

MARTINA AMON

111 High-Protein-Rezepte

Mit eiweißreichem Essen
gesund, schlank und satt




Pflanzliches
Eiweiß clever
erhöhen

humboldt

Die proteinreichsten tierischen und pflanzlichen Lebensmittel

Tierische Proteinlieferanten pro 100 g

Serranoschinken	30 g
Harzer Käse	30 g
Thunfisch	26 g
Putenbrust	23 g
Rind	21 g
Hüttenkäse	13 g
Magerquark	12,5 g
Hühnerei	12,5 g

Pflanzliche Proteinlieferanten pro 100 g

Hanfsamen	37 g
Sojabohnen	34 g
Erdnüsse	25 g
Mandeln	21 g
Kürbiskerne	24 g
Linsen	24 g
Getrocknete Kichererbsen	18 g
Quinoa	15 g
Haferflocken	13 g



MARTINA AMON

111 High-Protein- Rezepte

Mit eiweißreichem Essen gesund, schlank und satt
Pflanzliches Eiweiß clever erhöhen





4 VORWORT

7 EIWEISS – DARUM IST ES SO WICHTIG

8 Der Supernährstoff Eiweiß

8 Seine komplexe Erscheinung

9 Stoffwechsellpusher

10 Gesundheitliche Aspekte von Eiweiß

10 Eiweiße und Abnehmen

13 Eiweiße, Blutfette und Blutdruck

15 Eiweiße und Blutzucker

16 Wie decke ich meinen Eiweißbedarf?

17 Den individuellen Eiweißbedarf berechnen

19 Tierisches vs. pflanzliches Eiweiß

23 Eiweiße geschickt einbauen

24 Frühstück

26 Snacks

28 Hauptmahlzeiten

32 Die häufigsten Fragen zum Thema Eiweiß

- 35 111 LECKERE REZEPTE**
- 36 High-Protein-Frühstück
- 53 High-Protein-Dips und -Aufstriche
- 63 High-Protein-Rezepte vegetarisch
- 116 High-Protein-Rezepte mit Fleisch
- 134 High-Protein-Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten
- 146 High-Protein-Snacks
- 154 High-Protein-Süßspeisen und -Kuchen

- 166 WICHTIGE ADRESSEN**

- 167 REZEPTREGISTER**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

über keinen Nährstoff wird in den letzten Jahren so viel diskutiert wie über das Eiweiß. Die Läden füllen sich mehr und mehr mit proteinreichen Lebensmitteln und der Trend will einfach kein Ende nehmen. Von Proteinpuddings über Eiweißbrote bis hin zu Süßigkeiten mit hohem Eiweißgehalt – dieser Nährstoff ist in aller Munde und aus keinem Supermarkt mehr wegzudenken.

Es begann mit kohlenhydratarmen Diäten, die gleichzeitig möglichst eiweißreich sein sollten. Ob Low-Carb-, Paleo- oder Atkins-Diät: Viele schwören seit Jahren auf mehr Eiweiß bei gleichzeitiger Verringerung der Kohlenhydrate. Aber was ist dran am Eiweißhype? Dies ist eine der spannenden Fragen, denen ich in diesem Buch nachgehen werde.

Seit über zehn Jahren begleite ich als Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin Menschen auf ihrem Weg hin zu einem ausgeglicheneren Alltag mit mehr Gelassenheit und ausgewogener Ernährung. Vor allem beim Thema Abnehmen, aber auch bei Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 spielt Eiweiß eine bedeutende Rolle. Dabei fiel mir eines immer wieder auf: Viele Menschen essen überwiegend Kohlenhydrate und Fett. Empfehle ich ihnen, mehr Proteine in den Essensplan zu integrieren, denken die meisten in erster Linie an Fleisch, Fisch und Eier. Doch Eiweiße sind so viel mehr als das.



Mit diesem Buch möchte ich alle Menschen unterstützen, die ihre Ernährung durch mehr hochwertige Eiweiße bereichern möchten, ohne dabei automatisch mehr Fleisch essen zu müssen. Denn die Studienlage der letzten Jahre ist eindeutig: Hochwertige Proteine fördern unsere Gesundheit.

