

Käse-Lauch-Blumenkohl-Suppe (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 8,6 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Käse-Lauch-Blumenkohl Suppe** ist genau das Richtige, wenn du mittags etwas Warmes willst, das satt macht, ohne dich schwer zu fühlen. Blumenkohl bringt Volumen, Lauch sorgt für Würze und der Schmelzkäse macht die Suppe angenehm cremig. Perfekt für die ketogene Ernährung, wenn der Kühlschrank eher nach Alltag als nach Kochshow aussieht.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 338 kcal
  - Fett: 28,4 g
  - Eiweiß: 12,7 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 13,4 g
  - Ballaststoffe: 4,8 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8,6 g**

Zutaten

- 600 g Blumenkohl, in kleinen Röschen
- 200 g Lauch, nur der helle und hellgrüne Teil
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahneschmelzkäse
- 150 ml Sahne
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und schwarzer Pfeffer
- etwas Muskat

- 1 EL Schnittlauchröllchen zum Servieren

Zubereitung

1. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel und den Knoblauch vorbereiten.
2. Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 bis 3 Minuten glasig anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen.
3. Blumenkohl dazugeben, kurz mitrösten und dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles aufkochen lassen und bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa **15 Minuten** köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.
4. Den Lauch in einer kleinen Pfanne oder in einem zweiten Topf mit einem Schluck Wasser 4 bis 5 Minuten sanft garen. So bleibt er mild und verdrängt nicht den feinen Käsegeschmack.
5. Den Schmelzkäse in die Suppe rühren, dann Sahne und Paprikapulver dazugeben. Mit einem Stabmixer kurz pürieren, bis die Suppe cremig, aber nicht komplett glatt ist. Wer es rustikal mag, lässt ein paar Stücke stehen.
6. Den gegarten Lauch unterheben und die Suppe noch 2 bis 3 Minuten warmziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Zum Schluss mit Schnittlauch servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter magst, passt gebratener Speck sehr gut dazu. Dann wird aus dem eher sanften Mittagessen schnell etwas, das auch nach Feierabend nicht zu brav wirkt. Für mehr Gemüse kannst du ein paar Champignons mit dem Lauch mitgaren. Und wenn du beim Thema Netto-Kohlenhydrate lieber auf Nummer sicher gehst, hilft dir unser Beitrag über Netto-Kohlenhydrate berechnen mit Beispielen beim Einordnen.

Bei der Käsewahl lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Der Schmelzkäse sollte möglichst ohne Zuckerzusatz auskommen. Wenn du generell wissen willst, welche Sorten in der ketogenen Lebensweise gut funktionieren, schau dir auch unseren Artikel Keto und Käse an. Für extra Würze kannst du etwas geräuchertes Paprikapulver nehmen. Das macht die Suppe deftiger, fast wie von der Theke beim guten Metzger, nur eben ohne Brotkorb.

Wenn du Lust auf eine ähnlich sämige Gemüsebasis hast, aber noch mehr über das Gemüse selbst lesen möchtest, ist Blumenkohl in der Keto-Küche ein passender Begleiter. Der passt sowieso fast immer. Ein bisschen frech, aber praktisch.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Suppe lässt sich prima vorbereiten und hält sich im Kühlschrank in einem gut verschlossenen Behälter etwa 3 Tage. Beim Aufwärmen am besten langsam erhitzen und nicht sprudelnd kochen, sonst kann die Sahne etwas grieselig wirken. Ein kleiner Schuss Wasser oder Brühe bringt sie wieder auf die richtige Konsistenz.

Für Meal Prep ist das Rezept sehr angenehm. Du kannst die Suppe komplett vorkochen, in Boxen füllen und später im Büro oder zu Hause nur noch erwärmen. Gerade für die Meal-Prep-Planung für Keto ist so ein Gericht Gold wert, weil es unkompliziert portionierbar ist und sich gut mitnehmen lässt. Einmal kochen, zwei Tage Ruhe. Das ist im Alltag schon viel.

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