

# **High Protein Power- Mittagessen – 200 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag**

*Von leicht bis deftig – schnelle, gesunde und  
proteinreiche Gerichte für mehr Energie und Genuss am  
Mittag*

# INHALTSVERZEICHNIS

• <b>Mittag mit wenigen Zutaten</b>	<b>5</b>	• 26. Griechischer Joghurt mit Beeren	<b>9</b>	• 52. Protein-Falafel	<b>14</b>
• 1. Hähnchen-Spinat-Pfanne	5	• 27. Tofu-Salat mit Sojasoße	10	• 53. Putenmedaillons	14
• 2. Thunfisch-Rührei	5	• 28. Linsen-Tomatensalat	10	• 54. Eiweiß-Kartoffelecken	14
• 3. Cottage-Cheese-Bowl mit Tomaten	5	• 29. Eiweißshake mit Banane	10	• 55. Rindfleischstreifen mit Zwiebeln	15
• 4. Lachs mit Brokkoli	5	• 30. Quark mit Apfel und Zimt	10	• 56. Tofu-Nuggets	15
• 5. Eierwrap mit Hüttenkäse	5	• 31. Räucherlachs-Sandwich	10	• 57. Eiweiß-Pommes aus Zucchini	15
• 6. Hähnchen-Tomaten-Salat	6	• 32. Eiersalat ohne Mayo	10	• 58. Garnelen mit Chili	15
• 7. Skyr mit Beeren und Nüssen	6	• 33. Kichererbsensalat mit Feta	11	• 59. Quarkbällchen proteinreich	15
• 8. Spiegelei mit Avocado	6	• 34. Skyr mit Kakao und Erdnussbutter	11	• 60. Putenröllchen mit Spinat	15
• 9. Tofu-Pfanne mit Gemüse	6	• 35. Hähnchenaufschliff mit Gurkensticks	11	• <b>Mittag aus dem Backofen</b>	<b>16</b>
• 10. Eiweiß-Pasta mit Pesto	6	• 36. Eiweißriegel mit Joghurt und Beeren	11	• 61. Hähnchenbrust mit Ofengemüse	16
• 11. Rindfleisch-Gemüse-Wok	7	• 37. Tatar mit Gewürzgurken	11	• 62. Lachs mit Brokkoli aus dem Ofen	16
• 12. Eiweißbrot mit Hähnchenaufschliff	7	• 38. Protein-Müsli mit Milch	11	• 63. Putenauflauf mit Spinat	16
• 13. Garnelen mit Knoblauch	7	• 39. Quinoa-Salat aus dem Glas	12	• 64. Ofenoomelett mit Gemüse	16
• 14. Quark mit Nüssen und Kakao	7	• 40. Räucherforelle mit Hüttenkäse	12	• 65. Linsenaufschliff mit Feta	17
• 15. Hähnchen mit Paprika	7	• <b>Mittag aus der Heißluftfritteuse</b>	<b>12</b>	• 66. Hähnchen-Gemüse-Auflauf mit Käse	17
• 16. Spinat-Rührei	7	• 41. Hähnchenfilet mit Kräuterkruste	12	• 67. Tofu-Gemüse-Blech	17
• 17. Hüttenkäse mit Kräutern	8	• 42. Lachsfilet mit Zitronenpfeffer	12	• 68. Eiweißpizza mit Thunfisch	17
• 18. Linsenpfanne mit Feta	8	• 43. Tofu-Sticks mit Sojasoße	12	• 69. Ofenlachs mit grünen Bohnen	17
• 19. Eiweiß-Salat mit Eiern	8	• 44. Putenstreifen mit Paprika	13	• 70. Rindfleisch mit Süßkartoffeln	18
• 20. Putenstreifen mit Zucchini	8	• 45. Garnelen mit Knoblauch	13	• 71. Protein-Muffins mit Gemüse	18
• <b>Mittag ohne Kochen</b>	<b>8</b>	• 46. Hähnchenbällchen	13	• 72. Hähnchenschenkel mit Knoblauch	18
• 21. Thunfisch-Avocado-Salat	8	• 47. Linsenfrikadellen	13	• 73. Ofenbällchen aus Linsen	18
• 22. Hüttenkäse mit Lachs	9	• 48. Eiweiß-Tortilla-Chips	13	• 74. Quarkauflauf mit Beeren	18
• 23. Skyr-Bowl mit Nüssen	9	• 49. Lachsfräckadellen	14	• 75. Gemüselasagne mit Hähnchen	18
• 24. Eiweißwrap mit Putenaufschliff	9	• 50. Tofu-Brokkoli-Bites	14	• 76. Feta-Gemüse-Auflauf	19
• 25. Mozzarella-Tomaten-Salat	9	• 51. Hähnchenspieße mit Gemüse	14		

• 78. Eiweißauflauf mit Hüttenkäse	19	• 106. Garnelenpasta mit Knoblauch	24	• 135. Puten-Wok mit Paprika	30
• 79. Ofenlachs mit Zitrone und Dill	19	• 107. Spaghetti mit Tofu-Bolognese	25	• 136. Garnelen-Wok mit Gemüse	30
• 80. Hähnchenauflauf mit Tomaten	19	• 108. Proteinpasta mit Frischkäse und Lachs	25	• 137. Hähnchen-Ananas-Wok	30
<b>• Mittag aus der Pfanne</b>	<b>20</b>	• 109. Hähnchen-Curry-Pasta	25	• 138. Tofu-Curry-Wok	30
• 81. Hähnchenpfanne mit Paprika	20	• 110. Eiweißnudeln mit Tomaten und Feta	25	• 139. Eiweiß-Reis mit Erbsen	30
• 82. Rinderpfanne mit Zucchini	20	• 111. Spinat-Feta-Pasta	25	• 140. Rindfleisch-Curry-Wok	31
• 83. Tofu-Gemüse-Pfanne	20	• 112. Rindfleischpasta mit Paprika	26		
• 84. Lachs-Spinat-Pfanne	20	• 113. Garnelen-Zitronen-Pasta	26		
• 85. Hähnchen-Reis-Pfanne	20	• 114. Hüttenkäse-Pasta	26		
• 86. Garnelenpfanne mit Knoblauch	21	• 115. Linsenpasta mit Gemüse	26		
• 87. Hähnchen-Brokkoli-Pfanne	21	• 116. Hähnchenpasta mit Pesto	26		
• 88. Eier-Gemüse-Pfanne	21	• 117. Spaghetti mit Rinderhack	26		
• 89. Putenstreifen mit Pilzen	21	• 118. Quark-Pasta mit Kräutern	27		
• 90. Tofu-Reis-Pfanne	21	• 119. Tofu-Sesam-Pasta	27		
• 91. Rührei mit Hüttenkäse	21	• 120. Hähnchen-Carbonara light	27		
• 92. Linsen-Gemüse-Pfanne	22	<b>• Reispfannen &amp; Wok-Gerichte</b>	27		
• 93. Rindfleischpfanne mit Brokkoli	22	• 121. Hähnchen-Reis-Wok	27		
• 94. Garnelen-Reis-Pfanne	22	• 122. Garnelen-Reis-Pfanne	27		
• 95. Hähnchenpfanne mit Tomaten	22	• 123. Rindfleisch-Gemüse-Wok	28		
• 96. Quinoa-Gemüse-Pfanne	22	• 124. Tofu-Wok mit Gemüse	28		
• 97. Spinat-Eiweiß-Pfanne	23	• 125. Hähnchen-Curry-Reis	28		
• 98. Tofu-Curry-Pfanne	23	• 126. Lachs-Reis-Pfanne	28		
• 99. Putenpfanne mit Zwiebeln	23	• 127. Puten-Reis-Gemüsepfanne	28		
• 100. Hähnchen-Curry-Pfanne	23	• 128. Ei-Reis-Wok	29		
<b>• Pasta &amp; Nudelgerichte</b>	<b>23</b>	• 129. Garnelen-Curry-Reis	29		
• 101. Proteinpasta mit Hähnchen und Spinat	23	• 130. Tofu-Reis mit Erdnussoße	29		
• 102. Thunfischpasta mit Tomatensoße	24	• 131. Hähnchen-Sesam-Wok	29		
• 103. Lachs-Zucchini-Pasta	24	• 132. Gemüse-Reis-Wok mit Tofu	29		
• 104. Tofu-Pasta mit Gemüse	24	• 133. Rindfleisch-Wok mit Brokkoli	29		
• 105. Hähnchen-Brokkoli-Pasta	24	• 134. Lachs-Wok mit Spinat	30		