Ihre



Martina Amon

Instagram: [martinaamon__foodcoaching](https://www.instagram.com/martinaamon__foodcoaching)








EIWEISS – DARUM IST ES SO WICHTIG

Warum ist Eiweiß unser absoluter Supernährstoff? Wie versorge ich mich optimal mit Proteinen und welche Quellen sind am effektivsten? Wie baue ich ausreichend Muskulatur auf? Wie kann ich mithilfe von Eiweißen langfristig abnehmen und länger satt bleiben? All diesen Fragen gehen wir in diesem Kapitel auf den Grund und erarbeiten Schritt für Schritt Ihren individuellen Essensplan, der die perfekte Menge und Qualität an Proteinen enthält.



Der Supernährstoff Eiweiß

Eiweiße oder auch Proteine zählen neben Fetten und Kohlenhydraten zu unseren Hauptnährstoffen und sind erst seit Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt. Zahlreiche Studien beschäftigen sich seither mit der Frage, wie gesundheitsförderlich bzw. schädlich bestimmte Eiweiße sind.

Seine komplexe Erscheinung

Die Welt der Eiweiße ist komplex. So bestehen Proteine aus kleinen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Diese Aminosäuren wiederum bestehen aus einer Grundstruktur aus Kohlenstoff, Wasserstoff, Stickstoff und Sauerstoff.

Körpereigenes Eiweiß ist wie ein komplexer Baukasten, in dem es 20 Bausteine in Form von verschiedenen Aminosäuren gibt. Diese 20 Bausteine werden benötigt, um Proteine im Körper aufzubauen. Von ihnen sind neun Aminosäuren unentbehrlich, was bedeutet, dass unser Körper sie selbst nicht herstellen kann, sondern auf ihre Aufnahme durch unser Essen angewiesen ist. Dazu zählen **Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin und Histidin**. Diese essentiellen Aminosäuren müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden, andernfalls kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Anders sieht es bei den restlichen elf Bausteinen aus. Sie sind entbehrlich und können, sofern genügend Stickstoff vorhanden ist, vom Körper selbst hergestellt werden. Allein diese komplexe Stoffwechsellage der Eiweiße zeigt, von welcher großen Bedeutung sie sind.

Vergleicht man den Prozess der Eiweiße mit dem Stoffwechsel von Kohlenhydraten, so ist Letzterer schnell und unkompliziert erklärbar: Kohlenhydrate werden zu einzelnen Molekülen gespalten, durch die Darmwand ins Blut aufgenommen und zu den Zellen transportiert, um sie mit Energie zu versorgen. Bei den Ei-

weißen hingegen findet ein komplexer Auf-, Ab- und Umbau statt.

Stoffwechsellpusher

Eiweiße aus unserer Nahrung dienen hauptsächlich dazu, unseren Körper mit unentbehrlichen Aminosäuren und Stickstoff zu versorgen, die wir für den Aufbau von Proteinen benötigen. Dabei entstehen in unserem Körper beispielsweise Strukturproteine, Transportproteine, immunaktive Proteine oder auch stickstoffhaltige Verbindungen wie Enzyme und Hormone. Auch bei der Produktion von Stoffwechselprodukten wie Gallensäure oder dem Neurotransmitter Serotonin sind Aminosäuren beteiligt.

Sie sehen, Eiweiß spielt bei vielen Prozessen in unserem Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Seine umfassenden Einflüsse sind sicherlich bis heute noch nicht abschließend geklärt, und auch die Studienlage lässt teilweise nur Vermutungen zu. Doch eines ist sicher: Eiweiß wird als Nahrungsbestandteil oft unterschätzt. Ein Grund mehr, ihm ein eigenes Buch zu widmen.

Eiweiß versorgt unseren Körper unter anderem mit Energie. Wie auch Kohlenhydrate liefern Eiweiße etwa 4 kcal Energie pro Gramm. Anders ist es beim Fett, das mit knapp 9 kcal pro Gramm etwa den doppelten Energiewert hat. Das Komplexe am Eiweiß ist, dass es durch nichts anderes ersetzt werden kann. Kohlenhydrate kann unser Körper in der Leber in Fett umwandeln, aus Fett und Eiweiß kann die Leber zudem Energie in Form von Kohlenhydraten bzw. Glukose gewinnen. Was unser Körper jedoch nicht kann: aus Kohlenhydraten oder Fetten Eiweiße herstellen. Diese müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein weiteres Indiz für seine besondere Rolle.



Eiweiße sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt: Hormone, Verdauung, Immunsystem, Transport, Enzyme, und vieles mehr.



