

Würziger Lammhack-Spitzkohl-Topf (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 8,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du abends etwas Herzhaftes willst, das trotzdem in die ketogene Ernährung passt, ist dieses **Keto Rezept Lammhack Spitzkohl Topf** genau richtig. Würziges Lammhack, zarter Spitzkohl und eine cremige, leicht tomatige Sauce ergeben ein ordentlich sättigendes Abendessen. Nichts Kompliziertes, nichts Aufwendiges. Einfach ein Topf, gutes Aroma und ein Ergebnis, das auch am zweiten Tag noch taugt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten
- **Portionen:** 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 540 kcal
  - Fett: 42 g
  - Eiweiß: 28 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 13 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8 g**

Zutaten

- 600 g Lammhackfleisch
- 700 g Spitzkohl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Brühe, kräftig und salzarm nach Belieben
- 100 ml Sahne
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver

- 1/2 TL Chiliflocken, optional
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Den Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch hacken. So bist du später schnell fertig, ohne in der Küche herumzusuchen.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Das Lammhackfleisch bei mittlerer bis hoher Hitze 5 bis 6 Minuten krümelig anbraten, bis es gut Farbe bekommt. **Kräftig anrösten** bringt den besten Geschmack.
3. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Dann Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver und optional Chiliflocken unterrühren. Alles kurz anrösten, damit die Gewürze ihr Aroma freigeben.
4. Den Spitzkohl portionsweise in den Topf geben und jeweils kurz zusammenfallen lassen. Danach die Brühe angießen, einmal umrühren und den Deckel auflegen.
5. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze 12 bis 15 Minuten sanft köcheln lassen. Der Kohl sollte weich, aber noch nicht völlig zerkocht sein. Wenn du es saftiger magst, gib am Ende noch einen kleinen Schluck Brühe dazu.
6. Die Sahne einrühren und den Topf weitere 2 bis 3 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. **Zum Schluss abschmecken** lohnt sich hier wirklich, weil der Kohl noch etwas Würze schluckt.
7. Mit Petersilie bestreuen und direkt servieren. Wer mag, gibt noch einen Klecks Crème fraîche dazu. Das ist kein Muss, aber nett. Man muss ja auch nicht immer asketisch sein.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch cremiger möchtest, rühre statt Sahne 2 EL Crème fraîche ein. Das passt gut zur ketogenen Lebensweise und macht den Topf etwas sämiger. Wer es mediterraner mag, ergänzt eine Prise Oregano oder Thymian. Für mehr Schärfe sind etwas Harissa oder mehr Chiliflocken passend, aber bitte mit Augenmaß.

Auch bei der Zutatenauswahl gibt es Spielraum. Statt Spitzkohl funktioniert auch fein geschnittener Wirsing, nur braucht er etwas länger. Wenn du dich gern mit Alltagsthemen rund um Netto-Kohlenhydrate beschäftigst, ist dieses Gericht ein dankbares Beispiel: viel Geschmack, wenig Kohlenhydrate und trotzdem ordentlich Volumen.

Für noch mehr Würze kannst du am Ende einen kleinen Schuss Zitronensaft oder etwas Abrieb hinzufügen. Das hebt das Aroma, ohne die Ketose unnötig zu stören. Und falls du öfter mit Hack kochst, schau dir auch unser Hackpfanne mit Tomaten und Gemüse an. Die geht ähnlich unkompliziert.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Spitzkohl-Topf hält sich im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage. Am besten lagerst du ihn in einer verschlossenen Box und erwärmst ihn langsam in Topf oder Mikrowelle. Beim Aufwärmen wird der Kohl etwas weicher, geschmacklich ist das aber kein Problem.

Für Meal Prep ist das Gericht ziemlich praktisch. Du kannst direkt die doppelte Menge kochen und portionsweise einpacken. So hast du an stressigen Tagen ein Abendessen parat, das dich in der Ketose nicht ausbremst. Wenn du deine Woche lieber gesammelt planst, hilft dir auch der Beitrag zu Meal Prep für Keto weiter.

Einfrieren klappt ebenfalls. Die Konsistenz vom Spitzkohl wird nach dem Auftauen etwas weicher, aber für einen deftigen Eintopf ist das völlig in Ordnung. Wichtig ist nur, das Gericht nach dem Auftauen gründlich zu 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