

Rosenkohl-Auflauf mit Parmesansoße (LowCarb)

Mittagessen · Low Carb · ca. 17,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Rosenkohl-Auflauf** bringt genau das auf den Teller, was du an kühlen Tagen willst: warm, cremig, würzig und richtig sättigend. Der Rosenkohl bleibt schön bissfest, die Parmesansoße umhüllt alles, und oben wird’s goldbraun. Genau so schmeckt Mittagessen, wenn die ketogene Ernährung mal unkompliziert sein darf.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 25 Minuten Ofenzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 465 kcal
  - Fett: 34 g
  - Eiweiß: 20 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 24 g
  - Ballaststoffe: 7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 17 g**

Zutaten

- 800 g Rosenkohl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

- 1 Prise Muskat
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie, optional

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosenkohl putzen, den Strunk leicht kürzen und die Röschen halbieren. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl **5 bis 6 Minuten vorgaren**. Er soll noch etwas Biss haben. Danach abgießen und kurz abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten glasig dünsten. Knoblauch kurz mitbraten, dann Sahne, Gemüsebrühe und Dijonsenf dazugeben. Einmal aufkochen lassen und die Hitze dann etwas reduzieren.
3. Den Parmesan in die Soße rühren und so lange umrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße soll sämig sein. Falls sie dir zu dick vorkommt, gib noch einen kleinen Schluck Brühe dazu.
4. Den vorgegarten Rosenkohl in eine Auflaufform geben und mit der Parmesansoße vermischen. Alles gleichmäßig verteilen, damit später jede Portion etwas von der cremigen Soße abbekommt. Den geriebenen Käse darüberstreuen.
5. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene **20 bis 25 Minuten backen**, bis der Käse goldbraun ist und die Soße am Rand leicht blubbert. Wenn du mehr Bräune willst, kannst du am Ende noch 2 Minuten den Grill zuschalten. Aber bitte dabeibleiben. Ofen und Käse haben ihren eigenen Kopf.
6. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen und nach Wunsch mit Petersilie bestreuen. Dazu passt ein einfacher grüner Salat oder auch pur ein ziemlich zufriedenstellendes Mittagessen in der ketogenen Lebensweise.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter magst, kannst du etwas gebratenen Speck oder gekochten Schinken ergänzen. Dann wird der Auflauf fast schon zum Bürohelden für den nächsten Tag. Wer Rosenkohl etwas milder möchte, gart ihn lieber nicht zu knapp vor, sondern eher am oberen Rand der Zeit.

Für mehr Würze passen auch etwas Chili, ein Hauch Thymian oder geräucherter Paprika. Wenn du oft mit Käse arbeitest, lohnt sich ein Blick auf unseren Beitrag zu Käse in Keto, weil die Sorte den Geschmack hier wirklich beeinflusst. Und ja, Parmesan macht einfach einen besseren Job als langweilige Fertigsoßen.

Du kannst die Soße außerdem mit 1 bis 2 EL Frischkäse abrunden, wenn du es noch cremiger willst. Dann wird der Auflauf etwas kompakter und erinnert eher an ein Ofengericht aus der Familienküche, nur eben ohne die üblichen Carb-Fallen. Für die Einordnung der Werte hilft auch unser Artikel über Netto-Kohlenhydrate.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Rosenkohl-Auflauf hält sich im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Dose 2 bis 3 Tage. Zum Aufwärmen nimmst du am besten den Ofen oder die Pfanne mit Deckel. In der Mikrowelle geht es auch, aber die Käsekruste wird dort eher weich als schön.

Für Meal Prep eignet sich das Gericht ziemlich gut, weil es beim Aufwärmen nicht auseinanderfällt. Du kannst den Auflauf sogar komplett am Vortag vorbereiten und erst kurz vor dem Essen backen. So hast du mittags weniger Stress und bleibst in der Ketose, ohne erst groß zu überlegen, was jetzt noch in die Kantine passt. Falls du solche Gerichte gern vorplanst, schau dir auch Meal Prep für Keto an.

Einfrieren ist möglich, die Textur vom Rosenkohl wird nach dem Auftauen aber etwas weicher. Geschmacklich bleibt es trotzdem ordentlich. Einmal aufwärmen, fertig. Mehr muss ein Mittagessen oft gar nicht können.

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