• 164. Tofu-Gemüse-Eintopf .....	<b>35</b>	• 192. Fischpfanne mit Gemüse .....	<b>40</b>
• 165. Lachs-Suppe mit Spinat .....	<b>35</b>	• 193. Lachs-Bowl mit Quinoa .....	<b>41</b>
• 166. Hähnchen-Curry-Suppe .....	<b>36</b>	• 194. Garnelen-Spinat-Pasta .....	<b>41</b>
• 167. Linsen-Kokos-Suppe .....	<b>36</b>	• 195. Thunfisch-Salat mit Bohnen .....	<b>41</b>
• 168. Garnelen-Suppe mit Gemüse .....	<b>36</b>	• 196. Lachs-Curry mit Gemüse .....	<b>41</b>
• 169. Rote-Bete-Eintopf mit Tofu .....	<b>36</b>	• 197. Garnelen-Reis-Wok .....	<b>41</b>
• 170. Hähnchen-Linsen-Eintopf .....	<b>36</b>	• 198. Lachs mit Süßkartoffeln .....	<b>41</b>
• 171. Tofu-Spinat-Suppe .....	<b>37</b>	• 199. Thunfisch-Quark-Dip mit Vollkornbrot .....	<b>42</b>
• 172. Hähnchen-Bohnen-Eintopf .....	<b>37</b>	• 200. Garnelen-Gemüse-Gratin .....	<b>42</b>
• 173. Lachs-Kartoffel-Suppe .....	<b>37</b>		
• 174. Rindfleisch-Eintopf mit Linsen .....	<b>37</b>		
• 175. Tomaten-Tofu-Suppe .....	<b>37</b>		
• 176. Garnelen-Kokos-Suppe .....	<b>37</b>		
• 177. Hähnchen-Tomaten-Eintopf .....	<b>38</b>		
• 178. Tofu-Bohnen-Eintopf .....	<b>38</b>		
• 179. Hähnchen-Gemüse-Suppe mit Ei .....	<b>38</b>		
• 180. Rindfleisch-Kichererbsen- Eintopf .....	<b>38</b>		
<b>• Fisch &amp; Meeresfrüchte .....</b>	<b>38</b>		
• 181. Lachsfilet mit Brokkoli .....	<b>38</b>		
• 182. Thunfisch-Steak mit Gemüse .....	<b>39</b>		
• 183. Garnelenpfanne mit Knoblauch .....	<b>39</b>		
• 184. Kabeljau mit Ofengemüse .....	<b>39</b>		
• 185. Lachs-Spinat-Pfanne .....	<b>39</b>		
• 186. Thunfisch-Reis-Bowl .....	<b>39</b>		
• 187. Garnelen-Curry .....	<b>40</b>		
• 188. Seelachsfilet mit Zitronen- Dill-Soße .....	<b>40</b>		
• 189. Lachsauflauf mit Brokkoli .....	<b>40</b>		
• 190. Garnelen-Zucchini-Pfanne .....	<b>40</b>		
• 191. Thunfisch-Omelett .....	<b>40</b>		

# MITTAG MIT WENIGEN ZUTATEN

## 1. Hähnchen-Spinat-Pfanne

Ein schnelles, eiweißreiches Mittagessen mit nur wenigen Zutaten – saftiges Hähnchen, frischer Spinat und cremiger Frischkäse.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g frischer Spinat
- 2 EL Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hähnchen in Stücke schneiden und in Olivenöl goldbraun anbraten.
2. Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen.
3. Frischkäse einrühren, würzen und cremig ziehen lassen.

## 2. Thunfisch-Rührei

Ein super einfaches Gericht mit viel Protein – perfekt, wenn es mittags schnell gehen soll.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 3 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und würzen.
2. Thunfisch abtropfen lassen und in einer Pfanne kurz erhitzen.
3. Eier hinzugeben und unter Rühren stocken lassen.

## 3. Cottage-Cheese-Bowl mit Tomaten

Ein leichtes, erfrischendes Mittagessen mit viel Eiweiß und wenig Aufwand.

Zutaten:

- 200 g körniger Frischkäse
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und frische Kräuter

Zubereitung:

1. Tomate würfeln und mit dem Frischkäse vermengen.
2. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
3. Kalt genießen.

## 4. Lachs mit Brokkoli

Ein einfaches, gesundes Gericht mit viel Omega-3 und Protein – ideal für den schnellen Lunch.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Zitrone

Zubereitung:

1. Brokkoli bissfest dämpfen.
2. Lachs in Öl braten, mit Salz und Zitrone würzen.
3. Zusammen servieren.

## 5. Eierwrap mit Hüttenkäse

Ein proteinreicher Wrap aus Eiern, gefüllt mit cremigem Hüttenkäse – perfekt für den kleinen Hunger.

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in einer Pfanne zu einem dünnen Omelett backen.
2. Mit Hüttenkäse bestreichen, würzen und aufrollen.

## 6. Hähnchen-Tomaten-Salat

Ein frischer, kalorienarmer Salat mit saftigem Hähnchen und sonnengereiften Tomaten.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 2 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen braten und in Scheiben schneiden.
2. Tomaten würfeln, mit Öl, Essig und Gewürzen mischen.
3. Hähnchen darübergeben und servieren.

## 7. Skyr mit Beeren und Nüssen

Ein schneller Protein-Snack, der auch als leichtes Mittagessen funktioniert.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 50 g gemischte Beeren
- 10 g Nüsse
- 1 TL Honig (optional)

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Beeren und Nüsse darüberstreuen.
3. Mit Honig verfeinern.

## 8. Spiegelei mit Avocado

Ein einfaches, sättigendes Mittagessen mit guten Fetten und hochwertigem Protein.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1/2 Avocado
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier in Öl braten.
2. Avocado in Scheiben schneiden und daneben anrichten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## 9. Tofu-Pfanne mit Gemüse

Ein veganes High-Protein-Gericht mit wenig Zutaten und viel Geschmack.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 150 g gemischtes Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini)
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und knusprig braten.
2. Gemüse hinzufügen und kurz anbraten.
3. Mit Sojasoße abschmecken.

## 10. Eiweiß-Pasta mit Pesto

Proteinreiche Pasta mit cremigem Pesto – ideal, wenn du wenig Zeit und Zutaten hast.

Zutaten:

- 100 g Eiweißpasta
- 2 EL grünes Pesto
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen.

- Mit Pesto und Öl vermengen.

## 11. Rindfleisch-Gemüse-Wok

Ein asiatisch inspiriertes Protein-Mittagessen mit wenigen Zutaten.

Zutaten:

- 150 g Rindfleischstreifen
- 150 g Brokkoli
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

- Rindfleisch in heißem Öl anbraten.
- Brokkoli hinzufügen und kurz mitbraten.
- Mit Sojasoße abschmecken.

