

Blumenkohlkäse-Bombe (Keto)

Snacks · Keto · ca. 5,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Blumenkohlkäse-Bombe** suchst, das würzig, sättigend und unkompliziert ist, bist du hier genau richtig. Der Blumenkohl bleibt angenehm leicht, dazu kommen viel Käse, Ei und Sahne. Genau diese Mischung macht den Snack so angenehm cremig. Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch, wenn du keine Lust auf trockene Snackware hast.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 25 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 275 kcal
  - Fett: 20 g
  - Eiweiß: 15 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 9 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5 g**

Zutaten

- 600 g Blumenkohl
- 2 Eier
- 150 g geriebener Gouda
- 50 g Frischkäse
- 40 ml Sahne
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 EL gehackte Petersilie, optional
- 1 EL Butter oder Olivenöl für die Form

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Fette eine Auflaufform oder ein Backblech leicht mit Butter oder Olivenöl ein.
2. Teile den Blumenkohl in Röschen und gare ihn in Salzwasser oder gedämpft in etwa 8 bis 10 Minuten weich. Er soll nicht zerfallen, sondern noch etwas Biss behalten.
3. Gieße den Blumenkohl gründlich ab und lass ihn kurz ausdampfen. Danach fein hacken oder grob zerdrücken. Je trockener er ist, desto besser hält die Masse später zusammen.
4. Verrühre in einer großen Schüssel Eier, Frischkäse und Sahne glatt. Gib Gouda, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie dazu.
5. Mische den Blumenkohl unter die Käsemasse. Forme mit zwei Löffeln kleine Häufchen auf dem Blech oder streiche die Masse als kompakten Fladen in die Form. Beides klappt. Hauptsache, es bleibt zusammen.
6. Backe die Blumenkohlkäse-Bombe auf mittlerer Schiene für **25 Minuten**, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Ränder leicht knuspern.
7. Lass den Snack 5 Minuten ruhen, bevor du ihn servierst. So wird er etwas stabiler und lässt sich besser portionieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch würziger magst, nimm einen Teil vom Gouda und ersetze ihn durch Emmentaler oder Bergkäse. Das gibt mehr Aroma und passt gut zur ketogenen Ernährung. Für eine mildere Version lässt du den Knoblauch weg und gibst stattdessen Schnittlauch oder Dill dazu.

Du kannst die Masse auch als kleine Muffins backen. Dafür einfach eine Muffinform gut einfetten und die Mischung auf die Mulden verteilen. Praktisch fürs Büro, wenn du nicht alles mit Besteck essen willst. Ein bisschen strukturierter als ein Käsehaufen, aber eben auch sehr alltagstauglich.

Wenn du mehr über passende Fette in der ketogenen Lebensweise wissen willst, schau dir auch Kokosöl, Butter, Olivenöl an. Für die Basis rund um die Mahlzeitenplanung ist außerdem Netto-Kohlenhydrate besser verstehen hilfreich.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Blumenkohlkäse-Bombe hält sich im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Dose etwa 3 Tage. Zum Aufwärmen nimmst du am besten den Backofen oder die Pfanne, damit die Oberfläche wieder etwas knusprig wird. In der Mikrowelle klappt es zwar auch, aber dann wird sie weicher. Nicht schlimm, nur eben weniger spannend.

Für Meal Prep kannst du die Portionen schon am Vortag backen und kalt mitnehmen. Sie schmecken auch lauwarm gut, etwa als Snack nach der Arbeit oder als kleine Stärkung zwischen zwei Terminen. Wer Ketose und Alltag gut verbinden will, findet im Beitrag Keto im Alltag noch mehr praktische 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