

# Big Mac Salat (LowCarb)

Mittagessen · Low Carb · ca. 17,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Big Mac Salat** bringt dir den typischen Burger-Geschmack auf den Teller, nur eben ohne Brötchen und ohne schwere Beilage. Saftiges Rinderhack, knackiger Eisbergsalat, Gewürzgurken und ein cremig-würziges Dressing machen daraus ein Mittagessen, das satt macht und trotzdem leicht bleibt. Genau richtig, wenn du in der ketogenen Ernährung etwas Deftiges willst.

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 710 kcal
  - Fett: 58 g
  - Eiweiß: 34 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 21 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 17 g**

## Zutaten

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Butter oder Ghee
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 kleiner Eisbergsalat, etwa 250 g
- 150 g Cherrytomaten
- 80 g Gewürzgurken
- 60 g Cheddar, grob gerieben oder gewürfelt
- 1 EL Sesam, optional

- Für das Dressing: 80 g Mayonnaise
- 80 g griechischer Joghurt oder Vollfettjoghurt
- 1 TL Senf
- 1 EL Gurkenwasser
- 1 TL Weißweinessig oder Apfelessig
- 1 Prise Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

1. Erhitze Butter oder Ghee in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib die Zwiebelwürfel hinein und schwitze sie 2 Minuten glasig an.
2. Füge das Rinderhackfleisch hinzu und brate es **6 bis 8 Minuten kräftig an**, bis es gut gebräunt ist. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Hack darf ruhig etwas Röstaromen bekommen, genau da steckt der Geschmack.
3. Während das Fleisch brät, wasche den Eisbergsalat und schneide ihn in grobe Streifen. Halbiere die Cherrytomaten und würfle die Gewürzgurken klein.
4. Für das Dressing verrührst du Mayonnaise, Joghurt, Senf, Gurkenwasser, Essig und Knoblauchpulver in einer Schüssel. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es soll würzig und leicht säuerlich sein, nicht brav.
5. Verteile den Salat auf zwei Teller oder Schüsseln. Gib Tomaten, Gewürzgurken und das warme Hackfleisch darauf. So verbindet sich der Burgergeschmack mit der Frische des Salats.
6. Streue den Cheddar darüber und gib das Dressing in Klecksen oder dünnen Streifen darüber. Optional kannst du noch Sesam darüberstreuen. Das macht optisch einiges her und passt geschmacklich gut.
7. Wenn du magst, mische alles erst direkt vor dem Essen durch. Dann bleibt der Salat schön knackig und das Mittagessen wirkt nicht wie ein trauriger Kühlschrankrest.

## Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter willst, brate die Hackfleischmasse mit etwas Käse für Keto oder ergänze ein paar Essiggurken extra. Für mehr Frische passt fein geschnittener Romana-Salat ebenso gut, aber Eisberg bringt diese typische Burger-Textur besser mit. Beim Dressing kannst du mit den Säureanteilen spielen, falls du es lieber milder oder kräftiger magst.

Für die ketogene Lebensweise ist dieses Gericht auch praktisch, wenn der Tag im Büro mal wieder länger wird. Du kannst die Zutaten vorbereiten und erst kurz vor dem Essen zusammenbauen. Falls du öfter solche Mahlzeiten einplanst, hilft dir auch der Beitrag zu Meal Prep für Keto weiter. Spart Nerven. Und Küchenchaos.

Wer den Big-Mac-Stil noch deutlicher möchte, gibt etwas fein gehackte rote Zwiebel roh dazu oder ersetzt einen Teil des Cheddars durch Burgerkäse. Achte dabei nur auf deine Netto-Kohlenhydrate, besonders wenn du dich strikt an die Ketose hältst. Praktisch ist, dass dieses Rezept auch mit selbst gemachtem Dressing funktioniert, falls du Mayonnaise ohnehin lieber kontrollierst statt zu rätseln, was drin ist.

## Aufbewahrung und Meal Prep

Den Hackfleischanteil kannst du gut vorbereiten und 2 bis 3 Tage im Kühlschrank lagern. Bewahre Salat, Gemüse, Käse und Dressing am besten getrennt auf, dann bleibt alles frisch. Erst vor dem Essen zusammenbauen, sonst wird der Eisbergsalat weich. Fürs Mitnehmen ist ein Schraubglas praktisch: unten Dressing, dann Tomaten und Gurken, oben Salat und Hack.

Wenn du aus dem Gericht mehrere Portionen für den nächsten Tag machen willst, lohnt es sich, den Salat nicht komplett zu mischen. So bleibt das Mittagessen im Büro oder unterwegs deutlich appetitlicher. Und genau darum geht es ja oft bei der ketogenen Ernährung im Alltag: wenig Aufwand, aber bitte ohne langweilige Krümelbox.

*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*