## 12. Eiweißbrot mit Hähnchenaufschnitt

Ein einfaches, schnelles Protein-Mittagessen – perfekt fürs Büro.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 3 Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt
- 1 TL Senf
- Salatblätter

Zubereitung:

- Brot mit Senf bestreichen.
- Mit Hähnchen und Salat belegen.
- Zusammenklappen und genießen.

## 13. Garnelen mit Knoblauch

Schnell, leicht und eiweißreich – perfekt mit etwas Zitrone und Salat.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl

- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Knoblauch hacken und in Öl anbraten.
- Garnelen hinzufügen und 3 Minuten garen.
- Mit Zitronensaft abschmecken.

## 14. Quark mit Nüssen und Kakao

Ein cremig-süßes High-Protein-Gericht für den schnellen Energiekick.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 10 g Nüsse
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Honig

Zubereitung:

- Quark cremig rühren.
- Nüsse, Kakao und Honig untermischen.

## 15. Hähnchen mit Paprika

Ein klassisches, einfaches Fitnessgericht mit wenigen Zutaten.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

- Hähnchen und Paprika in Streifen schneiden.
- Beides in Öl anbraten und würzen.

## 16. Spinat-Rührei

Ein einfaches Eiweißgericht, das in nur wenigen Minuten fertig ist.

Zutaten:

- 3 Eier

- 100 g Spinat
- 1 TL Öl
- Salz und Muskat

Zubereitung:

1. Spinat kurz in Öl dünsten.
2. Eier verquirlen, hinzugeben und stocken lassen.

## 17. Hüttenkäse mit Kräutern

Ein frischer, würziger Eiweiß-Snack, der auch als leichtes Mittagessen funktioniert.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 1 TL frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hüttenkäse mit Kräutern mischen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 18. Linsenpfanne mit Feta

Ein herhaftes, vegetarisches Gericht mit viel pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 150 g gegarte Linsen
- 50 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Linsen in Öl erhitzen.
2. Feta zerbröseln und hinzufügen.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.

## 19. Eiweiß-Salat mit Eiern

Ein klassischer, eiweißreicher Salat mit wenigen Zutaten und viel Geschmack.

Zutaten:

- 2 Eier
- 1 kleine Gurke
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Senf

Zubereitung:

1. Eier hart kochen und würfeln.
2. Gurke schneiden, mit Öl und Senf mischen.
3. Eier hinzufügen und vermengen.

## 20. Putenstreifen mit Zucchini

Ein leichtes, schnelles Mittagessen mit magerem Fleisch und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Putenbrust
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenfleisch und Zucchini in Scheiben schneiden.
2. In Öl anbraten und würzen.

# MITTAG OHNE KOCHEN

## 21. Thunfisch-Avocado-Salat

Ein cremiger, sättigender Salat mit viel Eiweiß und gesunden

Fetten – ganz ohne Kochen.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

- 1/2 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Thunfisch abtropfen und in eine Schüssel geben.
2. Avocado würfeln und hinzufügen.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 22. Hüttenkäse mit Lachs

Ein proteinreiches Gericht mit frischem Räucherlachs und cremigem Hüttenkäse – perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Zitronensaft
- Dill nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben.
2. Räucherlachs in Streifen schneiden und dazugeben.
3. Mit Zitronensaft und Dill verfeinern.

## 23. Skyr-Bowl mit Nüssen

Ein cremiger High-Protein-Snack mit knackigen Nüssen und feiner Süße.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 10 g Nüsse
- 1 TL Honig
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Nüsse und Leinsamen darüberstreuen.
3. Mit Honig verfeinern.

## 24. Eiweißwrap mit Putenaufschnitt

Ein schneller Wrap mit magerem Putenaufschnitt und frischem Gemüse – ideal für unterwegs.

Zutaten:

- 1 Eiweißwrap
- 3 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 1/4 Paprika
- 1 TL Senf

Zubereitung:

1. Wrap mit Senf bestreichen.
2. Putenbrust und Paprikastreifen darauflegen.
3. Einrollen und genießen.

## 25. Mozzarella-Tomaten-Salat

Ein klassischer Salat mit cremigem Mozzarella und frischen Tomaten – einfach, leicht und proteinreich.

Zutaten:

- 125 g Mozzarella light
- 2 Tomaten
- 1 TL Olivenöl
- Frisches Basilikum

Zubereitung:

1. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Abwechselnd anrichten und mit Öl und Basilikum garnieren.

## 26. Griechischer Joghurt mit Beeren

Ein fruchtig-erfrischendes Mittagessen mit viel Eiweiß und Antioxidantien.

Zutaten:

- 200 g griechischer Joghurt (0–2 % Fett)
- 50 g gemischte Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.

2. Beeren hinzufügen und mit Honig süßen.

## 27. Tofu-Salat mit Sojasoße

Ein veganer High-Protein-Salat mit würzigem Tofu und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Tofu (fertig gegart)
- 1/2 Gurke
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und mit Gurkenscheiben mischen.
2. Mit Sojasoße und Sesam abschmecken.

## 28. Linsen-Tomatensalat

Ein pflanzliches, eiweißreiches Gericht, das in wenigen Minuten angerührt ist.

Zutaten:

- 150 g vorgekochte Linsen
- 2 Tomaten
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico

Zubereitung:

1. Linsen abspülen und mit gewürfelten Tomaten mischen.
2. Mit Öl und Balsamico verfeinern.

## 29. Eiweißshake mit Banane

Ein cremiger Shake mit fruchtigem Geschmack – ideal als schnelles Mittagessen.

Zutaten:

- 1 Banane
- 30 g Proteinpulver
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.

2. Kalt genießen.

## 30. Quark mit Apfel und Zimt

Ein süßes, sättigendes Eiweißgericht ohne Kochen – ideal für zwischendurch.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Apfel
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Apfel würfeln und mit Quark mischen.
2. Mit Zimt und Honig verfeinern.

## 31. Räucherlachs-Sandwich

Ein schnelles, proteinreiches Sandwich für den kalten Lunch.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Frischkäse
- Etwas Rucola

Zubereitung:

1. Brot mit Frischkäse bestreichen.
2. Mit Lachs und Rucola belegen und servieren.

## 32. Eiersalat ohne Mayo

Ein leichter, eiweißreicher Eiersalat mit Joghurt statt Mayonnaise.

Zutaten:

- 2 hart gekochte Eier
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier würfeln und mit Joghurt und Senf verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 33. Kichererbsensalat mit Feta

Ein mediterraner Salat mit pflanzlichem Protein und würzigem Feta.

Zutaten:

- 150 g Kichererbsen (vorgekocht)
- 50 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Kichererbsen abspülen und mit zerbröseltem Feta vermengen.
2. Mit Öl und Zitronensaft verfeinern.

## 34. Skyr mit Kakao und Erdnussbutter

Ein cremiger Schoko-Snack mit hohem Proteingehalt – kein Kochen nötig.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 TL Süßstoff oder Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten cremig verrühren.
2. Kalt servieren.

## 35. Hähnchenaufschnitt mit Gurkensticks

Ein knackiger, kalter Snack mit viel Eiweiß – ideal für die Mittagspause.

Zutaten:

- 3 Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt
- 1/2 Gurke

- 1 TL Frischkäse

Zubereitung:

1. Gurke in Sticks schneiden.
2. Hähnchenscheiben mit Frischkäse bestreichen und Gurken einrollen.

## 36. Eiweißriegel mit Joghurt und Beeren

Ein süßes, schnelles Mittagessen mit viel Protein – kein Backen nötig.

