

Keto-Garnelen-Julienne mit Käsekruste

Saftige Garnelen und Champignons in einer cremigen Frischkäse-Sauce, überbacken mit knuspriger Hartkäsekruste — ein elegantes, kohlenhydratarmes Ofengericht.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Keto-Garnelen-Julienne mit Käsekruste

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Zum Anbraten der Pilze und Garnelen
Kleine feuerfeste Formen (2 Stück)	Für den Backvorgang
Schneidebrett / Messer	Champignons in Scheiben schneiden

Zutaten

Zutat	Menge
Garnelen (geschält)	200 g
Champignons (in Scheiben)	100 g
Frischkäse	50 g
geriebener Hartkäse	30 g
Butter	1 EL
Zitronensaft	1 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
frischer Dill	optional

Schritt-für-Schritt

1. Butter in einer Pfanne schmelzen, Pilze kurz anbraten, dann Garnelen zugeben und 2-3 Min. mitbraten.
2. Mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.
3. Frischkäse unterrühren, bis alles cremig ist.
4. In kleine feuerfeste Formen füllen, mit Käse bestreuen.
5. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 8-10 Min. überbacken.
6. Alternative: im Ofen bei 200 °C 12-15 Min. goldbraun backen.

Tipps & Variationen

- Garnelen nicht zu lange braten, damit sie zart bleiben.
- Mit geriebenem Parmesan mischen für extra Aroma und goldene Kruste.
- Für mehr Frische: nach dem Backen mit frischem Dill garnieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 49).