Cheddar bringt Würze, Gouda macht das Ganze milder, Parmesan sorgt für mehr Röstaroma. Wichtig ist nur, dass der Käse gut schmilzt und die Zucchini stabilisiert. Für mehr Frische passt ein Klecks Kräuterfrischkäse oder ein paar Gurkenscheiben dazu. Wenn du generell wissen willst, wie du Netto-Kohlenhydrate besser einordnest, hilft dir das bei der Portionierung ziemlich gut.

Aufbewahrung und Meal Prep

Das Zucchini-Sandwich schmeckt frisch am besten, weil der Käse dann noch knusprig ist. Du kannst die gebackenen Zucchini-Böden aber problemlos am Vortag vorbereiten und im Kühlschrank lagern. Am nächsten Tag einfach kurz im Airfryer aufwärmen und erst dann belegen. So bleibt der Snack deutlich besser als in der Mikrowelle, die macht aus knusprig gern mal traurig.

Für Meal Prep kannst du Zucchini, Zwiebel und Bacon getrennt vorbereiten und die Creme in einem kleinen Behälter mitnehmen. Im Büro oder nach Feierabend musst du dann nur noch alles zusammensetzen. Falls du nach weiteren Ideen für unterwegs suchst, schau dir auch die Keto Snacks für unterwegs an. Das passt gut, wenn du die ketogene Lebensweise auch zwischen zwei Terminen locker durchziehen willst.

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