Zutaten:

- 1 Eiweißriegel
- 100 g Joghurt
- 30 g Beeren

Zubereitung:

1. Riegel in Stücke schneiden.
2. Mit Joghurt und Beeren kombinieren.

## 37. Tatar mit Gewürzgurken

Ein herzhafter, roher Klassiker für Fleischliebhaber – reich an Protein.

Zutaten:

- 150 g Rindertatar
- 1 TL Senf
- 1 kleine Gewürzgurke
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Tatar mit Senf, fein gehackter Gurke und Gewürzen vermengen.
2. Kalt servieren.

## 38. Protein-Müsli mit Milch

Ein klassisches, schnelles Mittagessen voller Energie und Eiweiß.

Zutaten:

- 40 g Proteinmüsli

- 200 ml Milch

Zubereitung:

1. Müsli in eine Schüssel geben.
2. Mit Milch übergießen und kurz ziehen lassen.

## 39. Quinoa-Salat aus dem Glas

Ein Meal-Prep-tauglicher Salat mit Quinoa und frischem Gemüse – kalt serviert.

Zutaten:

- 100 g vorgekochte Quinoa
- 1/2 Paprika
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Quinoa und gewürfelte Paprika in ein Glas schichten.
2. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln.

## 40. Räucherforelle mit Hüttenkäse

Ein leichtes, eiweißreiches Gericht mit frischem Geschmack – ohne Herd und Pfanne.

Zutaten:

- 1 Räucherforellenfilet
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Forelle in Stücke zupfen und mit Hüttenkäse vermengen.
2. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

# MITTAG AUS DER HEISSLUFTFRITTEUSE

## 41. Hähnchenfilet mit Kräuterkruste

Saftiges Hähnchenfilet mit einer würzigen Kräuterkruste – knusprig aus der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer einreiben.
2. In die Heißluftfritteuse legen und bei 200°C 15 Minuten garen.
3. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

## 42. Lachsfilet mit Zitronenpfeffer

Zarter Lachs mit frischer Zitronennote und knuspriger Oberfläche – in Minuten fertig.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Zitronenpfeffer
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Lachs mit Öl, Zitronensaft und Zitronenpfeffer einreiben.
2. Bei 180°C 10 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.

## 43. Tofu-Sticks mit Sojasoße

Knusprige Tofu-Sticks als pflanzlicher Protein-Snack – perfekt mit Dip.

Zutaten:

- 150 g fester Tofu
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Stärke

Zubereitung:

1. Tofu in Streifen schneiden und mit Sojasoße und Stärke marinieren.
2. Bei 200°C 12 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind.

## 44. Putenstreifen mit Paprika

Ein einfaches, aromatisches Gericht mit magerem Fleisch und frischer Paprika.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

1. Putenstreifen und Paprika mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. In der Heißluftfritteuse bei 190°C 12 Minuten garen.

## 45. Garnelen mit Knoblauch

Knusprig-zarte Garnelen mit intensivem Knoblaucharoma – in wenigen Minuten fertig.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Garnelen mit gehacktem Knoblauch und Öl mischen.
2. Bei 200°C 8 Minuten frittieren.

## 46. Hähnchenbällchen

Saftige, proteinreiche Hähnchenbällchen – außen knusprig, innen zart.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenhack
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und kleine Bällchen formen.
2. In der Heißluftfritteuse bei 190°C 15 Minuten garen.

## 47. Linsenfrikadellen

Vegane Frikadellen mit hohem Eiweißgehalt – außen knusprig, innen weich.

Zutaten:

- 200 g gekochte Linsen
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Alles vermengen und Frikadellen formen.
2. Bei 180°C 12 Minuten in der Heißluftfritteuse backen.

## 48. Eiweiß-Tortilla-Chips

Knusprige, selbstgemachte Chips mit viel Protein – ideal als Snack.

Zutaten:

- 1 Proteinwrap
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Wrap in Dreiecke schneiden, mit Öl und Gewürzen bestreichen.

- Bei 200°C 5–6 Minuten frittieren.

## 49. Lachsfriskadellen

Leckere Frikadellen aus Lachsfilet – reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten:

- 200 g Lachsfilet
- 1 Ei
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Lachs hacken, mit Ei und Gewürzen vermengen und Frikadellen formen.
- Bei 190°C 10 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.

## 50. Tofu-Brokkoli-Bites

Knusprige vegane Häppchen mit pflanzlichem Protein – perfekt zum Dippen.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Brokkoli
- 1 TL Stärke
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

- Tofu und Brokkoli klein hacken, mit Stärke und Sojasoße vermengen.
- Zu kleinen Bällchen formen und bei 200°C 10 Minuten backen.

## 51. Hähnchenspieße mit Gemüse

Bunte Spieße mit magerem Fleisch und frischem Gemüse – einfach, lecker, eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini

- 1 TL Öl

Zubereitung:

- Hähnchen und Gemüse würfeln und auf Spieße stecken.
- Mit Öl bestreichen und bei 200°C 15 Minuten garen.

## 52. Protein-Falafel

Knusprige, eiweißreiche Falafel aus Kichererbsen – ganz ohne Frittieröl.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Alle Zutaten pürieren und kleine Bällchen formen.
- Bei 190°C 10–12 Minuten backen.

## 53. Putenmedaillons

Zarte Putenmedaillons mit goldbrauner Kruste – schnell und proteinreich.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 1 TL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Putenfleisch würzen und mit Öl einreiben.
- Bei 200°C 10 Minuten in der Heißluftfritteuse garen.

## 54. Eiweiß-Kartoffelecken

Knusprige Kartoffelecken mit extra Protein durch Parmesan – perfekt als Beilage.

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 1 EL geriebener Parmesan

- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl und Parmesan vermengen.
2. Bei 200°C 15 Minuten goldbraun backen.

## 55. Rindfleischstreifen mit Zwiebeln

Herzhafte Proteinmahlzeit mit würzigen Rindfleischstreifen – schnell und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Rindfleischstreifen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Öl
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Fleisch und Zwiebeln mit Öl und Sojasoße marinieren.
2. Bei 190°C 10 Minuten frittieren.

## 56. Tofu-Nuggets

Knusprige vegane Nuggets – außen goldbraun, innen weich und proteinreich.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1 TL Stärke
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu in Stücke schneiden, marinieren und leicht panieren.
2. Bei 200°C 12 Minuten goldbraun backen.

## 57. Eiweiß-Pommes aus Zucchini

Gesunde, knusprige Zucchini-Sticks – eine leichte Alternative zu Pommes.

Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini in Streifen schneiden, mit Parmesan und Öl vermengen.
2. Bei 200°C 8–10 Minuten backen.

## 58. Garnelen mit Chili

Feurige Garnelen mit knackiger Textur – in wenigen Minuten in der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Öl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Garnelen mit Öl, Chili und Salz mischen.
2. Bei 200°C 7 Minuten garen.

## 59. Quarkbällchen proteinreich

Knusprige kleine Bällchen mit fluffiger Quarkfüllung – eiweißreich und lecker.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Süßstoff

Zubereitung:

1. Teig mischen, Bällchen formen und bei 180°C 10 Minuten backen.

## 60. Putenröllchen mit Spinat

Gefüllte Putenröllchen mit würzigem Spinat – ideal für ein leichtes Mittagessen.

Zutaten:

- 2 Putenbrustscheiben
- 50 g Spinat
- 1 TL Frischkäse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Putenfleisch mit Spinat und Frischkäse füllen und aufrollen.
2. Mit Öl bestreichen und bei 190°C 12 Minuten garen.