Inbesondere im Zusammenhang mit unserem Gewicht ist Eiweiß ein ausschlaggebender Faktor.

Gesundheitliche Aspekte von Eiweiß

Momentan gibt es kaum eine Wunderdiät, die nicht auf Proteine abzielt. Mal offensichtlicher, mal etwas versteckter: Mittlerweile ist Eiweiß ein fester Bestandteil, wenn es ums Abnehmen geht. Neben der Gewichtsthematik spielt es auch beim Thema Blutfette, Blutdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und vielem mehr eine wichtige Rolle. Diese unterschiedlichen bedeutsamen Zusammenhänge möchte ich Ihnen im Folgenden näher erläutern.

EiweiÙe und Abnehmen

Meist wird das viele Eiweiß in den Diäten dadurch erklärt, dass es den Stoffwechsel anregt. Aber wie genau funktioniert das? Und wie hilft die Aufnahme von mehr Eiweiß beim Abnehmen? Lassen Sie mich an dieser Stelle ein paar Studien heranziehen, um Ihnen die Effekte zu verdeutlichen.

Der Sättigungseffekt

In einer Metaanalyse mehrerer Studien verglich man eine Ernährung, die betont eiweißreich und gleichzeitig kohlenhydratreduziert war, mit einer Ernährungsform, die lediglich auf die Einsparung von Kalorien abzielte. In der Zusammenfassung wurde deutlich: Eine erhöhte Eiweißzufuhr hält uns länger satt und verringert dadurch unsere Kalorienaufnahme. Ausschlaggebend dafür sind unterschiedliche Botenstoffe, die diesen Prozess begünstigen.

Der Effekt der Thermogenese

Weitere Studien führen den Aspekt der Thermogenese an. Thermogenese beschreibt die Wärmebildung unseres Körpers bei ablaufenden Stoffwechselprozessen – bezogen auf unsere Nahrung und deren thermische Effekte. Abhängig ist dieser Effekt vom Alter, aber vor allem auch von der Nahrungszusammensetzung.

Dabei unterscheiden sich unsere Hauptnährstoffe deutlich voneinander: Zwei bis drei Prozent der Fette, fünf bis acht Prozent der Kohlenhydrate und 30 bis 40 Prozent der Proteine werden in Wärme umgewandelt und an die Umwelt abgegeben. Betrachten wir unseren Gesamtenergiebedarf, so werden etwa sieben bis 13 Prozent des täglichen Energieumsatzes auf den thermogenen Effekt zurückgeführt.

Vereinfacht ausgedrückt: Wer seine Eiweißaufnahme erhöht, erhöht auch seinen Energieverbrauch. Dies ist einer der Effekte, die belegen, dass Eiweiß unseren Stoffwechsel ankurbelt. Darüber hinaus gibt es den „spezifischen dynamischen Effekt“, der besagt, dass beim Stoffwechsel von Eiweißen mehr Energie aufgewendet werden muss als bei anderen Nährstoffen.

Wie wir Fett abbauen und Muskeln erhalten

Wer schon einmal eine Diät gemacht oder versucht hat abzunehmen, der weiß, wie langwierig dieser Prozess sein kann. In meiner Beratung betreue ich unter anderem Personen mit starkem Übergewicht. Wenn das Gewicht kontinuierlich sinkt, wird mir häufig folgende Frage gestellt: „Verliere ich nur an Fett oder verschwinden auch meine Muskeln?“ – Wir möchten natürlich an Körpermasse verlieren, wenn wir uns dazu entschließen, abzunehmen. Und dabei denken wir an den Verlust von Fett, nicht von wertvoller Muskelmasse.

Auch hierzu gibt es zahlreiche Untersuchungen, inwiefern sich die Erhöhung von Eiweiß auf 20 bis 30 Prozent der Nahrungsenergie auf die Zusammensetzung unserer Körpermasse auswirkt. Mehrere Studien kommen zu dem Ergebnis, dass eine Erhöhung von Eiweiß in der Diätphase den Fettverlust steigert und gleichzeitig die Muskelmasse besser erhält.

