

Hähnchenauflauf mit Pilzen und Brokkoli (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 8,4 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Hähnchenauflauf** bringt dir ein warmes, cremiges Abendessen auf den Tisch, das richtig satt macht, ohne schwer zu liegen. Zartes Hähnchen, Pilze, Brokkoli und eine würzige Sahnesauce landen zusammen in der Form. Genau das Richtige, wenn du in der ketogenen Ernährung etwas Herzhaftes willst, das auch nach Büro, Familie und vollem Tag noch gut klappt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 558 kcal
  - Fett: 38,5 g
  - Eiweiß: 44,2 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 11,2 g
  - Ballaststoffe: 2,8 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8,4 g**

Zutaten

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Brokkoli, in kleinen Röschen
- 250 g Champignons
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- 150 g Frischkäse, natur
- 100 ml Gemüsebrühe

- 120 g geriebener Käse, zum Beispiel Gouda oder Emmentaler
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- etwas Muskat

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Wenn du Umluft nutzt, reichen 180 °C. Fette eine Auflaufform leicht ein oder reibe sie mit etwas Öl aus.
2. Teile den Brokkoli in kleine Röschen und gare ihn 3 bis 4 Minuten in kochendem Salzwasser vor. Er soll noch Biss haben, sonst wird der Auflauf später zu weich. Danach abgießen und kurz kalt abschrecken.
3. Schneide das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke. Würze es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
4. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Brate das Hähnchen darin bei mittlerer bis hoher Hitze für etwa 4 bis 5 Minuten an, bis es außen leicht Farbe bekommt. Nimm es dann kurz aus der Pfanne und stelle es beiseite.
5. Gib Zwiebel, Knoblauch und Champignons in die Pfanne und brate alles für 5 bis 6 Minuten an, bis die Pilze Wasser verloren haben und leicht gebräunt sind. Streue Thymian und etwas Muskat darüber.
6. Rühre Sahne, Frischkäse und Gemüsebrühe ein und lasse die Sauce 2 bis 3 Minuten sanft köcheln, bis sie etwas andickt. **Nur leicht einkochen**, damit der Auflauf im Ofen nicht trocken wird.
7. Gib Hähnchen, Brokkoli und Pilz-Sauce in die Auflaufform und vermische alles grob. Bestreue die Oberfläche mit dem geriebenen Käse.
8. Backe den Auflauf auf der mittleren Schiene für etwa 20 bis 25 Minuten, bis der Käse goldbraun ist und die Sauce an den Rändern blubbert. Lass ihn vor dem Servieren 5 Minuten stehen. Dann setzt er sich etwas und lässt sich besser portionieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch aromatischer magst, kannst du etwas geriebenen Parmesan unter den Käse mischen. Das bringt mehr Würze, ohne die Kohlenhydrate groß zu verändern. Wer es milder mag, nimmt einfach mehr Gouda. Für eine frische Note passt ein Spritzer Zitronensaft über den fertigen Auflauf überraschend gut. Klingt simpel, macht aber was her.

Du kannst den Auflauf auch mit Hähnchenschenkelfleisch zubereiten. Das wird besonders saftig, braucht aber ein paar Minuten länger in der Pfanne. Wenn du generell auf alltagstaugliche Keto-Gerichte stehst, schau dir auch den Hähnchen-Brokkoli-Pfanne an. Die ist die schnelle Schwester dieses Auflaufs. Für mehr Hintergrund zu Portionsgrößen und Makros lohnt sich außerdem der Artikel zu Netto-Kohlenhydraten.

Aufbewahrung und Meal Prep

Im Kühlschrank hält sich der Hähnchenauflauf in einer gut verschlossenen Box etwa 3 Tage. Zum Aufwärmen nimmst du am besten den Ofen oder eine Pfanne mit Deckel, dann bleibt die Sauce cremiger als in der Mikrowelle. Für Meal Prep ist das Gericht echt praktisch, weil du direkt 4 Portionen hast und dir unter der Woche ein Abendessen sparst. Mehr Ideen dazu findest du auch bei Meal Prep für Keto.

Du kannst den Auflauf sogar schon am Vortag komplett vorbereiten. Einfach alles in die Form schichten, abdecken und kalt stellen. Am nächsten Tag nur noch in den Ofen schieben. Falls du es für eine ketogene Lebensweise oft eilig hast, ist genau so ein Essen Gold wert. Kein Schnickschnack, kein Stress.

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