# MITTAG AUS DEM BACKOFEN

## 61. Hähnchenbrust mit Ofengemüse

Ein einfaches, eiweißreiches Ofengericht mit saftigem Hähnchen und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

1. Gemüse in Stücke schneiden und mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. Hähnchen auf ein Backblech legen, Gemüse darum verteilen.
3. Bei 200°C 20 Minuten backen, bis das Fleisch gar ist.

## 62. Lachs mit Brokkoli aus dem Ofen

Zarter Lachs mit gedämpftem Brokkoli – eine ausgewogene und eiweißreiche Mahlzeit.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli auf ein Backblech geben, Lachs danebenlegen.
2. Mit Öl, Zitrone und Gewürzen beträufeln.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

## 63. Putenaufauflauf mit Spinat

Ein cremiger Auflauf mit magerer Pute und viel grünem Spinat – proteinreich und lecker.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 100 g Spinat
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Öl
- Salz und Muskat

Zubereitung:

1. Pute würfeln und mit Spinat und Frischkäse mischen.
2. In eine Auflaufform geben und bei 190°C 20 Minuten backen.

## 64. Ofenomelett mit Gemüse

Ein fluffiges, proteinreiches Omelett aus dem Ofen – ideal für den schnellen Lunch.

Zutaten:

- 3 Eier
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL Öl

- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und in eine Auflaufform geben.
2. Eier verquirlen, würzen und darüber gießen.
3. Bei 180°C 15 Minuten backen.

## 65. Linsenaufauflauf mit Feta

Ein vegetarischer Proteinaufauflauf mit würzigem Feta und nahrhaften Linsen.

Zutaten:

- 150 g gekochte Linsen
- 50 g Feta
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Kräuter

Zubereitung:

1. Linsen und Tomate mischen, Feta darüberbröseln.
2. Mit Öl und Kräutern verfeinern und bei 180°C 15 Minuten überbacken.

## 66. Hähnchen-Gemüse-Auflauf mit Käse

Ein cremiger Auflauf mit Hähnchen, frischem Gemüse und goldbraunem Käse.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g Brokkoli
- 30 g geriebener Käse
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Auflaufform geben.
2. Mit Käse bestreuen und bei 200°C 20 Minuten backen.

## 67. Tofu-Gemüse-Blech

Ein buntes Blechgericht mit viel pflanzlichem Eiweiß und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu und Gemüse würfeln, mit Sojasoße und Öl mischen.
2. Bei 190°C 18 Minuten backen.

## 68. Eiweißpizza mit Thunfisch

Eine Low-Carb-Pizza mit hohem Proteingehalt – saftig, würzig und sättigend.

Zutaten:

- 1 Eiweiß-Pizzaboden
- 1 Dose Thunfisch
- 2 EL Tomatensoße
- 30 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Pizzaboden mit Soße bestreichen, Thunfisch und Käse daraufgeben.
2. Bei 200°C 10 Minuten backen.

## 69. Ofenlachs mit grünen Bohnen

Ein leichtes, eiweißreiches Gericht mit frischem Lachs und knackigen Bohnen.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 150 g grüne Bohnen
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen auf ein Backblech legen, Lachs daneben platzieren.
2. Mit Öl und Gewürzen verfeinern und bei 180°C 15 Minuten backen.

## 70. Rindfleisch mit Süßkartoffeln

Ein herzhafter Ofenmix aus magerem Rind und süßen Kartoffeln – voller Energie und Eiweiß.

Zutaten:

- 150 g Rindfleischstreifen
- 150 g Süßkartoffeln
- 1 TL Öl
- Salz und Rosmarin

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln in Würfel schneiden, mit Fleisch und Öl vermengen.
2. Bei 200°C 20 Minuten garen.

## 71. Protein-Muffins mit Gemüse

Herzhafte Muffins mit Eiern, Käse und Gemüse – warm oder kalt ein Genuss.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g geriebener Käse
- 1/2 Paprika
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und in Muffinformen füllen.
2. Bei 180°C 15 Minuten backen.

## 72. Hähnchenschenkel mit Knoblauch

Würzige Hähnchenschenkel mit kräftigem Knoblaucharoma – außen knusprig, innen zart.

Zutaten:

- 2 Hähnchenschenkel

- 1 TL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch hacken und mit Öl und Gewürzen mischen.
2. Hähnchen einreiben und bei 200°C 30 Minuten backen.

## 73. Ofenbällchen aus Linsen

Vegane, proteinreiche Bällchen mit herhaftem Geschmack – ideal als Hauptgericht.

Zutaten:

- 200 g gekochte Linsen
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Öl
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Alles mischen, kleine Bällchen formen und auf ein Blech legen.
2. Bei 190°C 15 Minuten backen.

## 74. Quarkauflauf mit Beeren

Ein süßer, eiweißreicher Auflauf – warm, fluffig und sättigend.

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und in eine kleine Form geben.
2. Bei 180°C 20 Minuten backen.

## 75. Gemüselasagne mit Hähnchen

Eine eiweißreiche Lasagne mit Hähnchenstreifen statt Nudeln – leicht und lecker.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Zucchini
- 2 EL Tomatensoße
- 30 g Käse

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, mit Zucchini und Soße schichten.
2. Mit Käse bestreuen und bei 200°C 20 Minuten backen.

## 76. Feta-Gemüse-Auflauf

Ein mediterranes Gericht mit würzigem Feta und ofengeröstetem Gemüse.

Zutaten:

- 100 g Feta
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gemüse würfeln, Feta darüberbröseln und mit Öl beträufeln.
2. Bei 190°C 15 Minuten garen.

## 77. Hähnchen mit Süßkartoffelwürfeln

Ein einfaches, gesundes Ofengericht für ein proteinreiches Mittagessen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Süßkartoffel
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen und Süßkartoffeln in Stücke schneiden und würzen.
2. Bei 200°C 20 Minuten backen.

## 78. Eiweißauflauf mit Hüttenkäse

Ein warmer Auflauf mit Hüttenkäse und Ei – einfach, sättigend und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 2 Eier
- 1 TL Kräuter
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Alles gut verrühren und in eine Form füllen.
2. Bei 180°C 15 Minuten backen.

## 79. Ofenlachs mit Zitrone und Dill

Ein frisches, leckeres Gericht mit aromatischem Lachs und Zitrone.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 1 TL Zitronensaft
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs mit Zitronensaft und Gewürzen einreiben.
2. Bei 180°C 12 Minuten backen.

## 80. Hähnchenuflauf mit Tomaten

Ein saftiger Auflauf mit Hähnchen und geschmolzenem Käse – perfekt für den Ofen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Tomaten
- 30 g geriebener Käse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Hähnchen und Tomaten in Scheiben schneiden, in eine Form schichten.
2. Mit Käse bestreuen und bei 200°C 20 Minuten backen.

# MITTAG AUS DER PFANNE

## 81. Hähnchenpfanne mit Paprika

Ein klassisches, eiweißreiches Pfannengericht mit saftigem Hähnchen und frischer Paprika.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

1. Hähnchen in Stücke schneiden und in Öl anbraten.
2. Paprika in Streifen schneiden und dazugeben.
3. Mit Gewürzen abschmecken und kurz weiterbraten.

## 82. Rinderpfanne mit Zucchini

Ein herhaftes Gericht mit zarten Rindfleischstreifen und frischer Zucchini – proteinreich und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Rindfleischstreifen
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Fleisch scharf anbraten, bis es Farbe bekommt.
2. Zucchini hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
3. Mit Sojasoße abschmecken und servieren.

## 83. Tofu-Gemüse-Pfanne

Ein veganes, proteinreiches Gericht mit knusprigem Tofu und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und goldbraun anbraten.
2. Gemüse hinzufügen und kurz anrösten.
3. Mit Sojasoße abschmecken und warm servieren.