Es gibt immer wieder Menschen, die behaupten, dass allein die Differenz zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch ausschlaggebend für die Gewichtsabnahme sei. Selbstver-



Eine höhere Aufnahme an Eiweißen und Ballaststoffen in der Abnehmphase minimiert den Jo-Jo-Effekt.

ständig nehmen wir ab, wenn wir weniger Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen. Das ist ein natürlicher Prozess, bei dem unser Körper auf vorhandene Reserven zurückgreift. Was aber bei solchen Rechnungen nicht beachtet wird, ist der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt, der bei jeder Diät zuschlägt. Denn nehmen wir weniger Kalorien zu uns, passt sich unser Körper den Umständen an und drosselt seinen Kalorienverbrauch. Studien belegten, dass ein Jo-Jo-Effekt durch eine höhere Aufnahme an Eiweiß in Kombination mit Ballaststoffen deutlich gebremst werden kann. Eine weitere Folge von reduzierter Kalorienzufuhr kann zudem ein vermehrter Abbau der Muskelmasse sein. Der Prozess des Abnehmens lässt sich somit nicht nur auf ein reines Kaloriendefizit reduzieren, auch die Nährstoffzusammensetzung spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Auch in die andere Richtung wurden Studien durchgeführt: Wie ist der Gewichtsverlauf bei zu niedrigem Eiweißgehalt in der Nahrung? Gibt es eine Art „Eiweißhunger“? Die Ergebnisse: Wenn wir eine starke Vermischung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett zu uns nehmen, essen wir tendenziell mehr, nämlich so lange, bis unser Bedarf an essentiellen Aminosäuren gedeckt ist. Leider sind diese Studien bisher eher klein und daher wenig repräsentativ. Sie lassen aber eine Richtung erkennen: Wenn wir zu wenig Eiweiß aufnehmen, scheinen wir insgesamt mehr zu essen, bis wir satt sind und unser Körper genügend essentielle Aminosäuren aufgenommen hat, um alle wichtigen Aufgaben erfüllen zu können.



Ein hoher Proteingehalt regt den Stoffwechsel an, zu wenig Eiweiß sorgt hingegen für Heißhungerattacken.

Aus meiner Erfahrung als Diätassistentin in der Ernährungsberatung und -therapie kann ich diese Ergebnisse nur bestätigen. Stelle ich mit Klienten ihre Ernährung um, weg von zu stark verarbeiteten, kohlenhydratreichen Produkten und hin zu mehr hochwertigen Eiweißquellen mit moderaten Kohlenhydratmengen, kann ich mit hoher Trefferquote sagen: Der Heißhunger und die ständige Nahrungszufuhr haben ein Ende.

Effekte von Eiweißen im Abnehmprozess:

- Weniger Heißhungerattacken
- Lang anhaltendes Sättigungsgefühl
- Höherer Energieverbrauch des Körpers beim Verstoffwechsell der Proteine
- Wirkt Insulinresistenz entgegen
- Förderung des Fettabbaus
- Hemmung des Muskelabbaus

Eiweiße, Blutfette und Blutdruck**Blutfette**

Die Effekte von Eiweiß auf unseren Stoffwechsel sind unumstritten, aber auch im Hinblick auf unsere Blutfette sind Proteine von Bedeutung. Sowohl auf das „schlechte“ Cholesterin LDL (einfach zu merken: „Lass das lieber“), als auch auf das „gute“ Cholesterin HDL (einfach zu merken: „Hab dich lieb“) sowie unsere Triglyceride (Nahrungsfette im Blut) sollen Eiweiße einen Einfluss haben.

In verschiedenen Studien wurden proteinbetonte Diäten mit einer Kontrolldiät verglichen, bei der die Probanden weniger Eiweiß zu sich nahmen. Dabei ergaben sich bei der proteinreichen Ernährungsweise deutliche Verbesserungen der Blutwerte. Dieser Effekt wurde mehrfach belegt.

Dabei spielt die Auswahl an überwiegend fettarmen tierischen Proteinen kombiniert mit pflanzlichen Proteinen eine wichtige Rolle. Neben dem Kaloriendefizit sollten auch alle wichtigen Punkte einer sinnvollen Gewichtsabnahme mit einem hohen Ballaststoffanteil und gesunden pflanzlichen Fetten Beachtung finden.

Aus meiner Sicht kann eine erhöht proteinreiche Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Eiweißquellen kombiniert mit

fettarmen tierischen Eiweißen unsere Blutfette durchaus positiv beeinflussen. Neben dem Proteineffekt wirkt eine hohe Zufuhr an hochwertigen, pflanzlichen Fetten, wie sie in Oliven-, Lein- und Rapsöl, Nüssen, Samen und Avocados zu finden sind. So können deutliche Effekte erzielt werden.

