

Bauernfrühstück aus der Pfanne (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 7,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Bauernfrühstück** ist genau richtig, wenn du morgens etwas Herzhaftes willst, das satt macht und trotzdem gut in die ketogene Ernährung passt. Eier, Käse, Schinken, Pilze und Zwiebeln kommen zusammen in eine Pfanne, werden goldbraun gebraten und schmecken wie ein gemütlicher Start in den Tag. Ohne Kartoffeln, aber mit ordentlich Geschmack.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 10 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten Garzeit
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 523 kcal
  - Fett: 40 g
  - Eiweiß: 35 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 9,5 g
  - Ballaststoffe: 2,5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 7 g**

Zutaten

- 6 Eier
- 120 g Schinkenwürfel
- 150 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel, ca. 60 g
- 80 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Sahne
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- etwas Paprikapulver, optional

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Eier in einer Schüssel mit Sahne, Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Paprikapulver verquirlen.
2. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Schinkenwürfel hineingeben und etwa 3 Minuten anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
3. Die Champignons dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Sie dürfen ruhig leicht Farbe annehmen, dann wird das Aroma deutlich runder.
4. Die Hitze etwas reduzieren und die Eiermasse gleichmäßig über das Gemüse gießen. Die Masse 2 bis 3 Minuten stocken lassen, ohne ständig zu rühren.
5. Den geriebenen Käse darüberstreuen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Noch einmal **3 bis 4 Minuten** garen, bis das Ei gestockt und der Käse geschmolzen ist.
6. Mit Schnittlauch bestreuen und direkt servieren. Wer mag, zieht das Bauernfrühstück mit einem Pfannenwender in zwei große Portionen oder teilt es beim Servieren in Stücke.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter magst, nimm geräucherten Speck statt Schinkenwürfeln. Das passt gut zur deftigen Richtung und macht das Gericht etwas kräftiger. Für eine mildere Variante kannst du die Zwiebelmenge halbieren und dafür etwas mehr Käse nehmen. Ja, das ist völlig legitim. Niemand kontrolliert die Pfanne.

Sehr gut passen auch Lauchzwiebeln, ein paar frische Kräuter oder etwas Lauch, wenn du gerade Reste im Kühlschrank hast. Im Herbst funktionieren braune Champignons besonders gut, weil sie etwas intensiver schmecken. Wenn du deine ketogene Lebensweise gerade erst anpasst, lohnt sich übrigens ein kurzer Blick auf Netto-Kohlenhydrate berechnen mit einfachen Beispielen. Das macht die Portionsplanung entspannter.

Für mehr Abwechslung kannst du auch andere Käse sorten verwenden. Bergkäse bringt mehr Würze, Mozzarella macht das Ganze etwas milder und cremiger. Wenn du Lust auf weitere deftige Frühstücksideen hast, schau dir auch das Eier Albuquerque an. Das geht in eine ähnliche Richtung, ist aber ein bisschen anders gewürzt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Frisch aus der Pfanne schmeckt dieses Frühstück am besten, weil das Ei dann noch schön saftig ist. Im Kühlschrank hält sich der Rest in einer gut schließenden Dose für etwa 2 Tage. Zum Aufwärmen nimm am besten eine Pfanne bei kleiner Hitze oder kurz die Mikrowelle. Nur nicht zu lange, sonst wird das Ei trocken. Passiert schneller, als man denkt.

Für Meal Prep kannst du Zwiebeln, Pilze und Schinken schon am Vorabend schneiden und getrennt im Kühlschrank lagern. Dann ist das Frühstück morgens in weniger als 15 Minuten auf dem Tisch. Wenn du generell gern vorbereitet bist, ist auch der Artikel über Meal Prep für Keto praktisch. Gerade in stressigen Wochen rettet so etwas den Alltag.

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