

Hähnchen-Brokkoli-Pfanne (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 13,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Low Carb Rezept Hähnchenpfanne** macht satt, ohne schwer im Magen zu liegen. Zartes Hähnchen, Brokkoli und eine cremige Sauce passen wunderbar zu einem Mittagessen in der ketogenen Ernährung. Das Ganze ist schnell in der Pfanne, schmeckt frisch gekocht und ist auch gut, wenn du mittags nicht ewig in der Küche stehen willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 532 kcal
  - Fett: 34 g
  - Eiweiß: 44 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 18,5 g
  - Ballaststoffe: 5,5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 13 g**

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Brokkoli, in kleinen Röschen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Sahne
- 80 g Frischkäse
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- 120 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- optional: etwas Chiliflocken

© Ketose-blog.de

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Wenn du die Stiele mitverwenden willst, schäle sie dünn und schneide sie klein. So landet nichts unnötig im Müll.
3. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und 1 EL Butter oder Öl hineingeben. Das Hähnchen darin **3 bis 4 Minuten** scharf anbraten, bis es außen Farbe hat. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
4. Den restlichen EL Butter oder Öl in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch 1 Minute anschwitzen, bis es duftet, dann den Brokkoli zugeben. Alles kurz wenden.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Den Deckel auflegen und den Brokkoli etwa **6 bis 8 Minuten** garen, bis er bissfest ist. Zwischendurch einmal umrühren, damit nichts ansetzt.
6. Sahne und Frischkäse einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Dann das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, bis es vollständig gar ist.
7. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und nach Wunsch Chiliflocken abschmecken. Wenn dir die Sauce zu dick ist, einfach einen kleinen Schluck Wasser oder Brühe dazugeben. Direkt servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas herzhafter magst, kannst du einen Teil der Sahne durch mehr Frischkäse ersetzen. Das macht die Sauce noch dichter und passt gut zur ketogenen Lebensweise. Für mehr Aroma funktioniert ein Hauch Muskat sehr gut, aber bitte wirklich sparsam.

Du kannst die Pfanne auch mit Champignons ergänzen, wenn du noch etwas im Kühlschrank hast. Dann werden es eher zwei Gemüse als eins, was in der Woche ganz praktisch ist. Falls du Brokkoli sowieso öfter kochst, schau dir auch den Beitrag zu Brokkoli in cremiger Pfanne an. Die Richtung ist ähnlich, aber hier bleibt es etwas leichter.

Für Tage mit mehr Hunger passt ein Klecks Kräuterfrischkäse obendrauf. Das ist kein Muss, aber ordentlich bequem. Wer unterwegs plant, kann das Gericht auch gut als Teil von Meal Prep für Keto vorbereiten, denn beim Wiedererwärmen bleibt die Pfanne stabil und schmeckt immer noch rund.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich in einer luftdichten Box im Kühlschrank etwa 2 bis 3 Tage. Beim Aufwärmen am besten langsam in der Pfanne oder in der Mikrowelle erhitzen und bei Bedarf einen kleinen Schluck Wasser dazugeben, damit die Sauce wieder cremig wird.

Für die ketogene Ernährung ist das Gericht ziemlich dankbar: Es lässt sich gut vorkochen, mitnehmen und später im Büro oder zu Hause essen. Wenn du auf die Kohlenhydrate achtest, hilft dir auch ein Blick auf Netto-Kohlenhydrate verstehen, damit du deine Portion besser einordnen kannst. Eingefroren geht die Pfanne auch, die Konsistenz wird nach dem Auftauen aber etwas weicher.

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