

Hähnchen-Kohlrabi-Gratin (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 8,4 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Hähnchen Kohlrabi Gratin** bringt dir ein herzhaftes Mittagessen aus dem Ofen, das schön cremig wird und trotzdem leicht bleibt. Zarte Hähnchenstücke, milder Kohlrabi und eine würzige Rahmsoße passen zusammen, ohne schwer zu wirken. Genau das Richtige, wenn du in der ketogenen Ernährung etwas Warmes brauchst, das satt macht und nicht ewig in der Küche herumzickt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten Backzeit
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 531 kcal
  - Fett: 36,8 g
  - Eiweiß: 39,2 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 13,1 g
  - Ballaststoffe: 4,7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 8,4 g**

Zutaten

- 700 g Kohlrabi
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 200 ml Sahne
- 150 g Crème fraîche
- 120 ml Gemüsebrühe
- 120 g geriebener Gouda
- 40 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Senf, ohne Zuckerzusatz

- 1 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- 1 Prise Muskat
- 1 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vor. Fette eine mittelgroße Auflaufform leicht mit Butter ein.
2. Schäle den Kohlrabi und schneide ihn in dünne Stifte oder kleine Würfel. Koche ihn in leicht gesalzenem Wasser 6 bis 7 Minuten vor, damit er später im Gratin schön zart wird. Gieße ihn ab und lass ihn kurz ausdampfen.
3. Schneide das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke. Würfle die Zwiebel fein und hacke den Knoblauch klein.
4. Erhitze die Butter in einer großen Pfanne. Brate die Zwiebel 2 Minuten glasig an, gib den Knoblauch dazu und dann das Hähnchen. Würze mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian und brate alles 4 bis 5 Minuten an, bis das Fleisch außen leicht Farbe hat.
5. Rühre Sahne, Crème fraîche, Gemüsebrühe, Senf und Muskat glatt. Gib die Mischung in die Pfanne und lass sie 2 Minuten leicht köcheln, damit sie etwas bindet.
6. Verteile den vorgegarten Kohlrabi in der Auflaufform und gib das Hähnchen samt Soße darüber. Mische alles kurz durch, damit sich die Aromen gleichmäßig verteilen.
7. Streue Gouda und Parmesan über den Auflauf. Backe das Gratin **30 Minuten** im heißen Ofen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Soße am Rand leicht blubbert.
8. Lass das Gericht nach dem Backen 5 bis 10 Minuten ruhen. Dann bestreue es mit Petersilie und serviere es direkt aus der Form.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas kräftiger magst, kannst du eine kleine Prise Chili oder etwas geräuchertes Paprikapulver ergänzen. Das passt gut zum milden Kohlrabi und macht das Ganze etwas herzhafter. Wer die ketogene Lebensweise strenger einhält, sollte den Senf ohne Zuckerzusatz prüfen, das erspart später die unnötige Überraschung auf dem Zettel. Und falls du mehr über passende Fettquellen wissen willst, hilft dir unser Beitrag zu Kokosöl, Butter, Olivenöl im Alltag weiter.

Du kannst auch ein paar Champignons mit anbraten, wenn du noch etwas mehr Volumen willst. Dann wird das Gratin etwas rustikaler, ohne gleich in Richtung Pilzpfanne abzubiegen. Eine Handvoll Spinat funktioniert ebenfalls gut, sollte aber vorher kurz zusammenfallen dürfen, damit die Form nicht zu viel Wasser abbekommt.

Aufbewahrung und Meal Prep

Das Hähnchen-Kohlrabi-Gratin lässt sich im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage aufbewahren. In einer gut schließenden Dose bleibt es saftig und schmeckt am nächsten Tag oft sogar noch runder, weil die Soße Zeit hatte, sich zu setzen. Für die Meal Prep eignet sich das Rezept deshalb sehr gut, gerade wenn du mittags nicht lange überlegen willst.

Zum Aufwärmen nimmst du am besten den Ofen oder die Mikrowelle bei mittlerer Leistung. Wenn du mehrere Portionen vorbereitest, kannst du den Käse erst kurz vor dem Backen aufstreuen. So bleibt die Oberfläche schöner. Einfrieren klappt grundsätzlich auch, die Konsistenz wird nach dem Auftauen etwas weicher, geschmacklich aber völlig in Ordnung.

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