

Eiweißbrot – worauf muss ich achten

Zutaten:

- 200g geschrotete Leinsamen
- 200g gemahlene Mandeln (vorzugsweise keine blanchierten)
- 100g blütenzarte Haferflocken
- 4EL Kürbiskerne (+ 1 EL zum Bestreuen)
- 4EL Sonnenblumenkerne (+ 1 EL zum Bestreuen)
- 1Packung Backpulver
- 2TL Salz
- 500g Magerquark
- 4 Eier

Du benötigst: Küchenwaage, Kastenform (ca. 10x30 cm), Backpapier, Ofen, Rührschüssel, Teigspatel

Eiweißbrot – worauf muss ich achten

Zubereitung:

Backofen auf **200 Grad Ober-/Unterhitze** vorheizen. Eine Kastenform (ca. 10x30 cm) mit Backpapier auslegen. Dafür das Backpapier zuerst zuschneiden, dann von außen um die Form legen und an den Ecken wie ein Geschenk falten, sodass es schön anliegt. Gefaltetes Backpapier in die Form legen.

200 g geschrotete Leinsamen,
200 g gemahlene Mandeln (vorzugsweise keine blanchierten),
100 g blütenzarte Haferflocken,
4 EL Kürbiskerne (+ 1 EL zum Bestreuen),
4 EL Sonnenblumenkerne (+ 1 EL zum Bestreuen),
1 Packung Backpulver,
2 TL Salz,
500 g Magerquark,
4 Eier

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Magerquark sowie Eier mithilfe eines Teigspatels unterheben, bis ein feuchter Teig entsteht. Brotteig gleichmäßig in die Form drücken, mit Kürbis- sowie Sonnenblumenkernen bestreuen und leicht andrücken.

Eiweißreiche Rezepte

Eier Muffins mit Gemüse

Zutaten für 7 Stück

- 6 Eier
- 3 Champignons
- 3 Mini-Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Hüttenkäse
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer

Eiweißreiche Rezepte

Zubereitung:

- 1. Wasche die Tomaten und putze die Champignons. Schneide die Frühlingszwiebel in kleine Ringe.
- 2. Erhitze die Butter in einer Pfanne und brate die Champignonwürfel darin an.
- 3. Gib die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, die Petersilie, den körnigen Frischkäse, Salz und Pfeffer in eine Schüssel.
- 4. Schlage die Eier auf und gib sie dazu. Verrühre alles miteinander und hebe die gebratenen Champignons unter.
- 5. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Fette eine Muffinform und fülle die Eiermischung hinein.
- 6. Stelle die Muffinform in den Ofen und backe sie für 18 Minuten goldgelb.

Eiweißreiche Rezepte

Schinken-Käse-Omelett

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Stk. Eier
- 1 EL Milch
- etwas Meersalz, etwas Pfeffer, etwas Muskat
- 3 EL Kräuter (gehackt)
- 1 EL italienischer Hartkäse (gerieben)
- 2 EL Öl
- 1 Scheibe Kochschinken (fein gewürfelt)
- 3 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL italienischer Hartkäse (gehobelt)
- 2 Stk. Kirschtomaten (geviertelt)

Eiweißreiche Rezepte

Zubereitung:

- Die Eier, Milch, etwas Meersalz, Pfeffer und Muskat verquirlen. 2 El Kräuter und geriebenen Käse unterziehen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse hineingeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten stocken lassen. Das Omelett soll von der Unterseite goldbraun, oben noch weich, jedoch nicht flüssig sein. Dann ist es perfekt.
- Nach 3 Minuten Backzeit mit den Schinkenwürfeln bestreuen. Omelett halb zusammengeklappt auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Mit restlichen Kräutern, gehobeltem Käse und den geviertelten Kirschtomaten garniert servieren.

Eiweißreiche Rezepte

Proteinwaffeln mit Beeren-Mandel-Joghurt

(4 Portionen)

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

Eiweißreiche Rezepte

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.

