

Lachs-Buddha-Bowl (LowCarb)

Mittagessen · Low Carb · ca. 18,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Lachs Buddha Bowl** bringt frischen Lachs, knackiges Gemüse und cremige Avocado in eine Schüssel. Dazu kommt gerösteter Kürbis für herbstliches Aroma, aber ohne die Ketose aus dem Takt zu bringen. Das Ergebnis ist ein sattes Low-Carb-Mittagessen, das auch im Büro oder nach einem langen Vormittag gut funktioniert.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 625 kcal
  - Fett: 43 g
  - Eiweiß: 40 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 25 g
  - Ballaststoffe: 7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 18 g**

Zutaten

- 300 g Lachsfilet, ohne Haut
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Brokkoli
- 80 g Blattsalat oder Babyspinat
- 1 kleine Gurke
- 1 Avocado
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kürbiskerne

- 1 EL gehackte Walnüsse oder Mandeln
- 1 EL frische Kräuter, zum Beispiel Dill oder Petersilie
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 bis 2 EL Wasser
- optional: etwas Chiliflocken

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Papier aus. Den Kürbis schälen musst du bei Hokkaido nicht, einfach entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mische die Würfel mit der Hälfte des Olivenöls, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer. Verteile alles auf dem Blech und röste den Kürbis **15 bis 18 Minuten**.
2. Während der Kürbis im Ofen ist, teile den Brokkoli in kleine Röschen. Gare ihn in wenig Wasser 4 bis 5 Minuten oder dämpfe ihn bissfest. Er soll noch Biss haben, sonst wird die Bowl schnell matschig. Spüle den Blattsalat ab und schüttle ihn trocken. Schneide die Gurke in halbe Scheiben und die Avocado in Spalten.
3. Rühre das Dressing an. Verrühre Joghurt, Tahini, Zitronensaft und 1 bis 2 EL Wasser zu einer cremigen Sauce. Schmecke mit Salz, Pfeffer und, wenn du magst, etwas Chili ab. Wenn das Dressing zu dick ist, einfach noch einen kleinen Schluck Wasser dazugeben.
4. Erhitze eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe. Gib das restliche Olivenöl hinein und brate den Lachs auf der ersten Seite etwa 3 Minuten an. Wende ihn vorsichtig und brate ihn je nach Dicke weitere 2 bis 4 Minuten. Das Innere darf saftig bleiben. Wer es lieber ganz durch mag, lässt ihn etwas länger in der Pfanne oder gart ihn noch kurz im Ofen fertig.
5. Richte die Bowls an. Verteile zuerst den Salat, dann Gurke, Brokkoli, gerösteten Kürbis und Avocado. Setze den Lachs obenauf oder lege ihn in grobe Stücke auf das Gemüse. Gib das Dressing darüber, streue Kürbiskerne, Nüsse und frische Kräuter darüber. Ein paar Chiliflocken passen auch gut, wenn du es etwas lebhafter magst.

Tipps und Variationen

Wenn du die Bowl etwas leichter halten willst, nimm mehr Spinat und etwas weniger Kürbis. Für eine noch cremigere Variante kannst du einen Teil des Joghurts durch Mayonnaise ersetzen, dann wird es etwas reichhaltiger und sehr keto-tauglich. Wer Tahini nicht mag, nimmt stattdessen ein Dressing mit Joghurt, Zitrone und Dill.

Auch beim Gemüse kannst du locker variieren. Statt Brokkoli funktionieren gebratene Champignons oder Rosenkohl aus dem Ofen sehr gut. Das passt besonders dann, wenn du ohnehin saisonales Gemüse im Herbst einplanst und nicht jedes Mal das gleiche Grünzeug essen willst. Das ist halt der Punkt bei der ketogenen Ernährung: praktisch bleiben, ohne langweilig zu werden.

Wenn du Lachs im Alltag öfter nutzt, lohnt sich ein Blick auf Proteinquellen bei Keto. Gerade mittags ist diese Bowl angenehm, weil sie satt macht, aber nicht schwer im Magen liegt. Für viele ist das nach einer stressigen Kantinenpause schon die halbe Miete.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Bowl lässt sich gut vorbereiten, nur Avocado und Dressing solltest du möglichst frisch ergänzen. Den Kürbis, Brokkoli und den Lachs kannst du am Vortag garen und im Kühlschrank lagern. Am nächsten Tag einfach alles kalt oder lauwarm zusammenbauen. Für Meal Prep ist das ziemlich entspannt, vor allem wenn du deine Woche gern strukturiert planst. Dazu passt auch unser Artikel über Meal Prep für Keto.

Reste halten sich in einer gut verschlossenen Box im Kühlschrank etwa 2 Tage. Bewahre das Dressing am besten separat auf, sonst wird der Salat weich. Den Lachs kannst du kalt essen, aber frisch gebraten schmeckt er natürlich am besten. Wenn du die Bowl für den nächsten Arbeitstag mitnimmst, pack die Nüsse erst kurz vor dem Essen darüber, dann bleiben sie knackig.

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