Ernährungs-Doc
Dr. med. Matthias Riedl

Meine 80 besten Proteinrezepte

GEWICHT REDUZIEREN

FITNESS STEIGERN



GU







INHALT

VORWORT 6

THEORIE 8

Eiweiß: wofür wir es benötigen 10
Proteine – der richtige Bedarf, gute Quellen 12
Die Top-10-Proteinlieferanten 14

REZEPTE 16

Frühstück 18

Kalte Hauptgerichte 52

Warme Hauptgerichte 82

Snacks und Desserts 142

SERVICE 162
Tabelle: Eiweißgehalt von Pflanzen 162
Autoren 163
Rezeptregister 164
Impressum 168

Die Symbole bei den Rezepten:

VEGETARISCH

VEGAN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

Die Symbole bei den Tipps:

LIEBLINGSREZEPT VON DR. RIEDL

PLUSPUNKTE: DARUM ZÄHLT DAS REZEPT ZU DEN TOP 80 PROTEINREZEPTEN







EIWEISSBROT MIT DINKEL UND SOJA

FÜR 1 KASTENFORM (24 CM LÄNGE; 18 SCHEIBEN) |
1 STD. ZUBEREITUNG | 45 MIN. GEHEN | 45 MIN. BACKEN
PRO SCHEIBE: CA. 165 KCAL | 9 G EW | 9 G F | 9 G KH | 4 G BS

20 g frische Hefe (½ Würfel)
300 ml lauwarmes Wasser
250 g Vollkorn-Dinkelmehl
150 g Sojamehl
100 g gemahlene Mandeln
100 g Kürbiskerne
50 g geschälte Hanfsamen
1 TL Salz

1 Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Hefe in einer Rührschüssel in 300 ml lauwarmes Wasser bröckeln und so lange damit verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

2 Die restlichen Zutaten – bis auf ca. 2 EL Kürbiskerne – dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig nochmals kurz mit den Händen durchkneten und in die Form setzen. Die übrigen Kürbiskerne gleichmäßig auf das Brot streuen und leicht andrücken.

3 Das Brot abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Den Backofen rechtzeitig auf 200° vorheizen.

4 Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Das Brot hält sich 5–6 Tage.

Sojamehl dient hier als Eiweißquelle und ersetzt die in Eiweißbroten häufig verwendeten Zutaten Quark und Eier. Es enthält wie Eier auch Lecithin, das für eine gute Bindung des Teiges sorgt. Das vollfette Sojamehl ist nicht zu verwechseln mit Sojaproteinmehl, das aus entölten Sojabohnen gewonnen wird. Wer will, kann das Brot noch mit Brotgewürz aromatisieren.





SAATENBRÖTCHEN MIT LINSENMEHL

FÜR 6 STÜCK | 20 MIN. ZUBEREITUNG | 20 MIN. QUELLEN | 30 MIN. BACKEN
PRO STÜCK: CA. 330 KCAL | 21 G EW | 16 G F | 21 G KH | 14 G BS

150 g rote Linsen
100 g Sojaflocken
50 g glutenfreie zarte Haferflocken
50 g geschälte Hanfsamen
50 g geschrotete Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
30 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
½ TL Salz
600 ml heißes Wasser

1 Die Linsen im Mixer zu feinem Mehl vermahlen. Danach die Sojaflocken dazugeben und ebenfalls einige Sek. grob zerkleinern.

2 Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen. 600 ml heißes Wasser dazugießen und alles mit einem Kochlöffel kompakt verrühren. Den Teig abgedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Währenddessen den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3 Aus dem Teig sechs gleich große Portionen abnehmen und jede Teigportion mit angefeuchteten Händen zu einem Brötchen formen. Die Brötchen nebeneinander auf das Blech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Brötchen halten sich in der Brotbox ca. 3 Tage oder im Tiefkühlfach ca. 3 Monate.

4 Aus dem Teig lässt sich auch ein proteinreiches Brot in einer Kastenform (ca. 30 cm Länge) zubereiten, mit der doppelten Menge des Teiges. Die Backzeit erhöht sich dann auf 50–60 Min.

Brot und Brötchen sind klassische Kohlenhydratlieferanten. Wer selbst bäckt, kann den Kohlenhydratanteil leicht absenken und dafür mehr Eiweiß einbauen. Die Brötchen hier kommen sogar völlig ohne Mehl aus Getreide aus – gemahlen werden dafür Rote Linsen oder Sojaflocken (Sie können auch fertiges Rote-Linsen-Mehl und Sojamehl kaufen). Dazu kommt ein Mix aus Samen und Kernen in den Teig, sodass echte Protein-Brötchen im Ofen backen.