Eine Portion enthält:

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

Eiweißreiche Rezepte

Linsensalat mit Feta (Zutaten für 5 Portionen)

- 250 g Linsen (gekocht, geht auch aus der
- Dose)
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten
- 200 g Feta
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- Salz
- Pfeffer

Eiweißreiche Rezepte

Zubereitung:

- 1. Wasche die Lauchzwiebeln und schneide sie in feine Ringe. Wasche die Tomaten und würfele sie sehr klein. Schneide den Fetakäse in sehr kleine Würfel.
- 2. Mische die Lauchzwiebelringe mit den Tomaten, der Petersilie, den Linsen und dem Fetakäse.
- 3. Verrühre den Balsamicoessig mit dem Olivenöl, dem Honig und dem Senf zu einem Dressing. Hebe das Dressing unter den Linsensalat.

Eiweißreiche Rezepte

Tofu-Gemüse Pfanne mit Kokosmilch

Zutaten:

400 g	Tofu
1 Stange/n	Lauch
1	Paprikaschote(n), gelbe
5 m.-große	Karotte(n)
1	Zwiebel(n)
1 Dose	Kokosmilch (400 ml)
1 EL, gestr.	Currypulver
1 TL, gehäuft	Gemüsebrühe
8 EL	Sojasauce
etwas	Chiliflocken
3 EL	Olivenöl
n. B.	Reis (z.B. Parboiled)

Eiweißreiche Rezepte

- Etwa 30 Minuten vorher sollte man den Tofu etwas marinieren. Hierzu den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Currypulver, Sojasoße und etwa 100 ml Kokosmilch (diese vorher gut schütteln) in einer Schüssel marinieren. In der Zwischenzeit bereite ich immer das Gemüse vor und koche den Basmatireis.

Den Lauch säubern, waschen und evtl. von Schmutz und Sand befreien und anschließend in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel sehr fein hacken. Die Karotten schälen und entweder in feine Streifen schneiden oder grob raspeln. Ich raspele die Karotten meistens in der Küchenmaschine, da geht es schneller. Die Paprika waschen, Kerne und Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Das Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Zwiebel kurz anschwitzen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die Marinade beiseitestellen.

Nun Karotten und Paprika zugeben und etwa 2 - 3 Minuten unter Rühren anbraten. Zum Schluss die Lauchringe dazugeben und nun mit der Marinade und der restlichen Kokosmilch ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Chiliflocken würzen und alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Eiweißreiche Rezepte

Low Carb Hüttenkäsetaler (proteinreich, 6 Stück)

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 1 Ei (Gr. M-L)
- 50 g Reibekäse (z.B. Emmentaler)
- 90 g Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Tomate)
- 30 g Gemahlene Haferflocken (alternativ Weizen- oder Dinkelmehl)
- 1 TL Getrocknete Kräuter (z.B. Italienische Kräuter, Pizzagewürz, Kräuter der Provence)
- ¼ TL Chiliflocken (alternativ Paprikapulver)
- Salz
- Pfeffer

Eiweißreiche Rezepte

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Das Gemüse nach Wahl waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Wir empfehlen sehr kleine Würfel, damit die Taler gut zusammenhalten. 90g Gemüse entsprechen ca. ¼-½ Paprika und ein paar Scheiben Zucchini. (90 g Gemüse)
- Tipp: Das Gemüse sollte nicht zu viel Flüssigkeit enthalten. Bei Tomaten den Teil ohne die Kerne verwenden.
- Die Haferflocken im Mixer zu Mehl vermahlen oder alternativ Weizen- oder Dinkelmehl verwenden (30 g Gemahlene Haferflocken)
- Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und auf einem Backblech 6 Taler formen (200 g Hüttenkäse, 1 Ei, 50 g Reibekäse, 30 g Gemahlene Haferflocken, 1 TL Getrocknete Kräuter, ¼ TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer)

Eiweißreiche Rezepte

- Die Hüttenkäsetaler für 20 Minuten bei 200 Grad Heißluft backen. Nach ca. 12 Minuten prüfen, ob die Unterseite dunkel wird und ggf. wenden. Wer möchte kann die letzten 3-5 Minuten die Grillfunktion hinzuschalten (bitte dabei bleiben!).
- Die Hüttenkäsetaler schmecken warm oder kalt, pur, als Snack, Beilage oder mit einem Dip zum Salat.

