

Hausgemachter Keto-Schinken

Beschreibung: Saftiger hausgemachter Keto-Schinken aus Puten- oder Hähnchenfleisch – perfekt für Aufschnitt, Snacks oder als Low-Carb-Brotbelag.

Zeit: Zubereitungszeit: 2 Std | Vorbereitungszeit: 20 Min | Portionen: 4

Bild:

Hausgemachter Keto-Schinken

Utensil	Anmerkung
Hitzebeständige Form / Kochbeutel	Zum Garen
Dampfgarer oder Topf	Wasserbad

Zutat	Menge
Puten- oder Hähnchenfleisch (fein gehackt)	500 g
Ei	1 Stück
Gelatinepulver	1 TL
Knoblauchzehen (gepresst)	2 Stück
Salz	1 TL
Pfeffer, Paprika	Nach Geschmack
Lorbeerblatt	Optional

Zubereitung:

1. Fleisch mit Ei, Gewürzen und Gelatine gut verkneten, bis eine kompakte Masse entsteht.
2. Mischung fest in eine hitzebeständige Form oder Kochbeutel drücken.
3. Im Dampfgarer oder im Wasserbad bei 90 °C ca. 2 Std. garen.
4. Komplet abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. In Scheiben schneiden – saftig, aromatisch und vielseitig verwendbar.

Tipps: Über Nacht im Kühlschrank durchziehen für feste Konsistenz. Hervorragend als Aufschnitt, Snack oder für Brotbelag geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1

Created 2026-05-27 10:17:20 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 10:17:21 UTC by Admin