Bluthochdruck

Ähnlich verhält es sich bei den Studien zum Thema Bluthochdruck: Proteine können anstelle von Kohlenhydraten dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Neben der generellen Reduzierung von Salz in der Nahrung sowie einer höheren Aufnahme von Magnesium und Kalium spielen Eiweiße ebenfalls eine Rolle, wenn es um die richtige Ernährung bei Bluthochdruck geht. Zu dieser Erkenntnis gelangte man durch einen Versuch, bei dem Kohlenhydrate reduziert und die Eiweißaufnahme erhöht wurde.

Eine weitere Studie legte eine Kost mit viel Obst und Gemüse sowie Milch und Milchprodukten zugrunde und ersetzte Kohlenhydrate durch ungesättigte Fette und Proteine. Auch diese Studie verzeichnete eine deutliche Senkung des Blutdrucks. Es ergab sich zudem ein Zusammenhang zwischen dem Blutdruck und Bestandteilen von Eiweißen, die auch in Blutdrucktabletten zu finden sind. Sicherlich wirken unterschiedliche Mechanismen auf den Blutdruck, aber eine eiweißbetonte und insgesamt ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Hinblick auf körperliche Gesundheit.



Proteine in Verbindung mit ungesättigten Fetten sorgen für gute Blutfett- und Blutdruckwerte.

111 LECKERE REZEPTE

Sie wissen nun, worauf es beim Thema Proteine ankommt: Pro Mahlzeit sollten mindestens 20 g Eiweiß enthalten sein. Da das nicht immer einfach ist, finden Sie im Folgenden viele leckere und vor allem einfache Rezepte, die alle mindestens 20 g Eiweiß pro Portion enthalten. Ob vegetarisch, vegan, mit Fleisch, Fisch oder auch süße Leckereien und Kuchen – mit Proteinen zu experimentieren macht Spaß und ist zudem extrem lecker. Und das Beste: Es macht Sie richtig lange satt!



HIGH-PROTEIN-FRÜHSTÜCK

Proteinwaffeln mit Beeren-Mandel-Joghurt

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

474 kcal (1983 kJ) 26 g Fett
21 g Eiweiß 40 g Kohlenhydrate

Zutaten

120 g Dinkelmehl, Type 630
200 g Magerquark
4 Eier
2 TL Backpulver
1 Msp. Vanilleextrakt
4 EL Erythrit, Vollrohrzucker oder Honig
2 EL Rapsöl
400 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
400 g frische Beeren, z. B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren
60 g gehackte Mandeln
Außerdem:
Waffeleisen

Zubereitung

- 1 Mehl, Quark, Eier, Backpulver, Vanilleextrakt und Erythrit in eine große Schüssel geben und alles mit einem Handrührgerät vermengen.
- 2 Ein Waffeleisen erhitzen, mit einem Pinsel und etwas Rapsöl einfetten und je eine kleine Schöpfkelle voll Teig auf die Backflächen geben.
- 3 Die Waffeln für ca. 4 Minuten backen lassen, bis sie die gewünschte Bräune erreicht haben. Währenddessen den griechischen Joghurt mit den Beeren und den gehackten Mandeln vermengen. Die Waffeln mit dem Joghurt anrichten.





Gebackener Haferbrei

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Gehzeit: 10 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

483 kcal (2021 kJ)

17 g Fett

20 g Eiweiß

60 g Kohlenhydrate

Zutaten

2 Bananen

240 g kernige Haferflocken

500 ml Milch, 1,5 % Fett

2 Eier

200 g Himbeeren

60 g gehackte Mandeln

1 TL Honig

1 Msp. Zimt

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, mit den restlichen Zutaten vermengen und die Mischung in eine kleine Auflaufform geben.
- 3 Das Ganze 10 Minuten lang quellen lassen und anschließend für 30 Minuten in den Backofen stellen.

HIGH-PROTEIN-DIPS UND -AUFSTRICHE

Heidelbeer-Quark-Aufstrich

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Auftauzeit: über Nacht

Eine Portion enthält:

48 kcal (201 kJ)

0 g Fett

4 g Eiweiß

8 g Kohlenhydrate

Zutaten

120 g Heidelbeeren (TK)

120 g Magerquark

1 TL Honig

1 Msp. Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

Heidelbeeren zum Auftauen am Abend in einer Schüssel in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag mit den restlichen Zutaten vermengen und auf ein Brot streichen.

