

# Boeuf Stroganoff de Luxe (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 6,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses Keto Rezept Boeuf Stroganoff bringt dir ein klassisches Abendessen auf den Teller, das schön cremig ist und trotzdem in die ketogene Ernährung passt. Zartes Rindfleisch, Champignons und eine sämige Sauce machen richtig satt, ohne dass du danach noch Brot oder Pasta vermisst. Genau das Richtige für einen ruhigen Feierabend, wenn es unkompliziert bleiben soll.

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 475 kcal
  - Fett: 34 g
  - Eiweiß: 34 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 9 g
  - Ballaststoffe: 3 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 6 g**

## Zutaten

- 500 g Rinderfilet oder sehr zartes Rindfleisch
- 250 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Gewürzgurken
- 2 EL Butter
- 1 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 200 ml Sahne
- 100 g Crème fraîche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie, optional

## Zubereitung

1. Schneide das Rindfleisch in dünne Streifen. Tupfe es mit Küchenpapier trocken, damit es beim Braten schön Farbe bekommt. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln, Gewürzgurken klein hacken.
2. Erhitze Butter und Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Brate das Fleisch portionsweise **kurz und heiß** an, jeweils nur 1 bis 2 Minuten. Es soll außen Farbe bekommen, innen aber noch zart bleiben. Nimm es dann aus der Pfanne und stelle es beiseite.
3. Gib die Zwiebel in die Pfanne und dünste sie 2 Minuten an. Danach kommen die Champignons dazu. Brate alles bei mittlerer Hitze etwa 5 bis 6 Minuten, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist und die Pilze leicht gebräunt sind.
4. Rühre Senf, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss ein. Lösche mit Sahne ab und gib die Crème fraîche dazu. Alles gut verrühren und die Sauce bei kleiner Hitze 3 bis 4 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie cremig wird.
5. Nun kommen die Gewürzgurken in die Sauce. Dann das Fleisch samt ausgetretenem Saft wieder dazugeben. Nur noch **1 bis 2 Minuten** erwärmen, nicht länger, damit das Rind schön saftig bleibt.
6. Zum Schluss abschmecken und nach Wunsch mit Petersilie bestreuen. Am besten direkt servieren, solange die Sauce noch heiß und glatt ist.

## Tipps und Variationen

Wenn du es etwas herzhafter magst, kannst du einen kleinen Schuss Gurkenwasser in die Sauce geben. Das bringt mehr Säure und macht das Gericht runder. Für eine mildere Variante nimm nur einen Senf, am besten den Dijon-Senf. Und wenn du gerade tiefer in die ketogene Lebensweise einsteigen willst, schau dir auch den Artikel zu Netto-Kohlenhydrate an. Das hilft beim Einordnen der Portionen ziemlich gut.

Du kannst außerdem mit den Pilzen spielen. Braune Champignons geben etwas mehr Aroma, weiße funktionieren genauso. Wer mag, ersetzt einen Teil der Sahne durch etwas mehr Crème fraîche. Das macht die Sauce noch dichter, fast schon nach Kantinen-Upgrade, nur ohne die traurige Mehlnummer.

## Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage. Bewahre das Stroganoff in einer gut schließenden Dose auf und erwärme es langsam in der Pfanne oder bei niedriger Leistung in der Mikrowelle. Dann bleibt das Fleisch zarter. Für Meal Prep für Keto ist das Gericht ebenfalls praktisch, weil es sich am nächsten Tag fast noch besser anfühlt als direkt vom Herd.

Einfach einfrieren geht auch, aber die Sauce kann nach dem Auftauen leicht an Bindung verlieren. Das ist nicht dramatisch. Beim Aufwärmen einfach einen kleinen Löffel Sahne oder etwas Wasser unterrühren und sanft erhitzen. So passt das Gericht auch gut in einen Wochenplan, wenn du unter der Woche lieber wenig Aufwand willst.

*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*