

Hackpfanne mit Tomaten und Gemüse (LowCarb)

Mittagessen · Low Carb · ca. 16,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Low Carb Rezept Hackpfanne** bringt dir ordentlich Geschmack auf den Teller, ohne schwer im Magen zu liegen. Hackfleisch, Tomaten und buntes Gemüse landen zusammen in einer Pfanne, werden kräftig gewürzt und am Ende mit Käse abgerundet. Perfekt, wenn du mittags etwas Warmes willst, das satt macht und in die ketogene Ernährung passt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 484 kcal
  - Fett: 34 g
  - Eiweiß: 34 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 21 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 16 g**

Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zucchini, ca. 250 g
- 1 rote Paprika, ca. 150 g
- 200 g Champignons
- 250 g stückige Tomaten aus der Dose
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl

- 80 ml Wasser
- 100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zucchini längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Paprika entkernen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch vorbereiten.
2. Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Das Hackfleisch darin 5 bis 6 Minuten krümelig anbraten, bis es gut Farbe bekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebel und Knoblauch zum Fleisch geben und 2 Minuten mitbraten, bis es angenehm duftet.
4. Zucchini, Paprika und Champignons in die Pfanne geben. Alles weitere 5 Minuten anbraten, damit das Gemüse etwas weicher wird, aber noch Biss behält.
5. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Dann die stückigen Tomaten und das Wasser dazugeben. Paprikapulver, Oregano sowie nach Geschmack mehr Salz und Pfeffer einstreuen.
6. Die Pfanne bei mittlerer Hitze **8 bis 10 Minuten** offen köcheln lassen, damit die Sauce leicht eindickt. Zwischendurch umrühren. Wenn du es etwas cremiger magst, kannst du jetzt 1 bis 2 EL Sahne ergänzen, das ist aber kein Muss.
7. Zum Schluss den Käse darüberstreuen, Deckel auflegen und die Pfanne 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Direkt servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es würziger magst, passt etwas Chiliflocke oder eine Prise Kreuzkümmel sehr gut dazu. Für eine mildere Version nimm einfach nur edelsüßes Paprikapulver und etwas mehr Käse.

Beim Gemüse kannst du gut variieren. In der Herbstküche sind auch Aubergine oder Fenchel spannend, solange du die Mengen im Blick behältst. Wenn du dich genauer mit passenden Lebensmitteln in der ketogenen Ernährung beschäftigen willst, schau dir auch den Beitrag zu Obst und Gemüse bei Keto an.

Für noch mehr Sättigung kannst du die Pfanne mit einem Klecks Kräuterfrischkäse verfeinern oder mit etwas mehr Käse überbacken. Das ist praktisch, wenn du aus dem Mittagessen direkt ein spätes Büroessen machen willst. Und ja, das funktioniert auch, wenn der Kühlschrank nicht mehr viel hergibt. Hack, Gemüse, Tomaten. Mehr braucht es oft nicht.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Hackpfanne hält sich im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage in einer luftdichten Dose. Beim Aufwärmen in der Pfanne oder Mikrowelle einfach einen kleinen Schuss Wasser dazugeben, damit nichts trocken wird. So bleibt die Konsistenz angenehmer.

Für Meal Prep ist das Gericht ziemlich dankbar. Du kannst die komplette Menge am Vortag kochen und portionsweise einpacken. Im Alltag der ketogenen Lebensweise ist das Gold wert, besonders wenn mittags wenig Zeit bleibt. Wenn du generell gern vorkochst, ist der Artikel Meal Prep für Keto eine gute Ergänzung.

Auch zum Einfrieren eignet sich die Pfanne. Lass sie dafür komplett abkühlen und fülle sie in passende Portionen ab. Danach im Kühlschrank auftauen und schonend erhitzen.

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