

Harzer Käse Chips (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,3 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Harzer Käse Chips** sind genau das Richtige, wenn du etwas Herzhaftes willst, das schnell auf dem Teller liegt. Nur Harzer Käse, ein paar Gewürze und der Ofen übernehmen den Rest. Außen werden die Chips knusprig, innen bleibt ein kräftiger, würziger Geschmack. Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch oder den Abend auf dem Sofa.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 5 Minuten Vorbereitung, 10 bis 12 Minuten Backzeit
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: sehr einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 157 kcal
  - Fett: 6,3 g
  - Eiweiß: 23,2 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 1,9 g
  - Ballaststoffe: 0,6 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 1,3 g**

Zutaten

- 200 g Harzer Käse
- 1 TL Olivenöl oder geschmolzene Butter
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Kümmel, gemahlen oder ganz, nach Wunsch
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- optional: etwas grobes Salz, falls du es kräftiger magst

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. So klebt dir später nichts fest, und das ist bei Käse schon die halbe Miete.
2. Schneide den Harzer Käse in etwa 5 mm dicke Scheiben oder in kleine Rechtecke. Je gleichmäßiger die Stücke sind, desto gleichmäßiger werden sie knusprig.
3. Lege die Käsestücke mit etwas Abstand auf das Backpapier. Bestreiche oder beträufle sie ganz leicht mit dem Öl. Danach würzt du sie mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Pfeffer und nach Belieben mit Kümmel.
4. Backe die Chips im heißen Ofen für **10 bis 12 Minuten**. Sie sollen an den Rändern goldbraun werden und etwas auseinanderlaufen. Wenn du sie sehr dünn schneidest, kann es ein paar Minuten schneller gehen.
5. Nimm das Blech heraus und lasse die Chips 5 Minuten abkühlen. In dieser Zeit werden sie fester und deutlich knuspriger. Direkt vom Blech wirken sie oft noch weich, also nicht zu früh urteilen. Käse hat da seinen eigenen Kopf.
6. Löse die Chips vorsichtig vom Backpapier und serviere sie pur oder mit einem passenden Dip. Beim Abkühlen entsteht die beste Knusperkante, deshalb lohnt sich ein bisschen Geduld.

Tipps und Variationen

Wenn du die Chips extra würzig magst, mische vor dem Backen etwas Chili oder geräuchertes Paprikapulver dazu. Das passt gut zur ketogenen Ernährung und bringt mehr Tiefe in den Geschmack. Auch eine kleine Prise Zwiebelpulver funktioniert gut, wenn du es herzhafter möchtest.

Für einen milderen Snack kannst du den Harzer Käse mit einer kleinen Menge geriebenem Bergkäse mischen. Dadurch wird der Geschmack runder, die Chips bleiben aber immer noch klar in der Ketose-tauglichen Ecke. Wenn du lieber einen Dip dazu möchtest, passt scharfer Kräuter-Hüttenkäse-Aufstrich richtig gut dazu.

Du kannst die Chips auch wie kleine Häppchen für Gäste servieren. Zusammen mit Gurkensticks oder ein paar Oliven wird daraus schnell ein unkompliziertes Fingerfood, das nicht nach Notlösung aussieht. Für mehr Snack-Ideen lohnt sich auch ein Blick auf Keto-Partyfood für Gäste.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Chips schmecken frisch am besten. Wenn etwas übrig bleibt, bewahre sie in einer gut schließenden Dose bei Raumtemperatur auf. So bleiben sie für einen Tag brauchbar, werden aber meist etwas weicher. Im Kühlschrank ziehen sie noch mehr Feuchtigkeit, deshalb ist das nur die zweite Wahl.

Wenn du die Harzer-Käse-Chips für unterwegs mitnehmen willst, lass sie komplett auskühlen, bevor du sie verpackst. Sonst bildet sich Kondenswasser, und aus knusprig wird schnell weich. Für deinen Alltag in der ketogenen Lebensweise sind solche Snacks praktisch, wenn du am Nachmittag nicht bei der Bäckerei landen willst. Mehr Ideen dazu findest du bei Keto-Snacks für unterwegs.

Meal Prep im klassischen Sinn ist bei diesem Rezept nur begrenzt sinnvoll, weil Käsechips frisch einfach besser sind. Du kannst aber die Gewürzmischung schon vorher vorbereiten und den Käse am selben Tag backen. So geht es auch nach Feierabend noch flott.

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