

Lachs in Bacon mit Gemüsepfanne (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 9,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Lachs Zucchini** suchst, das ohne Schnickschnack satt macht, bist du hier richtig. Saftiger Lachs im Baconmantel, dazu eine würzige Gemüsepfanne mit Zucchini, Brokkoli, Champignons und Feta. Das Ganze steht schnell auf dem Tisch und passt prima in die ketogene Ernährung, wenn mittags wenig Zeit und trotzdem Hunger da ist.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 645 kcal
  - Fett: 45 g
  - Eiweiß: 47 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 13 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 9 g**

Zutaten

- 2 Lachsfilets, je ca. 160 g
- 4 Scheiben Bacon
- 1 kleine Zucchini, ca. 180 g
- 150 g Brokkoli
- 120 g Champignons
- 1/2 rote Paprika, ca. 70 g
- 1 kleine Schalotte, ca. 25 g
- 80 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 TL Dijon-Senf ohne Zucker

- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen oder eine ofenfeste Form bereitstellen.
2. Die Lachsfilets trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Jedes Filet mit etwas Dijon-Senf bestreichen und mit je 2 Scheiben Bacon umwickeln. Falls nötig, die Enden mit Zahnstochern fixieren.
3. Den Baconlachs in eine Form legen und im heißen Ofen **12 bis 15 Minuten** garen, je nach Dicke der Filets. Der Lachs soll noch saftig bleiben und sich leicht mit einer Gabel teilen lassen.
4. Während der Fisch im Ofen ist, das Gemüse vorbereiten: Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen, Champignons vierteln, Paprika in Streifen schneiden und die Schalotte fein würfeln.
5. In einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zuerst die Schalotte 1 Minute anschwitzen, dann Champignons und Brokkoli dazugeben und 4 bis 5 Minuten kräftig anbraten.
6. Jetzt Zucchini und Paprika ergänzen. Alles weitere 4 bis 5 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
7. Die Hitze etwas reduzieren, den Feta darüberbröseln und kurz anschmelzen lassen. Zum Schluss ein paar Tropfen Zitronensaft über die Pfanne geben.
8. Die Gemüsepfanne auf Teller verteilen und den Lachs darauf oder daneben anrichten. Wer mag, gibt noch etwas Pfeffer oder frische Kräuter darüber.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas kräftiger magst, kannst du das Gemüse mit einem Hauch Chiliflocken würzen. Das passt überraschend gut zum Bacon und macht das Gericht ein bisschen spannender, ohne die Ketose zu stören. Für mehr Frische funktioniert auch etwas gehackter Dill oder Petersilie.

Bei der Pfanne kannst du saisonal wechseln. Im Sommer gehen Zucchini und Paprika oft besonders gut, im Herbst passen auch kleine Mengen Fenchel oder grüne Bohnen. Wichtig ist nur, dass du bei stärkereichen Zutaten nicht aus Versehen die Kohlenhydrate hochziehst. Wenn du Netto-Kohlenhydrate sicher berechnen willst, hilft dir unser Beitrag Netto-Kohlenhydrate berechnen mit Beispielen.

Der Bacon sollte den Fisch nur umhüllen, nicht komplett erschlagen. Nimm lieber dünne Scheiben, damit er in der Garzeit auch wirklich knusprig wird. Dicke Scheiben sehen zwar beeindruckend aus, sind aber beim Mittagessen eher unnötige Arbeit. Für ähnliche Fischgerichte kannst du dir auch Lachs mit Zitronen-Zucchini ansehen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Box etwa 2 Tage. Das Gericht schmeckt am nächsten Tag noch gut, nur der Bacon verliert etwas von seiner Knusprigkeit. Am besten erwärmst du alles vorsichtig in einer Pfanne bei niedriger Hitze oder kurz im Ofen bei 140 °C.

Für Meal Prep kannst du die Gemüsepfanne komplett vorkochen und den Fisch frisch garen. So bleibt der Lachs saftiger. Wenn du regelmäßig vorkochst, lohnt sich auch ein Blick auf Meal Prep für Keto. Das spart dir unter der Woche genau die Zeit, die du mittags meist nicht hast.

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