

INGA PFANNEBECKER

Lieblingsrezepte aus deinem

AIR FRYER High Protein

Schnelle Rezepte
für die tägliche
Eiweiß-Power



G|U

Inhalt

Einführung	6
Register	138
Impressum	142



22

Kleinigkeiten & Snacks

Proteinreiche Knabbereien und kleine Mahlzeiten, die schnell im Airfryer gezaubert sind: mit diesen cleveren Extras macht gesund Snacken Laune und füllt das Nährstoffkonto.



50

Mit Fleisch & Fisch

Von raffinierten Chicken-Spießen über saftigen Lachs bis hin zum schnellen Auflauf – diese neuen Lieblingsgerichte machen mit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten satt und glücklich.



88

Veggie- Hits

Aromatischer Knuspertofu, vegetarische Burger, goldbraun gebackener Käse und mehr machen Appetit auf grüne Eiweiß-Power – und überzeugen selbst Fleischfans.



122

Süßes

Gönnt euch etwas: Mit diesen cleveren Rezepten für süße Hauptgerichte, schlanke Desserts und fix gemachte Extras macht Genießen nicht nur Spaß, sondern tut auch noch richtig gut.

Mehr Power mit Protein

Eiweiß ist Trend auf dem Teller – und das aus gutem Grund. Denn der Makronährstoff hat wichtige Funktionen in unserem Körper. Welche das sind, wie viel Eiweiß wir dafür brauchen, wo wir es herbekommen und wieso Eiweiß es leichter macht, in Form zu kommen oder zu bleiben, erfahrt ihr hier.

Dafür brauchen wir Protein

Eiweiß ist ein zentraler Bestandteil unseres Körpers. Es besteht aus Aminosäuren, die als Bausteine für Muskeln, Haut, Haare, Enzyme, Hormone und andere Gewebestrukturen dienen. Protein unterstützt so den Muskelaufbau, trägt zur Reparatur von Zellen und Körpergewebe bei, spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem und beeinflusst viele Stoffwechselprozesse. Nicht zuletzt ist Eiweiß auch ein wichtiger Energielieferant: 1 g Eiweiß liefert etwa 4 Kalorien, ebenso viel wie 1 g Kohlenhydrate.

Wie viel Protein brauchen wir?

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene im Alter von 19 bis 64 Jahren lautet, pro kg Körpergewicht 0,8 g Eiweiß pro Tag zu essen. Für eine

70 kg schwere Person wären das also 56 g Eiweiß pro Tag. Für Personen ab 65 Jahren gibt die DGE einen Schätzwert von 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag an. Dass der Proteinbedarf im Alter ansteigt, hängt damit zusammen, dass eine etwas höhere Eiweißzufuhr dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken kann. Auch wer Muskeln aufbauen möchte, sollte je nach Aktivitätsniveau, Alter und Zielen seine Proteinzufuhr vor allem an Trainingstagen auf mindestens 1,2 g pro kg Körpergewicht pro Tag erhöhen. Frauen über 40, die sich in der Perimenopause oder Menopause befinden, können ebenfalls von einer höheren Eiweißzufuhr profitieren, um den hormonell bedingten Veränderungen im Stoffwechsel entgegenzuwirken. Einfache Faustregel: Wer proteinbetont essen möchte, ist in der Regel mit 25 bis 30 g Eiweiß pro Mahlzeit gut versorgt.

Welche Vorteile hat es, proteinreich zu essen?

Eine regelmäßige Eiweißaufnahme, z. B. im Rahmen von drei Mahlzeiten am Tag, unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel, verhindert Heißhungerattacken und sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl. Durch die Energie, die zur Aufspaltung und Verdauung von Nahrungseiweiß notwendig ist,

der sogenannte thermische Effekt, lässt sich der Grundumsatz leicht steigern. Das ist die Energie, die der Körper verbraucht, auch wenn man nichts tut. So kann eine eiweißreiche Ernährung dazu beitragen, dass es leichter fällt, in Form zu bleiben oder zu kommen. Protein hilft außerdem dabei, Muskelmasse aufzubauen oder die vorhandene Muskelmasse zu erhalten, was besonders im Alter wichtig ist; es fördert zudem die Regeneration der Muskeln nach dem Sport. Auch für die Produktion von Hormonen und Enzymen ist Eiweiß wichtig.

