

Zucchini-Paprika-Frittata (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 6,3 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Zucchini-Paprika-Frittata** ist genau das Richtige, wenn du abends etwas Warmes willst, das nicht schwer im Magen liegt. Eier, Hüttenkäse und buntes Gemüse landen zusammen in einer Pfanne und machen richtig satt. Für die ketogene Ernährung ist das ein unkompliziertes Abendessen, das auch an stressigen Tagen funktioniert. Ohne viel Theater. Zum Glück.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 15 Minuten Vorbereitung, 20 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 231 kcal
  - Fett: 15,6 g
  - Eiweiß: 16,4 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 10,4 g
  - Ballaststoffe: 4,1 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 6,3 g**

Zutaten

- 6 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 1 kleine Zucchini, ca. 180 g
- 1 rote Paprika, ca. 120 g
- 1 kleine Möhre, ca. 60 g
- 150 g Cherrytomaten
- 1 kleine Zwiebel, ca. 40 g
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL fein gehackter Thymian oder 1/2 TL getrockneter Thymian
- Salz und schwarzer Pfeffer

- etwas Muskat
- optional: 30 g geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Wenn du eine ofenfeste Pfanne hast, kannst du direkt darin arbeiten. Ansonsten nimm später eine kleine Auflaufform.
2. Wasche das Gemüse. Schneide die Zucchini in kleine Würfel, die Paprika in Stücke, die Möhre in sehr feine Würfel oder Streifen und die Zwiebel in feine Würfel. Halbiere die Tomaten.
3. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel, Möhre und Paprika hinein und brate alles **3 bis 4 Minuten** an, bis das Gemüse leicht weicher wird. Dann die Zucchini dazugeben und weitere 2 Minuten mitgaren.
4. Rühre die Tomaten kurz unter. Würze mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und etwas Muskat. Nimm die Pfanne vom Herd.
5. Verquirle die Eier in einer Schüssel mit dem Hüttenkäse. Die Masse darf ruhig noch etwas Struktur haben. Würze sie ebenfalls mit einer Prise Salz und Pfeffer.
6. Gieße die Eiermasse über das Gemüse. Alles vorsichtig vermengen, damit sich der Hüttenkäse gut verteilt. Wer mag, streut jetzt den Parmesan darüber.
7. Stelle die Pfanne in den Ofen und backe die Frittata **18 bis 20 Minuten**, bis sie gestockt und oben leicht goldgelb ist. Wenn du eine Auflaufform benutzt, schiebe sie einfach auf ein Blech.
8. Die Frittata kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und warm servieren. Dazu passt ein grüner Salat oder einfach ein Klecks Kräuterquark, wenn du noch etwas mehr Frische willst.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch etwas herzhafter magst, kannst du die Frittata mit ein paar Oliven oder etwas Ziegenkäse ergänzen. Das passt gut zur ketogenen Lebensweise, ohne die Makros aus dem Blick zu verlieren. Mehr dazu findest du auch in unserem Beitrag zu Netto-Kohlenhydrate. Genau da trennt sich bei Keto oft die Spreu vom Weizen.

Für eine würzigere Variante rührst du etwas geräuchertes Paprikapulver unter die Eiermasse. Wenn du lieber milder isst, lass die Zwiebel einfach weg und nimm stattdessen mehr Kräuter. Auch Schnittlauch passt gut. Die Frittata bleibt dadurch alltagstauglich und schmeckt auch am nächsten Tag noch nicht langweilig.

Du kannst das Gemüse saisonal anpassen. Im Herbst funktioniert die Mischung besonders gut mit etwas mehr Paprika und Zucchini, denn beides lässt sich schnell verarbeiten. Wenn du generell gern mit Eiern arbeitest, schau dir auch unser Eier-auf-Keto-Guide an. Das hilft bei der Einordnung im Alltag.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Frittata hält sich im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Box etwa 3 Tage. Lass sie vorher komplett abkühlen, sonst sammelt sich Kondenswasser. Zum Aufwärmen eignen sich Pfanne, Ofen oder Mikrowelle. In der Pfanne wird sie etwas besser, in der Mikrowelle schneller. Auch das hat im Büro schon seine Berechtigung.

Für Meal Prep kannst du die Frittata am Vortag backen, in Stücke schneiden und portionsweise einpacken. Sie schmeckt lauwarm genauso gut wie kalt. Wenn du dein Wochenende gern etwas entspannter angehst, lohnt sich ein Blick auf Meal Prep für Keto. Das spart im Alltag erstaunlich viel Zeit.

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