

Hähnchen-Bowl mit Gemüse (Keto)

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

Diese **Keto Rezept Hähnchen-Bowl mit Gemüse** bringt dir ordentlich Geschmack in die Mittagspause. Knusprig gebratenes Hähnchen, warmer Pilz-Zucchini-Mix und frischer Eisbergsalat landen zusammen in einer Schüssel. Passt an kalten Tagen genauso gut wie im Büro, wenn es schnell gehen muss und trotzdem nach echter Mahlzeit aussehen soll.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 25 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 395 kcal
  - Fett: 23 g
  - Eiweiß: 39 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 13 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 9 g**

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 kleiner Eisbergsalat, etwa 250 g
- 150 g Cherrytomaten
- 1 kleine Zucchini, etwa 200 g
- 200 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL griechischer Joghurt, optional
- 1 EL Kräuter, frisch oder TK, optional

- 1 TL Senf, optional für das Dressing

Zubereitung

1. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer bis hoher Hitze in **6 bis 8 Minuten** goldbraun braten. Zwischendurch einmal wenden, damit es gleichmäßig Farbe bekommt.
2. Während das Hähnchen brät, den Eisbergsalat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Cherrytomaten halbieren. Die Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden.
3. Das fertige Hähnchen aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Den Rest des Olivenöls in die Pfanne geben, dann Zucchini und Champignons hineingeben. Bei mittlerer Hitze **5 bis 6 Minuten** anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt und noch bissfest ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das schnelle Dressing Joghurt, Zitronensaft, Kräuter und Senf verrühren. Wenn du es flüssiger magst, einfach einen kleinen Schluck Wasser dazugeben. Das ist kein Hexenwerk, eher die Sorte Küchenroutine, die man nebenbei erledigt.
5. Salat, Tomaten, warmes Gemüse und Hähnchen auf zwei Bowls verteilen. Dressing darübergeben oder separat reichen. Direkt servieren, solange das Gemüse noch schön warm ist.

Tipps und Variationen

Wenn du bei der **ketogenen Ernährung** etwas mehr Fett möchtest, nimm statt Joghurt ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern. Das macht die Bowl noch runder und passt gut in die Ketose. Für mehr Würze funktionieren auch Chili, Kreuzkümmel oder etwas geräuchertes Paprikapulver.

Du kannst das Gemüse je nach Vorrat tauschen. Zucchini und Champignons sind unkompliziert, aber auch grüne Paprika oder etwas Brokkoli passen gut. Wenn du noch mehr sättigende Salate magst, schau dir auch den Artikel zu sättigenden Keto-Salaten an. Die Kombination aus warm und frisch macht hier den Reiz aus. Eben nichts, was nach Kantinenkompromiss schmeckt.

Für die Mittagspause im Büro kannst du die Bowl auch in einer Box schichten: unten Salat, dann Gemüse, oben das Hähnchen. Dressing separat einpacken. So bleibt alles knackig und du hast unterwegs keine matschige Angelegenheit.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Bowl hält sich im Kühlschrank gut **bis zu 2 Tage**. Am besten bewahrst du Fleisch, Gemüse und Salat getrennt auf, dann bleibt der Eisbergsalat frisch. Das Dressing kommt ebenfalls extra in ein kleines Schraubglas. Wenn du Meal Prep magst, kannst du am Abend vorher schon alles schneiden und das Hähnchen garen.

Falls du generell öfter ketogen vorkochst, lohnt sich ein Blick auf Meal Prep für Keto. Genau solche Gerichte funktionieren dafür besonders gut, weil sie beim Aufwärmen nicht kompliziert werden. Kurz in die Pfanne, zusammenbauen, fertig.

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