Für wen ist High Protein besonders empfehlenswert?

Genügend Eiweiß aufzunehmen, ist besonders wichtig für Kraft- und Ausdauersportler, für Menschen, die abnehmen wollen, ohne dabei wertvolle Muskelmasse zu verlieren, für Frauen in der Perimenopause und Menopause sowie für Senioren, die dem Abbau von Muskelmasse entgegenwirken wollen. Vorsichtig sein sollten dagegen Menschen mit bestehenden Nierenerkrankungen oder eingeschränkter Nierenfunktion: Bei ihnen kann eine zu hohe Eiweißaufnahme schädlich sein und sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen. Sehr hohe Proteinmengen können außerdem auch bei gesunden Menschen zu Verdauungsproblemen führen.

Was bedeutet High Protein?

Bei Lebensmitteln oder Produkten, die als »High Protein« bezeichnet werden, müssen laut EU-Verordnung mindestens 20 Prozent der Kalorien aus Eiweiß bestehen. Bei einer High-Protein-Diät oder -Ernährung stammen ebenfalls mindestens 20 Prozent der Gesamtkalorien, die eine Person aufnimmt, aus Eiweiß. Gehen wir von einem durchschnittlichen Kalorienbedarf von 1800 Kalorien pro Tag bei Frauen aus, sollten also mindestens 360 Kalorien aus Eiweiß stammen.

1 g Eiweiß liefert 4 Kalorien, das bedeutet also, dass dafür 90 g Eiweiß nötig sind. Das lässt sich z. B. mit drei proteinreichen Hauptmahlzeiten mit je 25 bis 30 g Eiweiß und eventuell noch ein bis zwei eiweißreichen Snacks zwischen den Mahlzeiten locker erreichen.

Die besten Eiweißquellen

Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milch und Milchprodukte sind besonders reich an Eiweiß. Das tierische Eiweiß kann der Körper außerdem gut verwerten. Aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten wie z. B. Tofu, außerdem Nüsse, Kerne und Samen, Vollkorngetreide und Pseudogetreide wie Quinoa oder Amarant sowie Pilze sind tolle Eiweißquellen. Sie haben den Vorteil, dass sie im Gegensatz zu den tierischen Produkten keine gesättigten Fette enthalten und zusätzlich mit einem hohen Ballaststoffanteil punkten. Ideal ist deshalb ein ausgewogener Mix aus verschiedenen Eiweißquellen in der Ernährung.

Bausteine für deinen Körper
Bausteine für deinen



Ganz einfach in Balance bleiben

So lässt sich das Verhältnis auf dem Teller clever in Richtung Eiweiß verschieben:

Mehr Eiweiß ...	Weniger Kohlenhydrate ...
Je nach Gericht einen leicht süßen oder herzhaften Dip aus Quark, Joghurt oder Skyr zum Essen reichen	Die Mengen von kohlenhydratreichen Beilagen wie Reis, Nudeln, Brot oder Kartoffeln reduzieren und dafür den Anteil an Gemüse im Gericht erhöhen oder noch eine Extra-Gemüsebeilage oder einen Beilagensalat dazu servieren
Salatdressings mit Joghurt oder Skyr oder mit Nussmusen statt Öl zubereiten	Auf fertige Saucen und Dressings mit viel Zucker oder Süßstoff verzichten
Fertige Gerichte mit gerösteten Samen, Kernen oder Nüssen bestreuen. Praktisch: eine Lieblingsmischung aus verschiedenen Sorten zusammenstellen, im Airfryer ohne Fett rösten und abgekühlt in ein Vorratsglas füllen. So ist der Extra-Proteinkick zum Drüberstreuen immer parat.	Bei Panaden die Semmelbrösel ganz oder teilweise durch Nüsse, Kerne, Samen oder geriebenen Parmesan ersetzen
Viele Speisen lassen sich mit etwas Proteinpulver schnell aufpeppen.	Süße Gerichte mit Früchten sanft süßen und nur mit kleinen Mengen Süßungsmittel wie Ahornsirup, Zucker oder Honig oder mit kalorienfreien Alternativen wie Erythrit oder Stevia süßen
Nudeln aus Hülsenfruchtmehl verwenden statt normale Nudeln	Nudeln mit Gemüsenudeln aus Zucchini oder Möhren »strecken«