## 84. Lachs-Spinat-Pfanne

Ein cremiges, eiweißreiches Gericht mit frischem Lachs und gesundem Spinat.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g frischer Spinat
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Lachs in Würfel schneiden und in Öl anbraten.
2. Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.

## 85. Hähnchen-Reis-Pfanne

Ein einfaches Gericht mit Hähnchen, Reis und buntem Gemüse – perfekt für Meal Prep.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g gekochter Reis
- 1/2 Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, bis es durch ist.
2. Reis und Paprika hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Nach Geschmack würzen und servieren.

## 86. Garnelenpfanne mit Knoblauch

Ein mediterran angehauchtes Gericht mit viel Eiweiß und intensiven Aromen.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Knoblauch hacken und in Öl anbraten.
2. Garnelen hinzufügen und 3 Minuten garen.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.

## 87. Hähnchen-Brokkoli-Pfanne

Ein klassisches Fitnessgericht mit viel Eiweiß und wertvollen Nährstoffen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Öl
- Sojasoße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, bis es goldbraun ist.
2. Brokkoli hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Mit Sojasoße würzen und servieren.

## 88. Eier-Gemüse-Pfanne

Ein schnelles, eiweißreiches Pfannengericht mit Eiern und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 3 Eier
- 1/2 Paprika

- 1/2 Zucchini
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.
2. Eier verquirlen und darüber gießen.
3. Leicht stocken lassen und servieren.

## 89. Putenstreifen mit Pilzen

Ein cremiges Gericht mit Putenfleisch und frischen Champignons – reich an Protein.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 100 g Champignons
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Putenfleisch anbraten, bis es leicht bräunt.
2. Pilze hinzufügen und 5 Minuten garen.
3. Frischkäse einrühren und cremig ziehen lassen.

## 90. Tofu-Reis-Pfanne

Ein veganes, asiatisch inspiriertes Gericht mit knusprigem Tofu und aromatischem Reis.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g gekochter Reis
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu goldbraun anbraten.
2. Reis und Sojasoße hinzufügen und kurz braten.
3. Abschmecken und servieren.

## 91. Rührei mit Hüttenkäse

Ein cremiges, eiweißreiches Rührei mit Hüttenkäse – sättigend und lecker.

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Butter anbraten.
2. Hüttenkäse unterheben und kurz erwärmen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## 92. Linsen-Gemüse-Pfanne

Ein schnelles, vegetarisches Gericht mit pflanzlichem Eiweiß und viel Geschmack.

Zutaten:

- 150 g gekochte Linsen
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse in Öl anbraten.
2. Linsen hinzufügen und 5 Minuten erhitzen.
3. Mit Gewürzen abschmecken.

## 93. Rindfleischpfanne mit Brokkoli

Ein würziges, proteinreiches Gericht – inspiriert von der asiatischen Küche.

Zutaten:

- 200 g Rindfleischstreifen
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Fleisch scharf anbraten, bis es gebräunt ist.
2. Brokkoli hinzufügen und 3 Minuten mitbraten.
3. Mit Sojasoße und Sesamöl würzen.

## 94. Garnelen-Reis-Pfanne

Ein leichtes Pfannengericht mit Garnelen und Reis – schnell, gesund und eiweißreich.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 100 g gekochter Reis
- 1 TL Öl
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Garnelen kurz anbraten.
2. Reis und Sojasoße hinzufügen, gut durchmischen.

## 95. Hähnchenpfanne mit Tomaten

Ein frisches, mediterranes Pfannengericht mit zartem Hähnchen und sonnengereiften Tomaten.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Tomaten
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, bis es Farbe hat.
2. Tomaten würfeln und hinzufügen.
3. Mit Basilikum würzen und kurz köcheln lassen.

## 96. Quinoa-Gemüse-Pfanne

Ein sättigendes, vegetarisches Gericht mit viel Eiweiß aus Quinoa und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g gekochte Quinoa
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse anbraten, bis es leicht bräunt.

2. Quinoa hinzufügen und 5 Minuten erhitzen.

3. 5 Minuten köcheln lassen.

## 97. Spinat-Eiweiß-Pfanne

Ein schnelles, grünes Powergericht mit Spinat, Eiern und viel Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Spinat
- 1 TL Öl
- Salz und Muskat

Zubereitung:

1. Spinat kurz in Öl dünsten.
2. Eier verquirlen und hinzugeben.
3. Leicht stocken lassen und abschmecken.

## 98. Tofu-Curry-Pfanne

Ein würziges, veganes Gericht mit cremiger Currysoße und knusprigem Tofu.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1 TL Currysauce
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu anbraten, bis er knusprig ist.
2. Currysauce und Kokosmilch hinzufügen.

## 99. Putenpfanne mit Zwiebeln

Ein einfaches, herhaftes Mittagessen mit Putenfleisch und karamellisierten Zwiebeln.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel in Ringe schneiden und glasig anbraten.
2. Putenstreifen hinzufügen und goldbraun garen.

## 100. Hähnchen-Curry-Pfanne

Ein würziges Gericht mit Hähnchen, Gemüse und cremiger Currysoße – eiweißreich und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1/2 Paprika
- 1 TL Currysauce
- 50 ml Kokosmilch

Zubereitung:

1. Hähnchen und Paprika in Öl anbraten.
2. Currysauce und Kokosmilch hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.

# PASTA & NUDELGERICHTE

## 101. Proteinpasta mit Hähnchen und Spinat

Ein cremiges, eiweißreiches Nudelgericht mit zartem Hähnchen und frischem Spinat.

Zutaten:

- 100 g Proteinpasta
- 150 g Hähnchenbrust
- 100 g Spinat
- 2 EL Frischkäse

- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Proteinpasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchen anbraten, Spinat hinzufügen.
3. Mit Frischkäse cremig verrühren und mit Pasta mischen.

## 102. Thunfischpasta mit Tomatensoße

Ein schnelles, mediterranes High-Protein-Gericht mit Thunfisch und würziger Soße.

Zutaten:

- 100 g Vollkornpasta
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 150 ml Tomatensoße
- 1 TL Olivenöl
- Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Pasta kochen und abgießen.
2. Thunfisch mit Tomatensoße und Gewürzen erhitzen.
3. Pasta unterheben und servieren.

## 103. Lachs-Zucchini-Pasta

Eine leichte Eiweißpasta mit zartem Lachs und frischen Zucchinistreifen.

Zutaten:

- 100 g Proteinpasta
- 150 g Lachsfilet
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zucchini in feine Streifen schneiden.
2. Lachs in Öl braten, Zucchini kurz mitdünsten.
3. Pasta hinzufügen, mit Zitronensaft verfeinern.

## 104. Tofu-Pasta mit Gemüse

Ein veganes, proteinreiches Pastagericht mit würzigem Tofu und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 100 g Linsenpasta
- 150 g Tofu
- 1/2 Paprika
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und goldbraun anbraten.
2. Paprika und Pasta hinzufügen.
3. Mit Sojasoße abschmecken und servieren.

## 105. Hähnchen-Brokkoli-Pasta

Ein einfaches, cremiges Gericht mit magerem Hähnchen und Brokkoli.

Zutaten:

- 100 g Proteinpasta
- 150 g Hähnchenbrust
- 150 g Brokkoli
- 2 EL Frischkäse

Zubereitung:

1. Brokkoli kurz garen und Pasta kochen.
2. Hähnchen anbraten, Frischkäse einrühren.
3. Mit Pasta und Brokkoli vermengen.