TIPP

Neben Heidelbeeren eignen sich z. B. auch Brombeeren, Himbeeren oder Erdbeeren für diesen leckeren Brotaufstrich. Eventuell müssen diese noch püriert werden.





Protein-Dip

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Eine Portion enthält:

74 kcal (310 kJ)

5 g Fett

5 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate

Zutaten

160 g Magerquark

60 g Crème fraîche

2 EL frische Kräuter, z. B. Schnittlauch,
Petersilie, Majoran, Rosmarin

1 Msp. Senf

1 Msp. Abrieb einer Bio-Zitrone

1 TL Vollrohrzucker, Erythrit oder Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse cremig wird. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas Mineralwasser hinzugegeben werden.

HIGH-PROTEIN-REZEPTE VEGETARISCH

Orientalischer Quinoasalat

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält:

563 kcal (2356 kJ)	24 g Fett
20 g Eiweiß	67 g Kohlenhydrate

Zutaten

Für den Salat:

320 g Quinoa

1 Granatapfel

2 Mandarinen

2 Möhren

100 g Sojakerne

Für das Dressing:

4 EL Rapsöl

4 EL Apfelessig

1 Msp. Senf

Salz, Pfeffer

Kreuzkümmel, Zimt, Curry

½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- 1 Die Quinoa mit der 1,5-fachen Menge an Wasser in einen kleinen Topf geben, 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und anschließend bei geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- 2 Den Granatapfel halbieren und über einer Schüssel mit einem Holzlöffel auf die Schale schlagen, bis die Kerne herausfallen.
- 3 Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden, Möhren schälen und raspeln. Anschließend Quinoa, Mandarinen, Granatapfelkerne, Möhrenraspel und Sojakerne vermengen.
- 4 Mit den restlichen Zutaten für das Dressing vermengen und abschmecken.

Kartoffel-Tofu-Suppe

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

538 kcal (1602 kJ)	32 g Fett
23 g Eiweiß	40 g Kohlenhydrate

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln

1 Möhre

1 Zwiebel

½ Stange Lauch

2 EL Rapsöl

1 l Gemüsebrühe

200 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

1 Msp. Muskat

2 EL Petersilie

400 g geräucherter Tofu

Zubereitung

1 Kartoffeln, Möhre und Zwiebel schälen und grob würfeln, Lauch in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, darin das Gemüse für 5 Minuten anbraten, dann mit 1 l Gemüsebrühe ablöschen. Abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

2 Anschließend Crème fraîche, Salz und Pfeffer sowie Muskat und Petersilie dazugeben und alles mit einem Pürierstab mixen. Je nach gewünschter Konsistenz weiteres Wasser hinzugeben.

3 Tofu würfeln, in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und den Tofu 10 Minuten knusprig anbraten. Anschließend in die Suppe geben.



Rezeptregister

HIGH-PROTEIN-FRÜHSTÜCK 36

Proteinwaffeln mit Beeren-Mandel-Joghurt 36
 Gebackener Haferbrei 38
 Proteinbrot 39
 Overnight-Oats 40
 Quinoa-Apfel-Brei 40
 Quinoapancakes mit Banane 42
 Eiweißquark 42
 Proteinshake Schoko-Banane 44
 Veganes Powerfrühstück 45
 Protein-Vanille-Pancake 46
 Bananen-Schoko-Porridge 47
 Tomaten-Mozzarella-Omelett 48
 Protein-Knuspermüsli 50
 Dinkelbrötchen 51
 Käsepfannkuchen 52

HIGH-PROTEIN-DIPS UND -AUFSTRICHE 53

Heidelbeer-Quark-Aufstrich 53
 Protein-Dip 54
 Hummus 55
 Avocado-Sesam-Paste 56
 Eiersalat 56
 Thunfischcreme 58
 Bohnen-Sesam-Aufstrich 58
 Käsecreme 60
 Mandel-Zimt-Creme 60
 Winzer-Creme 62
 Tomaten-Käse-Creme 62

HIGH-PROTEIN-REZEPTE VEGETARISCH 63

Orientalischer Quinoasalat 63
 Kartoffel-Tofu-Suppe 64
 Brokkoli-Mango-Salat mit Kichererbsen 66