HÜTTENKÄSE-SANDWICH

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 435 KCAL | 20 G EW | 16 G F | 45 G KH | 12 G BS

4 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g)
1 EL Olivenöl (nach Belieben)
1 Avocado
150 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse; Halbfettstufe)
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
1 EL geschälte Hanfsamen
100 g Radieschen

1 Die Brotscheiben im Toaster rösten oder nach Belieben in einer Pfanne im Öl auf beiden Seiten kurz rösten, bis sie leicht geröstet sind. Herausnehmen und auf Teller legen.

2 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Hüttenkäse mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden, dann ebenfalls untermischen. Die Creme salzen und pfeffern und die Hanfsamen untermischen.

3 Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Brotscheiben mit dem Hüttenkäse-Mix bestreichen und mit den Radieschen belegen, jeweils 1 übrige Brotscheibe darauflegen und die Sandwichs nach Belieben diagonal halbieren.

Hüttenkäse und Hanfsamen sorgen für eine gute Portion Eiweiß auf dem Vollkornbrot. Wer mehr Sandwich-Ideen möchte, variiert einfach beim Gemüse und nimmt statt Radieschen mal Tomate, Gurke oder Paprika. Für extra Mikronährstoffe die Sandwichs mit Sprossen toppen.



TOFU-BOHNEN-AUFSTRICH

FÜR 10 PORTIONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 90 KCAL | 6 G EW | 5 G F | 5 G KH | 2 G BS

250 g geräucherter Tofu
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 EL getr. Majoran
250 g Kidneybohnen (aus Glas oder Dose; oder schwarze Bohnen)
1 Bund Petersilie
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer

1 Den Tofu trocken tupfen und über einer Schüssel mit den Händen in feine Stücke zerbröseln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Räuchertofu und Majoran dazugeben und unterrühren, alles vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

2 Die Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Tofu-Mix, Kidneybohnen und Petersilie in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab so lange fein mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Den Aufstrich mit Paprikapulver und Pfeffer kräftig abschmecken.

Der pflanzliche Aufstrich ist eine vegane Alternative zu Leberwurst oder gekauften veganen Brotaufstrichen mit ungesundem Palmöl: Er enthält viel Pflanzenprotein, aber keinerlei tierisches Cholesterin, gesättigte Fettsäuren oder entzündungsfördernde Inhaltsstoffe.

FETA-MINZ-QUARK MIT WALNÜSSEN

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION: CA. 280 KCAL | 27 G EW | 15 G F | 8 G KH | 1 G BS

100 g Schafskäse (z. B. Feta)
1 Handvoll Minzblätter
20 g Walnusskerne
200 g Magerquark
50 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 TL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz, Pfeffer

1 Den Feta mit den Händen in groben Stücken in eine Schüssel bröseln. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Walnusskerne grob hacken.

2 Quark, Joghurt, Öl und Minze zum Feta geben und alles gut mischen. Anschließend den Mix mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gehackten Walnüssen garnieren.

3 Der Feta-Minz-Quark schmeckt als Brot- oder Brötchenaufstrich genauso wie als Dip zu Grillgemüse, Geflügelfleisch oder Rohkost-Sticks.



Walnüsse sind für mich echte Protein-Booster: Sie liefern Ballaststoffe, Pflanzeneiweiß und wertvolle Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure. Walnüsse sind zwar wie alle Nüsse energiereich, aber auch sehr gesund, und sollten am besten regelmäßig zum Einsatz kommen – gerne auch als Snack für zwischendurch (ca. 1 Handvoll), ich habe immer welche in einer kleinen Box für unterwegs dabei. Neben den Vitaminen Folsäure und Beta-Carotin (Provitamin A) punkten Walnüsse zudem mit Mineralstoffen wie Magnesium und Kalium.

GESUND MIT GENUSS!

Proteine sind weit mehr als nur Bausteine unseres Körpers – sie unterstützen den Stoffwechsel, tragen zum Erhalt von Muskeln bei und stärken das Immunsystem. Gleichzeitig sorgen sie für eine lang anhaltende Sättigung und helfen dabei, sich leistungsfähig und energiegeladen zu fühlen und Gewicht zu reduzieren.

Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl zeigt in diesem Buch, wie leicht und abwechslungsreich sich der tägliche Proteinbedarf decken lässt: Ob fruchtiger Beeren-Skyr-Auflauf, herzhafter Eiersalat mit Kichererbsen, wärmendes Linsengulasch mit Rindfleisch oder proteinreiche Snacks – diese alltagstauglichen, leicht nachkochbaren Gerichte versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, fördern Ihre Leistungsfähigkeit und bringen Ihren Stoffwechsel in Balance.

EIN GENUSSBUCH, DAS SCHÜTZT, STÄRKT UND RUNDUM GUTTUT



www.gu.de
€ 30,00 [D]
ISBN 978-3-7589-0517-9