## 106. Garnelenpasta mit Knoblauch

Ein mediterranes Gericht mit saftigen Garnelen und feinem Knoblauchgeschmack.

Zutaten:

- 100 g Eiweißpasta
- 150 g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Garnelen in Öl und Knoblauch anbraten.
2. Pasta kochen und dazugeben.
3. Alles gut vermengen und heiß servieren.

## 107. Spaghetti mit Tofu-Bolognese

Eine vegane Variante der klassischen Bolognese mit proteinreichem Tofu.

Zutaten:

- 100 g Vollkornspaghetti
- 150 g Tofu
- 150 ml Tomatensoße
- 1 TL Olivenöl
- Oregano, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Tofu zerbröseln und in Öl anbraten.
2. Tomatensoße und Gewürze hinzufügen.
3. Mit Spaghetti servieren.

## 108. Proteinpasta mit Frischkäse und Lachs

Cremige Pasta mit Räucherlachs und Frischkäse – schnell und lecker.

Zutaten:

- 100 g Proteinpasta
- 50 g Räucherlachs
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Pasta kochen, Frischkäse einrühren.
2. Lachs in Streifen schneiden und unterheben.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.

## 109. Hähnchen-Curry-Pasta

Ein exotisches Pastagericht mit cremiger Curynote und zartem Hähnchen.

Zutaten:

- 100 g Vollkornpasta
- 150 g Hähnchenbrust
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, Currypulver und Kokosmilch hinzufügen.
2. Pasta unterheben und kurz köcheln lassen.

## 110. Eiweißnuudeln mit Tomaten und Feta

Ein mediterranes Gericht mit frischen Tomaten, Feta und viel Protein.

Zutaten:

- 100 g Eiweißpasta
- 2 Tomaten
- 50 g Feta
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Tomaten würfeln und kurz anbraten.
2. Pasta kochen, mit Feta und Öl mischen.

## 111. Spinat-Feta-Pasta

Ein vegetarisches High-Protein-Gericht mit frischem Spinat und cremigem Feta.

Zutaten:

- 100 g Vollkornpasta
- 100 g Spinat
- 50 g Feta
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Spinat in Öl dünsten.
2. Pasta kochen, Feta hinzufügen und alles vermengen.

## **112. Rindfleischpasta mit Paprika**

Ein würziges Pastagericht mit magerem Rindfleisch und unter Paprika.

Zutaten:

- 100 g Proteinpasta
- 150 g Rindfleischstreifen
- 1/2 Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Fleisch anbraten, Paprika hinzufügen.
2. Pasta unterheben und kurz erhitzen.

## **113. Garnelen-Zitronen-Pasta**

Eine leichte, erfrischende Pasta mit Zitronenaroma und zarten Garnelen.

Zutaten:

- 100 g Eiweißpasta
- 150 g Garnelen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Garnelen anbraten und mit Zitronensaft verfeinern.
2. Pasta hinzufügen und alles vermischen.

## **114. Hüttenkäse-Pasta**

Ein cremiges, eiweißreiches Gericht mit Hüttenkäse und frischen Kräutern.

Zutaten:

- 100 g Proteinpasta
- 100 g Hüttenkäse
- 1 TL Olivenöl
- Frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

1. Pasta kochen und abgießen.

2. Mit Hüttenkäse, Öl und Kräutern vermengen.

## **115. Linsenpasta mit Gemüse**

Ein buntes, veganes Gericht mit ballaststoffreicher Linsenpasta.

Zutaten:

- 100 g Linsenpasta
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse in Öl anbraten.
2. Pasta kochen, unterheben und abschmecken.

## **116. Hähnchenpasta mit Pesto**

Ein aromatisches Pastagericht mit Hähnchen und frischem Pesto – einfach und proteinreich.

Zutaten:

- 100 g Vollkornpasta
- 150 g Hähnchenbrust
- 1 EL grünes Pesto
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Hähnchen braten und beiseitestellen.
2. Pasta kochen, mit Pesto vermengen und Hähnchen hinzufügen.

## **117. Spaghetti mit Rinderhack**

Ein klassisches, eiweißreiches Gericht mit magerem Rinderhack und Tomatensoße.

Zutaten:

- 100 g Vollkornspaghetti
- 150 g Rinderhack
- 150 ml Tomatensoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Hackfleisch in Öl anbraten.
2. Tomatensoße hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Pasta vermengen.

## 118. Quark-Pasta mit Kräutern

Ein leichtes, cremiges Gericht mit Magerquark und frischen Kräutern.

Zutaten:

- 100 g Eiweißpasta
- 100 g Magerquark
- 1 TL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Pasta kochen und abgießen.
2. Mit Quark, Öl und Kräutern verrühren.

## 119. Tofu-Sesam-Pasta

Ein asiatisch angehauchtes Nudelgericht mit würzigem Tofu und Sesamnote.

Zutaten:

- 100 g Proteinpasta
- 150 g Tofu
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sesamöl anbraten.
2. Pasta und Sojasoße hinzufügen und vermengen.

## 120. Hähnchen-Carbonara light

Eine leichtere, eiweißreiche Variante der klassischen Carbonara mit Hähnchen.

Zutaten:

- 100 g Vollkornspaghetti
- 150 g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 2 EL Magerquark

Zubereitung:

1. Pasta kochen, Hähnchen anbraten.
2. Ei und Quark verrühren, unter die heiße Pasta mischen.
3. Mit Hähnchen servieren.

# REISPFANNEN & WOK-GERICHTE

## 121. Hähnchen-Reis-Wok

Ein klassisches High-Protein-Gericht mit zartem Hähnchen, frischem Gemüse und aromatischem Reis.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 100 g gekochter Reis
- 1/2 Paprika
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Hähnchen in Öl goldbraun anbraten.
2. Paprika hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Reis und Sojasoße einröhren und servieren.

## 122. Garnelen-Reis-Pfanne

Ein leichtes, proteinreiches Gericht mit Garnelen und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 100 g gekochter Reis

- 1/2 Zucchini
- 1 TL Öl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Garnelen in Öl anbraten.
2. Zucchini und Reis hinzufügen, kurz schwenken.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.

## 123. Rindfleisch-Gemüse-Wok

Ein asiatisch inspiriertes Wok-Gericht mit magerem Rindfleisch und knackigem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Rindfleischstreifen
- 100 g Reis
- 1/2 Brokkoli
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Fleisch scharf anbraten.
2. Brokkoli hinzufügen und kurz garen.
3. Reis und Sojasoße untermischen.

## 124. Tofu-Wok mit Gemüse

Ein veganes High-Protein-Wokgericht mit würzigem Tofu und bunter Vielfalt.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g gekochter Reis
- 1/2 Paprika
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu in Würfel schneiden und anbraten.
2. Gemüse und Reis hinzufügen.
3. Mit Sojasoße würzen und heiß servieren.

## 125. Hähnchen-Curry-Reis

Ein cremiges Currygericht mit viel Eiweiß und feiner Schärfe.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 100 g Reis
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Currysauce

Zubereitung:

1. Hähnchen in der Pfanne anbraten.
2. Currysauce und Kokosmilch hinzufügen.
3. Mit Reis vermengen und servieren.

## 126. Lachs-Reis-Pfanne

Ein gesundes, eiweißreiches Pfannengericht mit Lachs und Brokkoli.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g gekochter Reis
- 100 g Brokkoli
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Lachs in Stücke schneiden und in Öl braten.
2. Brokkoli und Reis hinzufügen, kurz mitbraten.

## 127. Puten-Reis-Gemüsepfanne

Ein klassisches Fitnessgericht mit magerem Putenfleisch und viel Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Putenbrust
- 100 g Reis
- 1/2 Zucchini
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Pute anbraten, bis sie leicht bräunt.

