

Zucchini-Feta-Auflauf (Keto)

Abendessen · Keto · ca. 6,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieser **Keto Rezept Zucchini Feta Auflauf** bringt dir mediterranes Abendessen direkt aus dem Ofen auf den Teller. Zucchini werden schön weich, Feta sorgt für Würze, und die Eier-Sahne macht alles angenehm cremig. Genau das Richtige, wenn du bei der ketogenen Ernährung etwas Warmes willst, das satt macht und trotzdem leicht bleibt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung, 35 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 352 kcal
  - Fett: 28,5 g
  - Eiweiß: 16,2 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 10,1 g
  - Ballaststoffe: 4,1 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 6 g**

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 1 kleine rote Zwiebel, ca. 70 g
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Feta
- 3 Eier
- 150 ml Sahne
- 80 g Crème fraîche
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Handvoll frische Petersilie, optional

- 40 g geriebener Käse, optional für eine goldene Oberfläche

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform leicht mit etwas Olivenöl einfetten.
2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Wenn deine Zucchini sehr viel Wasser ziehen, kannst du sie kurz salzen und 10 Minuten stehen lassen. Danach mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und beides bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten anschwitzen, bis es weich ist. Die Zucchinischeiben dazugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Sie sollen etwas Farbe bekommen, aber nicht zerfallen.
4. Mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung kurz abkühlen lassen und dann in der vorbereiteten Form verteilen.
5. Feta grob zerbröseln und über die Zucchini streuen. Eier, Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel gründlich verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann gleichmäßig über das Gemüse gießen.
6. Wer mag, streut noch den geriebenen Käse oben auf. Das ergibt eine schön **goldene Kruste** und macht den Auflauf etwas herzhafter.
7. Den Auflauf im heißen Ofen 30 bis 35 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist und die Eiermasse gestockt hat. Vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen. Mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas kräftiger magst, kannst du eine Prise Chiliflocken oder etwas Zitronenabrieb in die Eiermasse geben. Das bringt Frische, ohne die ketogene Lebensweise unnötig kompliziert zu machen. Für mehr Würze passt auch ein Löffel von griechischem Feta-Dip als Beilage. Wer eher eine üppige Variante möchte, ergänzt 100 g schwarze Oliven oder ein paar halbierte Cherrytomaten. Letztere bitte sparsam einsetzen, damit die Netto-Kohlenhydrate niedrig bleiben.

Du kannst den Auflauf außerdem mit etwas geriebenem Parmesan oder Gouda toppen, wenn du es noch herzhafter willst. Die Zucchini sollten nicht zu dünn geschnitten sein, sonst wird die Konsistenz schnell matschig. Ein bisschen Biss ist hier deutlich besser. Und ja, das gilt auch für Leute, die sonst in der Kantine lieber alles zusammenkippen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich abgedeckt im Kühlschrank 2 bis 3 Tage. Zum Aufwärmen eignet sich der Ofen bei 160 °C oder die Mikrowelle, falls es in der Mittagspause schnell gehen muss. Der Auflauf schmeckt am nächsten Tag oft sogar noch runder, weil die Gewürze gut durchgezogen sind. Für Meal Prep ist das hier also ziemlich dankbar. Wenn du generell gerne vorbereitest, schau dir auch Meal Prep für Keto an.

Du kannst den Auflauf auch portionsweise einfrieren. Am besten schneidest du ihn dafür nach dem Abkühlen in Stücke und verpackst sie luftdicht. Beim Auftauen über Nacht im Kühlschrank bleiben Textur und Geschmack am besten erhalten.

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