Garzeiten auf einen Blick

Gargut	Menge	Grad	Garzeit*
Hähnchenbrustfilet	bis zu 500 g	180°	12–15 Min. (je nach Dicke)
Hähnchen-, Schweine- oder Kalbsschnitzel (mit Panade)	bis zu 500 g	200°	ca. 16 Min.
Hähnchenunterkeulen	bis zu 250 g	180°	20–25 Min.
Rindersteak (ca. 1,5 cm dick; medium)	bis zu 500 g	200°	8 Min. (pro 5 mm mehr Dicke die Garzeit um ca. 1 Min. verlängern)
Lachsfilet	bis zu 500 g	200°	8–10 Min. (je nach Dicke)
Weißes Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau)	bis zu 500 g	180°	10–18 Min. (je nach Dicke)
Frikadellen/Hackbällchen/Hackröllchen (Rind, Geflügel oder Schwein)	ca. 300 g	180°	8–12 Min. (je nach Größe und Dicke)
Tofu (gewürfelt oder in dickeren Scheiben)	bis zu 250 g	200°	10–15 Min.
Eier (Größe M; wachsw weich gekocht)	bis zu 6 Stück	180°	ca. 7 Min.
Eier (Größe M; verquirlt; z. B. als Omelett oder Frittata)	bis zu 6 Stück	180°	10–15 Min.
Eier (Größe M; pochiert)	4 Stück	180°	5–7 Min. (je nach gewünschtem Gargrad)
Gemüse	bis zu 500 g	180°	15–20 Min. (je nach Sorte)
Gegarte Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen aus der Dose, Linsen, Edamame ...)	1 Dose (ca. 240 g Abtropfgewicht)	180°	ca. 18 Min.
Kartoffeln (roh; in Spalten oder Würfeln)	bis zu 500 g	180°	ca. 25 Min.
Kartoffeln (vorgekocht)	bis zu 500 g	200°	15–20 Min.
Aufläufe	1 Form	150°	ca. 40 Min.
Sandwiches	2 Stück	200°	10–12 Min.
Nüsse, Kerne, Samen	50–100 g	180°	4–6 Min.
Kuchen	1 Springform	160°	ca. 35 Min.
Muffins	bis zu 4 Stück	150°	20–25 Min.
Tassenkuchen	2–4 Tassen	180°	12–15 Min.

* Die angegebene Garzeit gilt für die angegebene Menge in einem Airfryer mit einem Garkorb von ca. 6 l Fassungsvermögen

Zucchini-Schinken-Wrap

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung
20 Min. Backen

Pro Portion ca. 370 kcal
34 g E, 23 g F, 7 g KH

1 kleine Zucchini (ca. 250 g)

Salz | Pfeffer

125 g geriebener Gratkäse

100 g Magerquark

1 TL Dijonsenf

1 TL geriebener Meerrettich
(Glas)

50 g Rucola

6 Radieschen

50 g Kochschinken in Scheiben

AUSSERDEM

Öl zum Besprühen

1

Die Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Küchenpapier trocken tupfen.

2

Den Garkorb des Airfryers mit einem passenden Stück Backpapier auslegen und dünn mit Öl besprühen. Etwa die Hälfte der Zucchinis Scheiben dachziegelförmig überlappend darauf zu einem Quadrat (ca. 20 x 20 cm) legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig mit der Hälfte des Gratkäses bestreuen.

3

Den Airfryer auf 175° einstellen und den Zucchinifladen darin ca. 10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Zucchini an den Rändern beginnen zu bräunen.

4

Inzwischen den Quark mit Senf und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheibe hobeln oder schneiden.

5

Den Zucchinifladen samt Backpapier aus dem Garkorb heben und zur Seite stellen. Den Airfryer erneut mit Backpapier auslegen und auf die gleiche Weise aus den übrigen Zucchinis Scheiben und dem übrigen Gratkäse einen zweiten Fladen backen. Herausheben und kurz abkühlen lassen.