Proteinpizza mit Rucola und Tomate 67
 Schnelle Kürbis-Linsen-Suppe 68
 Couscoussalat mit Pistazien 69
 Ofenkartoffel mit Quark-Dip und Möhrenrohkost 70
 Spinat-Kartoffel-Spiegelei 72
 Quinoa-Bratlinge mit Rote Bete und Salat 74
 Kürbis-Feta-Pfanne 75
 Linsen-Kokos-Suppe 76
 Tofu-Chili 78
 Veggie-Bowl 80
 Linsenbratlinge 81
 Spinat-Parmesan-Knödel 82
 Pasta mit Feta und Kichererbsen 84
 Kürbis mit Couscous 86
 Rote Bete-Feta-Salat 87
 Linsen-Blumenkohl-Curry 88
 Veggie-Bolognese 90
 Chili sin Carne 92
 Brokkoli-Mandel-Pfanne mit Quinoa 93
 Zucchininudeln 94
 Polentaschnitten mit mediterraner Gemüsepfanne 96
 Bulgur-Feta-Salat 97
 Wintereintopf 98
 Gebackener Ziegenkäse auf Rucola-Walnuss-Salat 99
 Kartoffel-Lauch-Gratin 100
 Spaghettikürbis mit Tofu-Nuss-Füllung 102
 Vollkornnudeln mit Mandel-Avocado-Creme 103
 Quinoa-Tofu-Pfanne 104
 Nudel-Auberginen-Auflauf 105
 Kichererbsennudeln mit Kohlgemüse 106
 Pastinakencremesuppe mit gerösteten Walnüssen 107

Nudelsalat à la Antipasti 108
 Gebratener Blumenkohl mit Tofu und
 Erdnüssen 110
 Crêpes mit Gemüsefüllung 111
 Belugasalat mit Brokkoli 111
 Gebackene Kürbisspalten an Curry-Zimt-
 Marinade 112
 Reisnudelsalat mit Erdnüssen und
 Mango 114

HIGH-PROTEIN-REZEPTE MIT FLEISCH 116

Zucchini-Hackfleisch-Lasagne 116
 Nudel-Spinat-Auflauf mit Schinken 118
 Hähnchen-Gemüse-Pfanne 119
 Schweinefilet mit Ofengemüse und
 Feta 120
 Rindfleisch-Weißkohl-Pfanne 121
 Mediterrane Puten-Mozzarella-
 Röllchen 122
 Pastinaken-Pilz-Suppe mit Roastbeef 123
 Rinderfilet mit Erbsenpüree 124
 Exotische Hähnchen-Kartoffel-Suppe 126
 Mediterraner Schweinefilet-Gemüse-
 Auflauf 127
 Schweinefilet mit Pilz-Maronen-
 Rahmsoße 128
 Kürbis-Kokos-Pfanne mit Tatar 129
 Rumpsteak an Honig-Senf-Dressing 130
 Rehrücken mit Pastinakenpüree 131
 Maronen-Weißwein-Suppe mit
 Putenspieß 132

HIGH-PROTEIN-REZEPTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN 134

Sommerrollen mit gebratenen
 Shrimps 134
 Exotische Meeresfrüchtesuppe 136
 Seelachs-Gemüse-Pfanne mit Asianote 138

Nudeln mit Tomaten-Lachs-Creme-
 soße 139
 Kokos-Fisch-Curry 140
 Nudel-Thunfisch-Salat 142
 Ceviche 142
 Quinoa mit Garnelen-Gemüse-Pfanne 143
 Wildlachs auf Teriyakisoße 144
 Thailändische Garnelensuppe 145

HIGH-PROTEIN-SNACKS 146

Protein-Knäckebrot 146
 Gebackene Kichererbsen 148
 Protein-Käse-Gemüsemuffins 149
 Apfel-Zimt-Creme 149
 Gebackene Maronen 150
 Heidelbeerquark mit Minze 151
 Orangen-Zimt-Buttermilch 152
 Powerfood-Mischung 152
 Veganer Proteinshake Zimt-Banane 153
 Gerösteter Kernemix mit Käse 153

HIGH-PROTEIN-SÜSSSPEISEN UND -KUCHEN 154

Himbeer-Käsekuchen 154
 Heidelbeer-Vanilleauflauf 156
 Schneller Kokos-Tassenkuchen 156
 Protein-Vanillepfannkuchen 157
 Kokos-Aprikosen-Kuchen 158
 Beereneis mit Frischkäsecreme 158
 Möhren-Mandel-Kuchen 160
 Proteinplunder mit Beeren 160
 Kleine Haferrolle mit Himbeer-Vanille-
 creme 162
 Kidneybrownies mit Walnüssen 164