→ **Tipps:** Ein Rezept ergibt 6 Taler als Hauptspeise für 1 Person oder als Vorspeise/ Snack für 2-3 Personen.

- Die Taler schmecken warm aus dem Ofen oder kalt am nächsten Tag (z.B. als Meal Prep im Büro).
- Mit 10% Kohlenhydratanteil gelten die Hüttenkäse-Taler als kohlenhydratarm (Low Carb).
- Geschmacklich funktioniert es auch gut ganz ohne Mehl, aber die Taler halten nur mit 30g Haferflocken oder einem anderen Mehl richtig zusammen!
- Das Gemüse sollte nicht zu flüssig sein, wir empfehlen bei Tomaten das Innere nicht in den Talern zu verarbeiten

Eiweißreiche Rezepte

Hüttenkäse-Wrap

Zubereitung: 15 Minuten Min., Gesamtzeit: 40 Minuten Min., Portionen: 2 Portionen

Zutaten

- ☐ 200 g Hüttenkäse
- ☐ 2 Eier - Größe M
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ 1 TL Oregano

Zutaten für den Belag:

- ☐ 4 EL grünes Pesto
- ☐ 10 g Rucola
- ☐ 100 g Kirschtomaten
- ☐ 50 g Mini-Mozzarella-Kugeln

Eiweißreiche Rezepte

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hüttenkäse, Eier und Gewürze mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren.

Hüttenkäse-Masse (nicht ganz dünn) auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. 25-30 Minuten backen, dann etwas abkühlen lassen und vorsichtig vom Blech lösen.

Hüttenkäse-Wrap mit Pesto bestreichen und mit Rucola, Tomaten und Mozzarella belegen. Zusammenklappen und servieren.

Eiweißreiche Rezepte

Low Carb Big Mac Rolle

Zubereitung: 20 Minuten Min., Gesamtzeit: 40 Minuten Min., Portionen: 2 Personen

Zutaten für den Teig:

- ☐ 250 g Skyr - Alternativ Magerquark
- ☐ 100 g geriebener Käse
- ☐ 3 Eier - Größe M
- ☐ 1 TL Pizzagewürz

Dressingzutaten:

- ☐ 2 Gewürzgurken
- ☐ 1/2 Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 4 EL Mayonnaise leicht
- ☐ 1 EL Ketchup
- ☐ 1 TL Senf
- ☐ 1/2 TL Weißweinessig
- ☐ Salz und Pfeffer

Eiweißreiche Rezepte

Zutaten für den Belag:

- ☐ 1/2 Zwiebel
- ☐ 1 TL Olivenöl
- ☐ 150 g Rinderhackfleisch
- ☐ 2 Gewürzgurken
- ☐ 1/4 Salatgurke
- ☐ 1 Tomate
- ☐ 2 Scheiben Cheddar Schmelzkäse - oder geriebener Cheddar
- ☐ 4 Salatblätter

Eiweißreiche Rezepte

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Skyr, geriebenen Käse, Eier und Pizzagewürz in eine Schüssel geben und verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten backen.
- Die halbe Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit den Zwiebelwürfeln kräftig anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für das Dressing Gewürzgurken, die halbe Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Alles mit Mayonnaise, Ketchup, Senf, Weißweinessig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und ein Dressing anrühren.
- Gewürzgurken und Gurke in Scheiben schneiden. Tomate halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Teig aus dem Ofen holen, dann mit dem Dressing bestreichen und mit Hackfleisch, Käse, Tomaten, Gurken und Salat belegen.
- Den belegten Teig zu einer Rolle zusammenrollen und in Scheiben schneiden. Wenn du magst, kannst du die Big Mac Rollen noch kurz im Ofen erwärmen, dann schmilzt der Käse besonders gut.