

Lammlachse mit Ofengemüse (LowCarb)

Abendessen · Low Carb · ca. 17,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Lammlachse mit Ofengemüse** bringt dir ein sättigendes Abendessen auf den Teller, das nach Herbst schmeckt und trotzdem leicht bleibt. Zartes Lamm, aromatische Kräuter und buntes Gemüse aus dem Ofen passen perfekt zusammen. Kein Schnickschnack, kein Aufwand, nur ordentlich Geschmack für die ketogene Ernährung.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten plus 25 Minuten Garzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 520 kcal
  - Fett: 34 g
  - Eiweiß: 36 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 24 g
  - Ballaststoffe: 7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 17 g**

Zutaten

- 600 g Lammlachse oder Lammrückenfilet
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 2 TL frischer Thymian, fein gehackt
- 1 TL grobes Meersalz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

- 1 EL Butter

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Schneide den Hokkaido-Kürbis in Spalten, die Zucchini in dicke Halbringe, die Paprika in breite Streifen und die Zwiebeln in Achtel. Den Knoblauch grob hacken.
2. Gib das Gemüse in eine große Schüssel. Mische 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazu. Alles gründlich vermengen, dann auf dem Blech verteilen. Das Gemüse soll möglichst in einer Schicht liegen, damit es schön röstet statt zu dämpfen.
3. Schiebe das Blech für 15 Minuten in den Ofen. Wende das Gemüse danach einmal und gare es weitere 10 bis 12 Minuten, bis die Ränder leicht gebräunt und der Kürbis weich ist.
4. Während das Gemüse im Ofen ist, tupfe die Lammlachse trocken und würze sie rundum mit etwas Salz und Pfeffer. Erhitze das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Die Pfanne sollte heiß sein, aber nicht rauchen.
5. Brate die Lammlachse **2 bis 3 Minuten pro Seite** scharf an, damit sie außen Röstaromen bekommen. Gib dann die Butter und den gehackten Knoblauch in die Pfanne, reduziere die Hitze und beträufle das Fleisch kurz mit dem aromatisierten Fett.
6. Lege das Fleisch auf ein Brett oder einen Teller und lass es 5 Minuten ruhen. Für saftige Lammlachse ist das wirklich der Teil, den du nicht überspringen solltest.
7. Schneide das Lamm in Scheiben und richte es mit dem Ofengemüse an. Wer mag, gibt noch etwas frischen Thymian oder ein paar Tropfen Olivenöl darüber. Direkt servieren, solange alles schön warm ist.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter magst, kannst du das Gemüse vor dem Backen mit etwas Zitronenabrieb und einer Prise Chiliflocken würzen. Das gibt dem Gericht mehr Spannung, ohne die ketogene Lebensweise aus dem Takt zu bringen. Für etwas mehr Cremigkeit passt auch ein Klecks Kräuterbutter dazu.

Du hast keine Lammlachse bekommen? Dann nimm Lammrückenfilet oder ein gutes Stück aus dem Rückenbereich, das kurz gebraten werden kann. Falls du lieber mehr Gemüse auf dem Blech hast, ergänze 150 g Champignons. Das bleibt angenehm low carb und macht den Teller noch rustikaler. Wenn du dich generell mit Netto-Kohlenhydraten beschäftigst, kannst du mit diesem Rezept gut abschätzen, wie das in deinen Alltag passt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste lassen sich in einer luftdichten Box im Kühlschrank gut 2 Tage aufbewahren. Das Lamm am besten separat vom Gemüse lagern, dann bleibt es saftiger. Zum Aufwärmen nimmst du eine Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze oder kurz den Backofen bei 140 °C. Die Mikrowelle geht natürlich auch, ist aber nicht die feine Art.

Für Meal Prep kannst du das Gemüse sogar am Vorabend schneiden und mit Öl und Gewürzen vorbereiten. Am nächsten Tag musst du nur noch backen und das Fleisch braten. Praktisch, wenn der Feierabend eher nach Büro und nicht nach Kochshow aussieht. Für mehr Alltagstauglichkeit findest du im Artikel zu Keto im Alltag noch ein paar brauchbare Ideen.

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