

Feta-Hähnchen auf Zoodles (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 6,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du abends etwas Warmes willst, das nicht schwer im Magen liegt, ist dieses **Keto Rezept Hähnchen Zoodles** genau richtig. Saftige Hähnchenfilets, cremiger Feta und Zucchini in einer würzigen Pfanne passen super zusammen. Das Gericht ist simpel, macht satt und bringt ohne viel Aufwand ordentlich Geschmack auf den Teller.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 35 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 560 kcal
  - Fett: 35 g
  - Eiweiß: 50 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 11 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 6 g**

Zutaten

- 2 Hähnchenfilets à ca. 180 g
- 120 g Feta
- 3 mittelgroße Zucchini, ca. 750 g
- 1 kleine rote Zwiebel, ca. 50 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika, ca. 120 g
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Butter
- 100 ml Geflügelbrühe
- 50 ml Sahne
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 EL Pinienkerne
- etwas Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Halbiere die Hähnchenfilets der Länge nach vorsichtig, sodass du eine Tasche schneiden kannst. Würze das Fleisch innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
2. Bröesele den Feta und fülle ihn in die Taschen der Filets. Drücke die Ränder leicht zusammen. Wenn du möchtest, fixiere alles mit einem Zahnstocher. Das hilft besonders bei dickeren Stücken.
3. Erhitze 1 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne. Brate die Hähnchenfilets von jeder Seite 2 bis 3 Minuten an, bis sie leicht Farbe bekommen. Dann nimm sie kurz aus der Pfanne.
4. Schneide Zwiebel, Knoblauch und Paprika klein. Gib den Rest des Olivenöls und die Butter in die Pfanne. Dünste das Gemüse 3 bis 4 Minuten an, bis die Zwiebel glasig ist.
5. Rühre Rosmarin und Knoblauch ein. Lösche mit Geflügelbrühe ab und gib die Sahne dazu. Lass die Sauce 2 Minuten leise köcheln. Sie soll nicht stark einkochen, eher rund und sämig werden.
6. Lege die Hähnchenfilets zurück in die Pfanne und schiebe alles für **12 bis 15 Minuten** in den Ofen. Das Fleisch sollte durchgegart sein, der Käse darf leicht auslaufen. Am besten einmal kurz prüfen, denn trockenes Hähnchen braucht niemand.
7. Währenddessen die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Erhitze sie in einer zweiten Pfanne 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze, nur mit einem Hauch Salz und etwas Pfeffer. Sie sollen warm sein, aber nicht matschig.
8. Röste die Pinienkerne kurz ohne Fett in einer kleinen Pfanne an. Richte die Zoodles auf Tellern an, setze das Feta-Hähnchen darauf und verteile die Sauce darüber. Mit Pinienkernen und etwas Zitronensaft servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch würziger magst, mische etwas fein gehackte Oliven oder ein paar Kräuter unter die Feta-Füllung. Auch frischer Thymian passt gut. Für eine mildere Variante nimm statt roter Paprika einfach etwas mehr Zucchini und lasse die Sahne-Sauce dafür etwas dicker werden.

Beim Gemüse kannst du flexibel bleiben. Champignons funktionieren ebenfalls gut, solange du sie vorher kräftig anbrätst. Wer es etwas herzhafter mag, ersetzt die Butter durch Ghee. Falls du dich generell fragst, wie du deine Kohlenhydrate sauber im Blick behältst, hilft dir unser Beitrag zu Netto-Kohlenhydrate berechnen weiter.

Für die ketogene Lebensweise ist dieses Abendessen angenehm unkompliziert. Du brauchst keine exotischen Zutaten, alles liegt meist schon im Supermarkt um die Ecke. Und ja, die Zoodles machen wirklich satt, wenn die Sauce ordentlich Geschmack hat.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Box etwa 2 Tage. Trenne Hähnchen und Zoodles am besten, dann bleibt die Konsistenz besser. Zum Aufwärmen eignet sich die Pfanne bei mittlerer Hitze besser als die Mikrowelle, weil die Zucchini sonst schnell zu weich wird.

Für Meal Prep kannst du die Füllung und die Sauce schon am Vortag vorbereiten. Dann musst du abends nur noch braten, schichten und kurz in den Ofen schieben. Wenn du generell gern vorausplanst, schau dir auch unseren Artikel zu Meal Prep für Keto an.

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