

# Knoblauch-Auberginen-Creme (Keto)

Snacks · Keto · ca. 4,2 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Knoblauch-Auberginen-Creme** ist genau das Richtige, wenn du einen würzigen Snack suchst, der mehr kann als nur nett nebenherstehen. Die geröstete Aubergine bringt Tiefe, Knoblauch sorgt für Biss im Geschmack, und zusammen mit Frischkäse wird daraus ein cremiger Dip, der auch in der ketogenen Ernährung locker mithält.

## Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten
- **Portionen:** 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 163 kcal
  - Fett: 14,6 g
  - Eiweiß: 3,4 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 7,4 g
  - Ballaststoffe: 3,2 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 4,2 g**

## Zutaten

- 1 mittelgroße Aubergine, ca. 350 g
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g Frischkäse, natur
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Tahini, optional für mehr Tiefe
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian oder 1 EL frische Petersilie
- 1 Prise Chiliflocken, optional

## Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Halbiere die Aubergine längs und ritze das Fruchtfleisch mit einem Messer leicht ein. Die Schnittflächen mit 1 EL Olivenöl bepinseln und die Hälften mit der Schnittseite nach unten auf das Blech legen.
3. Backe die Aubergine für **25 bis 30 Minuten**, bis sie weich ist und die Haut etwas schrumpelt. Sie darf ruhig ordentlich Farbe bekommen, das macht den Geschmack runder.
4. Nimm die Aubergine aus dem Ofen und lasse sie 5 Minuten abkühlen. Dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine Schüssel geben. Die Schale brauchst du nicht mehr.
5. Schäle die Knoblauchzehen und hacke sie grob. Für einen milderen Geschmack kannst du sie direkt mit dem warmen Auberginenfleisch vermengen, die Restwärme nimmt etwas Schärfe raus.
6. Gib Auberginenfleisch, Knoblauch, Frischkäse, restliches Olivenöl, Zitronensaft und optional Tahini in einen Mixer oder benutze einen Stabmixer. Alles fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
7. Schmecke die Creme mit Salz, Pfeffer, Thymian und optional Chiliflocken ab. Wenn du es frischer magst, kommt noch etwas Zitronensaft dazu. Für die bessere Konsistenz kannst du einen Löffel Wasser oder mehr Olivenöl einarbeiten.
8. Fülle die Creme in eine Schale und lasse sie vor dem Servieren 10 Minuten ziehen. Kalt schmeckt sie genauso gut wie leicht temperiert. Mit Gemüsesticks, Käsechips oder als Brotaufstrich für die ketogene Lebensweise passt sie super.

## Tipps und Variationen

Wenn du die Creme noch herzhafter möchtest, rühre einen Esslöffel geriebenen Parmesan unter. Das bringt mehr Würze, ohne die Netto-Kohlenhydrate groß anzuheben. Wer es etwas frischer mag, nimmt zusätzlich fein gehackte Petersilie oder Schnittlauch. Beides funktioniert gut, ohne den Auberginen-Geschmack zu überdecken.

Für ein rauchigeres Aroma kannst du die Aubergine auch direkt überbacken und unter dem heißen Grill rösten, bis die Haut dunkle Stellen bekommt. Das ist ein kleiner Umweg, aber geschmacklich ziemlich überzeugend. Und falls du Abwechslung suchst, passt die Creme auch zu gebratenem Halloumi oder als Beilage zu einem einfachen Salat. Wenn du generell besser einschätzen willst, wie solche Aufstriche in deine Tagesmenge passen, schau dir auch den Beitrag zu Netto-Kohlenhydraten an.

Mit Tahini wird der Dip etwas nussiger und sämiger. Wenn du Milchprodukte reduzieren willst, kannst du den Frischkäse teilweise durch eine neutrale pflanzliche Alternative ersetzen, solange sie ohne Zucker auskommt. Für die ketogene Ernährung zählt am Ende vor allem, dass die Zutatenliste sauber bleibt und die Makros passen.

## Aufbewahrung und Meal Prep

Die Knoblauch-Auberginen-Creme hält sich im Kühlschrank in einer gut verschlossenen Dose etwa 3 Tage. Vor dem Servieren kurz umrühren, weil sich etwas Flüssigkeit absetzen kann. Das ist völlig normal, nichts Dramatisches. Wenn du sie für ein Büro-Lunch vorbereitest, packe die Creme in ein Schraubglas und nimm Gemüsesticks separat mit. So bleibt alles frisch und knusprig. Für Meal Prep ist sie praktisch, weil du sie am Vortag zubereiten kannst und am nächsten Tag nur noch aus dem Kühlschrank holst. Mehr Ideen für gut planbare Gerichte findest du auch bei Meal Prep für Keto.

Einfrieren würde ich eher nicht empfehlen. Durch den Frischkäse kann die Konsistenz nach dem Auftauen körnig werden. Wenn du also für mehrere Tage vorkochst, lieber frisch halten und innerhalb weniger Tage verbrauchen. Im Alltag funktioniert das meistens besser als jeder große Vorsatz.

*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*