

Rucola-Filet-Salat mit Parmesan-Chips (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 5,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Rucola-Filet-Salat** ist genau richtig, wenn du mittags etwas Leichtes willst, das trotzdem satt macht. Zart gebratenes Rindfleisch, pfeffriger Rucola, ein einfaches Dressing und knusprige Parmesan-Chips. Mehr braucht es oft nicht. Für die ketogene Ernährung ist das angenehm unkompliziert, auch an Tagen, an denen du keine Lust auf großes Kochen hast.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 470 kcal
  - Fett: 30 g
  - Eiweiß: 42 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 8 g
  - Ballaststoffe: 3 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5 g**

Zutaten

- 300 g Rinderfilet oder Rumpsteak
- 80 g Rucola
- 60 g Blattsalat nach Wahl
- 40 g Parmesan, fein gerieben
- 1 kleine Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft oder milder Essig
- 1 TL Dijon-Senf ohne Zuckerzusatz

- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- optional: ein paar Gurkenscheiben oder Radieschen für mehr Biss

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Parmesan in 4 bis 6 kleine Häufchen setzen und leicht flach drücken. **6 bis 8 Minuten** backen, bis die Chips goldbraun sind. Danach kurz abkühlen lassen, dann werden sie knusprig.
2. Das Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotte fein hacken, den Knoblauch sehr klein schneiden oder pressen.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten, je nach Dicke etwa 2 bis 3 Minuten. Es soll innen noch saftig bleiben. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
4. In derselben Pfanne die Schalotte und den Knoblauch 30 Sekunden anschwitzen, mit Zitronensaft oder Essig ablöschen und den Senf einrühren. Das restliche Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn dir das Dressing zu kräftig ist, einfach 1 bis 2 TL Wasser ergänzen.
5. Rucola und Blattsalat auf zwei Teller verteilen. Das Fleisch darauf anrichten und das Dressing darüberträufeln. Zum Schluss die Parmesan-Chips darübergeben oder danebenlegen. Wer mag, streut noch etwas Pfeffer über den Salat.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter magst, passt ein paar Scheiben Avocado sehr gut dazu. Das bringt Cremigkeit, ohne die Ketose unnötig zu stören. Auch Gurke oder Radieschen sind eine gute Idee, wenn du mehr Frische willst.

Beim Fleisch musst du nicht zwingend zu Filet greifen. Ein gutes Rumpsteak funktioniert ebenfalls sehr gut und ist oft günstiger. Wichtig ist nur, dass du es kurz und heiß brätst. Zu langes Garen macht aus einem schönen Salat schnell Kantinenessen. Muss nicht sein.

Für ein anderes Aroma kannst du statt Zitronensaft einen milden Weißweinessig nehmen oder etwas Senf durch Kräuter ersetzen. Wenn du gern mehr Käse hast, findest du im Blog auch passende Ideen wie Harzer Käse Chips oder den Beitrag Keto und Käse, falls du bei der Auswahl etwas stöbern willst.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Salat schmeckt frisch am besten, aber du kannst Teile gut vorbereiten. Das Dressing hält sich in einem Schraubglas im Kühlschrank etwa 3 Tage. Auch die Parmesan-Chips lassen sich vorbacken und trocken lagern. Das Fleisch würde ich möglichst erst kurz vor dem Essen braten, damit es zart bleibt.

Für Meal Prep kannst du die Salatbasis in eine Box füllen, das Dressing separat mitnehmen und das Fleisch morgens oder am Vorabend vorbereiten. So hast du im Büro oder unterwegs ein ordentliches Mittagessen, ohne in der Kantine bei der dritten trockenen Gemüsebeilage zu landen. Wenn du öfter vorkochen willst, schau dir auch den Artikel Meal Prep für Keto an.

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