

Rosenkohl-Gratin mit Bacon (Keto)

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

Wenn du ein **Keto Rezept Rosenkohl-Gratin mit Bacon** suchst, das richtig satt macht und trotzdem locker in die ketogene Ernährung passt, bist du hier richtig. Der Rosenkohl wird zart, der Bacon bringt Würze und die Parmesansoße macht alles angenehm cremig. Ofengericht, wenig Aufwand, viel Geschmack. Genau so muss Abendessen im Herbst und Winter sein.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 468 kcal
  - Fett: 37,8 g
  - Eiweiß: 20,7 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 13,4 g
  - Ballaststoffe: 4,8 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8,6 g**

Zutaten

- 800 g Rosenkohl
- 150 g Bacon in Scheiben oder Würfeln
- 200 ml Schlagsahne
- 150 g Crème fraîche
- 90 g frisch geriebener Parmesan
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 1 TL Dijon-Senf
- 1/2 TL Muskat
- Salz und Pfeffer

- etwas Butter oder Öl für die Form

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform leicht einfetten.
2. Den Rosenkohl putzen, den Strunk knapp abschneiden und große Röschen halbieren. In kochendem Salzwasser **5 Minuten blanchieren**, dann abgießen und kurz ausdampfen lassen.
3. Währenddessen den Bacon in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Die Butter einrühren, danach kurz beiseitestellen.
4. Für die Soße Sahne, Crème fraîche, die Hälfte des Parmesans, Senf, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren. Die Masse sollte cremig und glatt sein.
5. Rosenkohl und Bacon-Zwiebel-Mischung in der Auflaufform verteilen. Die Soße darüber gießen und alles vorsichtig vermengen, damit jedes Stück etwas abbekommt.
6. Den restlichen Parmesan obenauf streuen und den Auflauf auf der mittleren Schiene **25 bis 30 Minuten backen**, bis er goldbraun ist. Wenn du mehr Kruste willst, am Ende 2 Minuten Grill zuschalten. Dabei dabeibleiben. Der Unterschied ist schnell von „schön“ zu „zu dunkel“.
7. Den Auflauf kurz stehen lassen, dann servieren. So wird er etwas fester und lässt sich besser portionieren.

Tipps und Variationen

Wenn du den Rosenkohl etwas milder magst, blanchiere ihn lieber 6 statt 5 Minuten. Dann bleibt er weich, ohne matschig zu werden. Für mehr Würze kannst du einen Teil des Parmesans durch kräftigen Bergkäse ersetzen. Das funktioniert besonders gut, wenn du auf der Suche nach einem herzhaften Abendessen bist, das auch in der *Ketose* angenehm sättigt.

Richtig praktisch ist der Auflauf auch, wenn du ihn als Ergänzung zu deinem Wochenplan nutzen willst. Falls du solche Gerichte gern vorbereitest, schau dir auch unseren Beitrag zu Meal Prep für Keto an. Dort findest du Ideen, wie du mehrere Mahlzeiten ohne Küchenstress organisierst.

Du kannst außerdem noch 100 g Champignons unterbringen. Einfach mit dem Bacon anbraten, dann wird die Soße etwas herzhafter und erinnert ein bisschen an ein Abendessen aus der guten alten Kantinenzeit. Nur deutlich besser. Wer es besonders würzig mag, gibt noch eine Prise Paprikapulver oder etwas Chiliflocken dazu.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Rosenkohl-Auflauf hält sich im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage. Lass ihn nach dem Backen vollständig abkühlen und bewahre die Reste in einer gut schließenden Box auf. Zum Aufwärmen eignet sich der Backofen bei 160 °C oder die Pfanne mit Deckel. In der Mikrowelle geht es auch, die Kruste wird dann aber weicher.

Für Meal Prep kannst du den Rosenkohl bereits am Vortag blanchieren und den Bacon samt Zwiebel ebenfalls vorbraten. Am nächsten Tag musst du nur noch die Soße zusammenrühren, alles in die Form geben und backen. So bleibt das Netto-Kohlenhydrate zählen im Blick, ohne dass du ewig in der Küche stehst.

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