

Bauernfrühstück mit Kohlrabi (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du morgens etwas Herzhaftes willst, ist dieses **Keto Rezept Bauernfrühstück mit Kohlrabi** genau richtig. Der Kohlrabi übernimmt die Rolle der Kartoffeln, nur eben deutlich leichter für die Ketose. Dazu kommen Speck, Zwiebeln und Eier. Das Ergebnis ist deftig, sättigend und schmeckt auch noch mittags, wenn das Frühstück mal wieder zum Büro begleitet.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 465 kcal
  - Fett: 35 g
  - Eiweiß: 24 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 14 g
  - Ballaststoffe: 6 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 400 g Kohlrabi
- 1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)
- 100 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 4 Eier
- 2 EL Sahne
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel von etwa 1 cm schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. So gart später alles gleichmäßig und du hast nicht irgendwo harte Stücke und irgendwo Brei.
2. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Speck hineingeben und 3 bis 4 Minuten auslassen, bis er leicht Farbe bekommt.
3. Zwiebel und Kohlrabi in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann bei mittlerer bis etwas höherer Hitze 10 bis 12 Minuten braten, dabei zwischendurch wenden. Der Kohlrabi sollte außen goldbraun werden und innen noch bissfest bleiben. **Goldbraun statt blass** schmeckt hier einfach besser.
4. Währenddessen die Eier mit der Sahne in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Pfeffer würzen.
5. Die Hitze etwas reduzieren und die Eimasse über das Gemüse gießen. Kurz warten, damit sie am Pfannenboden leicht anzieht.
6. Mit einem Pfannenwender vorsichtig schieben und die Masse in 2 bis 3 Minuten stocken lassen. Wer es saftiger mag, hört früher auf. Wer es lieber fester hat, lässt es noch eine Minute länger auf dem Herd. **Nur nicht zu trocken** werden lassen.
7. Zum Schluss Schnittlauch und Petersilie darüberstreuen und direkt servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es würziger magst, nimm statt normalem Speck geräucherten Bauchspeck. Das bringt mehr Tiefe in die Pfanne, ohne dass du groß nachhelfen musst. Für eine mildere Variante funktioniert auch gekochter Schinken sehr gut. Dann sparst du dir ein bisschen Fett und bleibst trotzdem bei einem deftigen Frühstück.

Du kannst den Kohlrabi auch mit etwas Kümmel braten, wenn du ihn gut verträgst. Das passt besonders dann, wenn du empfindlich auf Kohl reagierst. Ein Hauch Muskat in den Eiern ist ebenfalls eine schöne Idee. Und falls du gern noch mehr Fett in deiner ketogenen Ernährung unterbringen willst, nimm einen kleinen Klecks Kräuterbutter obendrauf.

Falls du mehr rund um die Makros wissen willst, schau dir auch den Beitrag zu Netto-Kohlenhydraten an. Gerade bei Gemüse wie Kohlrabi lohnt sich ein genauer Blick. Das erspart später Rätselraten.

Aufbewahrung und Meal Prep

Du kannst das Bauernfrühstück problemlos für 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Lass es dafür erst abkühlen und fülle es dann in eine gut schließende Dose. Beim Aufwärmen in der Pfanne bleibt die Textur besser als in der Mikrowelle, auch wenn die Mikrowelle natürlich die schnelle Lösung für den Büroalltag ist.

Für Meal Prep kannst du den Kohlrabi schon am Vortag würfeln. Auch die Zwiebel lässt sich vorbereiten. Dann steht das Essen am nächsten Morgen in weniger als 15 Minuten auf dem Tisch. Wenn du generell gern vorplanst, passt auch unser Artikel zu Keto im Alltag gut dazu.

Wichtig ist nur, die Eier erst kurz vor dem Essen zuzugeben, wenn du das Gericht besonders saftig magst. Sonst zieht es im Kühlschrank nach und wird etwas kompakter. Geht trotzdem. Ist nur nicht ganz so schön.

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