6

Die fertigen Wraps vorsichtig vom Backpapier lösen. Mit jeweils der Hälfte der Quarkcreme bestreichen. Je eine Seite der Wraps mit Schinken belegen. Rucola, Radieschen und eventuell übrige Zucchinis Scheiben darauf verteilen. Die andere Seite über die Füllung klappen und die Wraps sofort servieren.



Tipp

Die Zucchinis Scheiben unbedingt gut trocken tupfen, damit sie beim Backen nicht wässrig werden.

Hähnchenfilet mit Kohlrabi- »Pommes«

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

35 Min. Garen

Pro Portion ca. 470 kcal
52 g E, 23 g F, 14 g KH

75 g Doppelrahm-Frischkäse

½ TL Chiliflocken (Pul biber)

1 TL getrockneter Oregano

Salz | Pfeffer

2 Hähnchenbrustfilets
(à ca. 150 g)

4 Scheiben Parmaschinken
(à ca. 10 g)

2 Kohlrabi

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

½ TL edelsüßes Paprikapulver

AUSSERDEM

Petersilie zum Bestreuen

1

Frischkäse mit Chiliflocken, Oregano, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenfilets trocken tupfen und jeweils längs eine tiefe Tasche einschneiden (aber nicht durchschneiden). Die Tasche mit jeweils der Hälfte der Frischkäsemasse füllen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 2 Scheiben Parmaschinken so umwickeln, dass die Tasche verschlossen ist.

2

Den Airfryer auf 180° einstellen. Die Hähnchenfilets in den Garkorb legen und je nach Dicke der Filets in 12–15 Min. garen, bis beim Einstechen mit einem spitzen Messer klare Flüssigkeit austritt. Filets herausnehmen, warm halten.

3

Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl mit Knoblauch, Paprika, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kohrabistifte gut untermischen und in den Garkorb geben. Den Airfryer auf 180° einstellen und die Kohlrabi in 15–20 Min. garen, dabei zwischendurch mehrmals gut durchrütteln. Etwa 2 Min. vor Ende der Garzeit die Hähnchenfilets auf die Kohlrabi legen und kurz erwärmen.

4

Die Hähnchenfilets mit den Kohlrabi-»Pommes« auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.



Senf-Lachs mit Gurkensalat

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

10 Min. Garen

Pro Portion ca. 590 kcal
43 g E, 41 g F, 11 g KH

- 2 EL grobkörniger Dijonsenf
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz | Pfeffer
- 2 Lachsfilets ohne Haut
(à ca. 200 g)
- 1 Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Bund Dill
- 25 g Kalamata-Oliven (entsteint)
- 2 EL Walnusskerne
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl

AUSSERDEM

Öl zum Besprühen

1

Senf und Honig verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer untermischen. Die Lachsfilets trocken tupfen und rundherum mit der Mischung einstreichen. Den Garkorb dünn mit Öl besprühen. Die Lachsfilets hineinsetzen und ebenfalls dünn mit Öl besprühen. Den Airfryer auf 200° einstellen und den Senf-Lachs darin je nach Dicke der Filets 8–10 Min. braten.

2

Inzwischen für den Salat die Gurke putzen, waschen, nach Belieben schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und halbieren. Die Nüsse grob hacken.

3

Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft in einer Salatschüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen und die Zitronenschale unterrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Die Lachsfilets herausnehmen und kurz ruhen lassen. Dann mit dem Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.



Pesto-Tofu mit Edamame-Bohnen-Salat

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

14 Min. Backen

Pro Portion ca. 550 kcal
38 g E, 35 g F, 18 g KH

250 g Tofu

30 g (veganes) grünes Pesto
(Glas)

Salz

300 g grüne Stangenbohnen

200 g TK-Edamame

200 g Kirschtomaten

1 Frühlingszwiebel

2 Stängel Basilikum

1 TL Dijonsenf

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

2 EL Olivenöl

1

Den Tofu in zwei Lagen Küchenpapier wickeln, in einen tiefen Teller legen und mit einem schweren Topf daraufdrücken, sodass möglichst viel Flüssigkeit herausgepresst wird. Den Tofu 1–1,5 cm groß würfeln. Das Pesto mit ½ TL Salz mischen und die Tofuwürfel unterrühren. Im Garkorb des Airfryers verteilen, den Airfryer auf 200° einstellen und die Tofuwürfel ca. 10 Min. backen, gut durchrütteln und weitere ca. 4 Min. backen, bis der Tofu außen knusprig ist.

