

Paprika-Käse-Omelette (Keto)

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

Dieses **Keto Rezept Omelette** ist genau richtig, wenn du morgens etwas Herzhaftes willst, das trotzdem flott auf dem Tisch steht. Eier, Käse und Paprika machen satt, ohne dich mit unnötigen Kohlenhydraten zu belasten. Das klappt unter der Woche genauso gut wie am gemütlichen Wochenende. Und ja, es schmeckt auch kalt noch ordentlich.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 10 Minuten
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 287 kcal
  - Fett: 23,5 g
  - Eiweiß: 18,5 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 6,8 g
  - Ballaststoffe: 1,8 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5 g**

Zutaten

- 4 Eier
- 40 ml Sahne
- 1 kleine rote Paprika, ca. 80 g
- 2 Frühlingszwiebeln
- 60 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- optional: 1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Käse bereitstellen. Bei solchen Sachen lohnt sich ein schneller Griff, damit die Pfanne nicht schon wartet, bevor du fertig bist.
2. Die Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Die Masse soll locker bleiben, nicht schaumig. Das braucht keine Minute.
3. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen. Die Paprikawürfel und Frühlingszwiebeln hineingeben und **2 bis 3 Minuten** sanft anschwitzen, bis sie etwas weicher werden, aber noch Biss haben.
4. Die Eiermasse über das Gemüse gießen und die Pfanne leicht schwenken, damit sich alles verteilt. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Nach etwa 1 Minute den Käse gleichmäßig über dem Omelette verteilen.
5. Das Omelette in Ruhe stocken lassen, bis die Oberfläche fast fest ist. Das dauert je nach Pfanne weitere **3 bis 4 Minuten**. Wenn du magst, kannst du den Deckel kurz auflegen, dann zieht es gleichmäßiger durch.
6. Das Omelette vorsichtig zur Hälfte zusammenklappen oder einfach flach servieren. Mit Petersilie bestreuen und sofort essen. In der ketogenen Ernährung sind warme Eiergerichte oft die Rettung, wenn der Tag direkt losgeht.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas deftiger magst, brate vorher 2 bis 3 Scheiben Speck aus und gib sie zerbröselt dazu. Das passt gut, wenn du morgens lange satt bleiben willst. Für mehr Gemüse kannst du statt Paprika auch fein gewürfelte Zucchini nehmen, die kurz mit angeschwitzt wird. Falls du Frischkäse im Kühlschrank hast, rühre 1 EL unter die Eiermasse, dann wird das Omelette noch cremiger.

Auch bei den Käse-Sorten darfst du locker bleiben. Gouda bringt Würze, Emmentaler etwas mehr Schmelz, Bergkäse macht die Sache kräftiger. Wenn du tiefer in die ketogene Lebensweise einsteigen willst, lohnt sich ein Blick auf Netto-Kohlenhydrate. So weißt du schneller, warum dieses Frühstück gut in die Ketose passt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Das Omelette schmeckt frisch am besten, aber du kannst Reste gut für den nächsten Tag einpacken. Im Kühlschrank hält es sich in einer gut verschlossenen Box etwa 2 Tage. Zum Aufwärmen reicht eine Pfanne bei kleiner Hitze oder kurz die Mikrowelle. Nicht zu lange, sonst wird es trocken. Passiert schneller, als einem lieb ist.

Für Meal Prep kannst du die Paprika und Frühlingszwiebeln schon am Vorabend schneiden. Dann dauert das Frühstück am nächsten Morgen nur noch wenige Minuten. Wenn du öfter keto-tauglich vorkochst, ist auch der Beitrag Meal Prep für Keto praktisch, besonders wenn die Woche voll ist und das Büro nicht auf dich wartet.

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