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 78-3-8426-2947-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-2948-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2949-3 (EPUB)

Fotos:

GettyImages – *Sarka Babicka*: Titelmotiv, S. 85, 168

Stock.adobe.com: HandmadePictures: 1; A_Lein: 2/3, 115, 135, 147, 159, 161; anna_shepulova: 4, 38; tbralnina: 6/7; Sonja: 26; ricka_kinamoto: 31; chandlervid85: 34/35, 55; Natasha Breen: 37; Kanea: 39; FuzullHanum: 41; Voltan: 43; jeny_ik: 44; Nataliia Sirobaba: 45; zoryanchik: 46; M.studio: 47; Yevgeniya Shal: 49; emmi: 50; Corinna Haselmayer: 51; FFCucina Liz Collet: 53; gitusik: 54; Yulia Furman: 57; Natalia Mylova: 59; petrrogoskov: 61; kriina2000: 65; annapustynnikova: 68; vaaseenaa: 71; stockcreations: 73; M.Schoeffler: 77; LIUCHENCHIA: 79; mythja: 83; FOOD-micro: 87 Eva Gruendemann: 89; sablinstanislav: 90; yuliakotina: 95; azurite: 101; Barbara Pheby: 107; JESSICA MORFIS: 109; Natasha Breen: 113; Irina: 117; Carina Ott: 125; Kati Neudert: 133; Marius Stark: 137; H.LEITNER: 141; Martin Willmann: 148; kab-vision: 150; Kerstin: 151; Doris Heinrichs: 155; Yevgeniya Shal: 157; Joern Rynio: 163; Sergey: 165

Martina Amon: 5

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen. Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Studien, Therapien, Methoden und Rezepten resultieren, eine Haftung übernehmen. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, Rueil-Malmaison, Frankreich

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei, Langenhagen

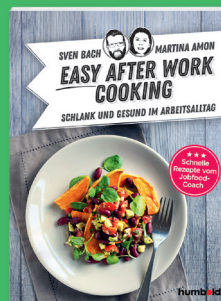
Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiter von Unternehmen und Privatpersonen zu einem ausgeglichenen Leben mit gutem, einfach zuzubereitendem Essen und einem entspannten Umgang mit Stressmonstern. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin weiß sie, warum Menschen im stressigen Arbeitsleben am liebsten Kohlenhydrate wie Riegel, Schokolade oder die schnelle Brezel auf die Hand essen und so gar nicht nach dem Eiweiß schauen. Sie begeistert seit Jahren Unternehmen mit ihren mitreißenden und motivierenden Ideen, die für jeden umsetzbar sind. In ihrer Praxis für Ernährungstherapie in Würzburg behandelt sie im Schwerpunkt Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten.



Ebenfalls von der Autorin erschienen



ISBN 978-3-86910-692-2
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-8426-2944-8
€ 19,99 [D]

Gesund genießen mit hochwertigem Eiweiß!

Kein Nährstoff wurde in der letzten Zeit so heiß diskutiert wie das Eiweiß – nicht ohne Grund, denn vor allem die pflanzlichen Proteine sind für Muskelaufbau und -regeneration von größter Bedeutung und überaus hilfreich bei der Gewichtsabnahme. Die Ernährungsexpertin Martina Amon beschreibt in diesem Buch, was am Eiweißhype dran ist, und unterstützt dich ganz praktisch dabei, mehr hochwertige Proteine in deine Nahrung einzubauen – ohne dabei automatisch mehr Fleisch essen zu müssen. Profitiere von einfachen Anleitungen und Übersichten sowie 111 High-Protein-Rezepten, um direkt in die Umsetzung zu kommen!

Das spricht für dieses Buch:

- Internationale Gesundheitsgesellschaften sind sich einig: mehr Eiweiß fördert die Gesundheit.
- Lachs, Magerquark und Nüsse – Nahrung mit einem hohen Anteil an Proteinen gehört zu den effektivsten Helfern, wenn es ums Abnehmen und um Muskelaufbau geht.
- Alle Rezepte sind absolut alltagstauglich und enthalten alle wichtigen Nährwertangaben.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2947-9



9 783842 629479

19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, mit dem du
den Eiweißanteil in deiner
Ernährung gesund erhöhst.**