2

Inzwischen für den Salat die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 12 Min. garen. Nach ca. 8 Min. die gefrorenen Edamame dazugeben und mitgaren.

3

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

4

Den Senf mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Bohnen und Edamame in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und noch warm mit dem Dressing mischen. Tomaten, Frühlingszwiebelringe und Basilikum untermischen. Den Pesto-Tofu mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten und servieren.



Tipp

Edamame sind eiweißreiche grüne Sojabohnen. Es gibt sie tiefgekühlt in gut sortierten Supermärkten oder Asienläden.

Skyr- Pfannkuchen mit Zimt-Apfel

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung
32 Min. Backen

Pro Portion ca. 420 kcal
30 g E, 13 F, 43 g KH

1 Apfel
3 TL Ahornsirup
½ TL Öl
½ TL Zimtpulver
1 EL Butter
50 g Dinkel-Vollkornmehl
20 g ungesüßtes Whey-Proteinpulver
½ TL Backpulver
Salz
1 Ei (M)
250 g Skyr
100 ml Milch (ersatzweise ungesüßter Pflanzendrink)
1 TL natürliche Vanilleessenz

AUSSERDEM

hitzebeständige Form

1

Den Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit 1 TL Ahornsirup, Öl und Zimt in einer hitzebeständigen Form mischen.

2

Den Airfryer auf 200° einstellen und die Apfelstücke darin ca. 12 Min. backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren. Die Form herausnehmen und zur Seite stellen, nach Belieben den Zimt-Apfel warm halten.

3

Für den Pfannkuchen die Butter direkt in den Garkorb geben. Den Airfryer auf 180° einstellen, die Butter in 2–3 Min. schmelzen und gut verteilen, sodass der Garkorb überall bedeckt ist. Mehl, Proteinpulver, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Das Ei mit 125 g Skyr und dem übrigen Ahornsirup (2 TL) in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Milch und ½ TL Vanilleessenz unterrühren. Die Mehlmischung kurz unterrühren. Den Teig direkt in den Garkorb gießen. Den Airfryer auf 180° einstellen und den Pfannkuchen 18–20 Min. backen.

4

Inzwischen den übrigen Skyr (125 g) mit der übrigen Vanilleessenz (½ TL) glatt rühren. Den Pfannkuchen aus dem Airfryer heben und in vier Stücke schneiden. Je zwei Stücke auf einem Teller anrichten. Je einen Klecks Vanille-Skyr daraufgeben, Zimt-Apfel darauf verteilen und den Pfannkuchen servieren. Den übrigen Vanille-Skyr extra dazu reichen.



Tipp

Die Garzeit variiert je nach Größe des Garkorbs: je größer die Fläche des Garkorbs, desto dünner der Pfannkuchen und desto kürzer die Backzeit. Die Angaben im Rezept sind für einen Garkorb von ca. 24 × 24 cm.

No pain, just gain!

Alle 60 Rezepte mit mehr als 30g Protein!



**Erlebe die neue Genusswelt mit dem Airfryer –
proteinreich, fettarm und voller Geschmack!**

Die schnell zubereiteten Rezepte decken nicht nur deinen
täglichen Eiweißbedarf, sie sind auch gesund, vielfältig
und ganz unkompliziert. Freue dich auf knusprige
High-Protein-Mahlzeiten, köstliche Fitness-Desserts und
clevere Snacks, die dich satt machen.

**Der Airfryer wird in diesem Kochbuch zu deinem Küchenhelfer:
Spare Zeit, Öl und Energie – er ist alles, was du brauchst!
Airfryer an, der Genuss-Modus startet jetzt!**

www.gu.de

€ 25,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9983-6

