

Gyrossuppe mit Sahne (Keto)

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

Diese **Keto Rezept Gyrossuppe** ist genau das Richtige, wenn du mittags etwas Warmes willst, das satt macht und trotzdem in deine ketogene Ernährung passt. Kräftiges Gyrosfleisch, Paprika, Champignons und eine cremige Sahnebasis ergeben eine herzhafte Suppe, die nach richtig viel schmeckt. Ohne Kartoffeln, ohne Mehl, ohne Gedöns.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 496 kcal
  - Fett: 37,5 g
  - Eiweiß: 29,5 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 12 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 7 g**

Zutaten

- 500 g Schweinefleisch für Gyros, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 250 g Champignons, in Scheiben
- 800 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 200 g Schmand
- 100 g Frischkäse natur
- 2 TL Gyros-Gewürz
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Petersilie zum Servieren

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Fleisch hineingeben und in 5 bis 6 Minuten kräftig anbraten, bis es rundum Farbe bekommt. Danach kurz aus dem Topf nehmen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und 2 Minuten anschwitzen. Dann Paprika und Champignons dazugeben und weitere 4 Minuten mitbraten, bis das Gemüse leicht weich wird.
3. Das Fleisch zurück in den Topf geben. Gyros-Gewürz, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.
4. Mit der Brühe aufgießen, aufkochen lassen und die Hitze dann reduzieren. Die Suppe bei sanftem Köcheln **10 bis 12 Minuten** garen, damit sich die Aromen verbinden.
5. Schmand und Frischkäse in die Suppe rühren, bis alles schön cremig ist. Den Zitronensaft einrühren und noch 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Nicht mehr stark kochen, sonst wird die Konsistenz unnötig grisselig.
6. Die Gyrossuppe abschmecken, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch sättigender magst, kannst du beim Anbraten ein paar Scheiben Zucchini ergänzen. Die bringen Volumen, aber kaum Kohlenhydrate. Für mehr Würze nimm etwas mehr Gyros-Gewürz oder eine Prise Chiliflocken.

Auch mit Hähnchen funktioniert das Rezept gut. Dann wird es etwas leichter, bleibt aber genauso passend für die ketogene Lebensweise. Dazu passt ein einfacher Gurkensalat, oder du isst die Suppe pur, wenn es schnell gehen soll. Für den Überblick bei deinen Kohlenhydraten ist unser Beitrag zu Netto-Kohlenhydraten ganz hilfreich.

Wenn du cremige Suppen magst, schau dir auch den cremigen Hähnchentopf an. Der ist ähnlich alltagstauglich, nur mit anderer Richtung beim Geschmack.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Suppe hält sich im Kühlschrank in einem gut verschlossenen Behälter etwa 3 Tage. Beim Aufwärmen langsam erhitzen und nicht sprudelnd kochen. Dann bleibt die cremige Konsistenz besser erhalten. Am nächsten Tag schmeckt sie oft sogar noch runder, weil die Gewürze Zeit hatten, sich zu verteilen.

Für Meal Prep ist das Gericht ziemlich entspannt. Du kannst die Suppe komplett vorkochen und portionsweise einpacken. Im Büro braucht sie dann nur noch kurz in die Mikrowelle oder in den Topf. Wenn du generell einfacher planen willst, hilft dir auch der Artikel zu Keto im Alltag.

Einfrieren geht ebenfalls, am besten in einzelnen Portionen. Vor dem Servieren langsam auftauen lassen und beim Erwärmen bei Bedarf noch einen Löffel Schmand einrühren. So bleibt sie schön cremig.

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