

Eier Albuquerque (LowCarb)

Frühstück · Low Carb · ca. 16,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Eier Albuquerque** bringt dir ein warmes Frühstück auf den Teller, das ordentlich satt macht und trotzdem leicht bleibt. Eier, Paprika, Hüttenkäse und Käse landen zusammen in der Pfanne, dazu kommt frische Gurke als knackige Beilage. Genau richtig, wenn du morgens etwas Deftiges willst, ohne gleich in die Brotfalle zu tappen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Back- oder Garzeit: 15 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 440 kcal
  - Fett: 29 g
  - Eiweiß: 29 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 20 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 16 g**

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 1 rote Paprika (ca. 150 g)
- 1 kleine Salatgurke (ca. 200 g)
- 80 g geriebener Käse, zum Beispiel Gouda oder Emmentaler
- 1 kleine Schalotte
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und schwarzer Pfeffer

- 1 Prise Chiliflocken, optional
- 1 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Wenn du lieber die Pfanne nutzt, kannst du das Gericht auch mit Deckel fertig garen, der Ofen ist aber für die Käsekruste angenehmer.
2. Schneide die Schalotte fein und würfle die Paprika klein. Erhitze das Öl in einer ofenfesten Pfanne oder einem kleinen Schmortopf und dünste die Schalotte darin 2 Minuten glasig an.
3. Gib die Paprika dazu und brate sie weitere 4 bis 5 Minuten, bis sie leicht weich wird. Würze mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Chili.
4. Rühre den Hüttenkäse unter das Gemüse. Das muss nicht perfekt glatt aussehen, **ein bisschen Struktur** ist hier völlig gut.
5. Forme mit einem Löffel vier kleine Mulden in die Masse und schlage die Eier vorsichtig hinein. Streue den geriebenen Käse gleichmäßig darüber.
6. Schiebe die Pfanne auf die mittlere Schiene und backe alles etwa 10 bis 12 Minuten, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch leicht weich bleibt. Wer es durchgegart mag, lässt das Gericht 2 Minuten länger im Ofen.
7. Währenddessen die Gurke halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Salz, Pfeffer und Petersilie mischen. So bleibt die Beilage frisch und knackig.
8. Nimm die Pfanne aus dem Ofen, streue noch etwas Kräuter darüber und serviere das Gericht direkt heiß.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch würziger magst, rührst du einen halben Teelöffel Ajvar oder etwas Tomatenmark in die Gemüsemasse. Das passt gut zur ketogenen Ernährung, solange du bei der Menge vernünftig bleibst. Mehr braucht es meist nicht. Für etwas mehr Schärfe kannst du frische Jalapeños oder ein paar Chiliflocken ergänzen.

Du kannst auch anderes Gemüse verwenden, zum Beispiel klein geschnittene Zucchini oder Champignons. Dann verschieben sich die Netto-Kohlenhydrate leicht, aber das Gericht bleibt gut keto-tauglich. Falls du morgens eher wenig Zeit hast, kannst du das Gemüse schon am Vorabend schneiden. Das spart am nächsten Tag ein paar Minuten und passt gut zu Meal Prep für Keto.

Auch bei der Käsesorte bist du flexibel. Ein milder Gouda macht das Frühstück cremig, Bergkäse bringt mehr Würze, und mit etwas Feta wird es etwas herzhafter. Wenn du generell gern mit Eiern frühstückst, schau dir auch das Thema Eier auf Keto an. Da steckt mehr drin, als man auf den ersten Blick denkt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Am besten schmeckt das Gericht frisch aus dem Ofen. Du kannst Reste aber gut für den nächsten Tag aufheben. Lass alles erst abkühlen, fülle es dann in eine luftdichte Box und stelle sie in den Kühlschrank. Dort hält sich das Frühstück etwa 2 Tage. Zum Aufwärmen nimmst du am besten Pfanne oder Ofen, die Mikrowelle geht auch, macht das Ei aber etwas weicher.

Für Meal Prep kannst du die Gemüsemasse ohne Eier und Käse schon am Vortag vorbereiten. Morgens musst du dann nur noch die Mulden formen, Eier hineinschlagen und alles überbacken. Wenn du mehrere Tage planst, sind auch andere herzhafte Ideen wie Tomate Avocado mit Spiegelei oder Käse-Omelett mit Kräuter-Pesto praktisch. Das macht die ketogene Lebensweise im Alltag deutlich entspannter.

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