**2.** Gemüse und Reis hinzufügen und kurz garen.

## 128. Ei-Reis-Wok

Ein einfaches, schnelles High-Protein-Gericht mit Eiern und Gemüse.

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g gekochter Reis
- 1/2 Paprika
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

- 1.** Eier in der Pfanne verquirlen und stocken lassen.
- 2.** Gemüse und Reis hinzufügen, kurz anbraten.
- 3.** Mit Sojasoße abschmecken.

## 129. Garnelen-Curry-Reis

Ein würziges Currygericht mit saftigen Garnelen und feinem Reis.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 100 g Reis
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Curtypaste

Zubereitung:

- 1.** Garnelen anbraten und Curtypaste einrühren.
- 2.** Kokosmilch und Reis hinzufügen, kurz köcheln.

## 130. Tofu-Reis mit Erdnussoße

Ein cremiges, veganes Gericht mit Tofu und würziger Erdnussoße.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Reis
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

- 1.** Tofu anbraten, bis er knusprig ist.
- 2.** Reis und Erdnussoße hinzufügen und verrühren.

## 131. Hähnchen-Sesam-Wok

Ein asiatisches Gericht mit nussigem Sesamaroma und saftigem Hähnchen.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 100 g Reis
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

- 1.** Hähnchen im Sesamöl braten.
- 2.** Reis und Sojasoße einröhren, kurz erhitzen.

## 132. Gemüse-Reis-Wok mit Tofu

Ein farbenfrohes, pflanzliches Gericht mit viel Eiweiß und Geschmack.

Zutaten:

- 100 g gekochter Reis
- 150 g Tofu
- 1/2 Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

- 1.** Tofu goldbraun anbraten.
- 2.** Gemüse und Reis hinzufügen und würzen.

## 133. Rindfleisch-Wok mit Brokkoli

Ein klassisches Wok-Gericht mit saftigem Rind und knackigem Brokkoli.

Zutaten:

- 150 g Rindfleischstreifen
- 100 g Reis
- 100 g Brokkoli
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Rindfleisch anbraten, Brokkoli hinzufügen.
2. Mit Sojasoße und Reis vermengen.

## 134. Lachs-Wok mit Spinat

Ein leichtes, eiweißreiches Gericht mit Lachs und frischem Spinat.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Reis
- 100 g Spinat
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Lachsstücke in Öl braten.
2. Spinat und Reis hinzufügen und kurz schwenken.

## 135. Puten-Wok mit Paprika

Ein einfaches, gesundes Gericht mit magerem Putenfleisch und frischer Paprika.

Zutaten:

- 150 g Putenbrust
- 100 g Reis
- 1 rote Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Pute und Paprika in Öl braten.
2. Reis hinzufügen, gut durchrühren und servieren.

## 136. Garnelen-Wok mit Gemüse

Ein frisches, leichtes Wokgericht mit zarten Garnelen und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 100 g Reis
- 1/2 Zucchini
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Garnelen kurz anbraten, Zucchini hinzufügen.
2. Reis und Sojasoße untermengen.

## 137. Hähnchen-Ananas-Wok

Ein exotisches Gericht mit süß-saurer Note und viel Eiweiß.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 100 g Reis
- 50 g Ananasstücke
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, Ananas hinzufügen.
2. Mit Sojasoße und Reis verrühren.

## 138. Tofu-Curry-Wok

Ein veganes High-Protein-Curry mit Tofu und cremiger Sauce.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Reis
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Curtypaste

Zubereitung:

1. Tofu goldbraun braten.
2. Curtypaste und Kokosmilch einrühren, dann Reis hinzufügen.

## 139. Eiweiß-Reis mit Erbsen

Ein schnelles, einfaches Gericht mit viel Eiweiß und frischem Geschmack.

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Reis
- 50 g Erbsen
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Öl anbraten.
2. Erbsen und Reis hinzufügen und kurz schwenken.

## 140. Rindfleisch-Curry-Wok

Ein würziges, asiatisches Gericht mit Rindfleisch, Curry und Reis.

Zutaten:

- 150 g Rindfleisch
- 100 g Reis
- 1 TL Currysauce
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Rindfleisch in Öl braten.
2. Currysauce und Reis hinzufügen, kurz erhitzen.

# AUFLÄUFE & GRATINS

## 141. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf

Ein cremiger, eiweißreicher Auflauf mit zartem Hähnchen und frischem Brokkoli.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Brokkoli
- 2 EL Frischkäse
- 30 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen würfeln und anbraten.
2. Brokkoli kurz garen, mit Frischkäse mischen und in eine Form geben.
3. Mit Käse bestreuen und bei 200°C 20 Minuten backen.

## 142. Linsenauflauf mit Feta

Ein vegetarischer Auflauf mit viel pflanzlichem Eiweiß und würzigem Feta.

Zutaten:

- 200 g gekochte Linsen
- 50 g Feta
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl

- Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

1. Linsen und gewürfelte Tomate in eine Auflaufform geben.
2. Feta darüberbröseln, mit Öl und Kräutern verfeinern.
3. Bei 180°C 15 Minuten überbacken.

## 143. Thunfisch-Nudel-Auflauf

Ein klassischer High-Protein-Auflauf mit Thunfisch und cremiger Sauce.

Zutaten:

- 100 g Eiweißpasta
- 1 Dose Thunfisch
- 2 EL Frischkäse
- 30 g Käse

Zubereitung:

1. Pasta kochen, mit Thunfisch und Frischkäse vermengen.
2. In eine Form geben, mit Käse bestreuen und 20 Minuten bei 200°C backen.

## 144. Tofu-Gemüse-Auflauf

Ein veganer Proteinauflauf mit Tofu, Gemüse und leichter Würze.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Paprika
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und mit Gemüse in eine Form geben.
2. Mit Öl beträufeln und bei 190°C 20 Minuten backen.

## 145. Hähnchen-Zucchini-Gratin

Ein leichtes, eiweißreiches Gratin mit Hähnchen und feiner Zucchini-Schicht.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 kleine Zucchini
- 2 EL Frischkäse
- 30 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, Zucchini in Scheiben schneiden.
2. In einer Form schichten, mit Frischkäse und Käse bedecken.
3. Bei 200°C 20 Minuten überbacken.

## 146. Eieraufkraut mit Spinat

Ein fluffiger Auflauf mit Eiern, Spinat und viel Protein – perfekt für den Alltag.

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Spinat
- 50 g Hüttenkäse
- Salz und Muskat

Zubereitung:

1. Spinat kurz dünsten.
2. Eier und Hüttenkäse verquirlen, mit Spinat mischen.
3. In einer Form bei 180°C 20 Minuten backen.

## 147. Rinderhack-Gemüse-Auflauf

Ein würziger Proteinauflauf mit magerem Rinderhack und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 30 g Käse

Zubereitung:

1. Hackfleisch anbraten, Gemüse hinzufügen und würzen.
2. In eine Form geben, mit Käse bestreuen und 20 Minuten bei 200°C backen.

## 148. Quarkauflauf mit Beeren

Ein süßer, eiweißreicher Auflauf – ideal für Fitnessfans mit süßem Zahn.

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und in eine kleine Form geben.
2. Bei 180°C 20 Minuten backen.

## 149. Lachs-Gemüse-Auflauf

Ein gesundes Ofengericht mit Lachs, Spinat und cremigem Frischkäse.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Spinat
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Lachs in eine Form legen, Spinat und Frischkäse darübergeben.
2. Mit Zitrone verfeinern und bei 190°C 15 Minuten backen.

## 150. Tofu-Kartoffel-Auflauf

Ein herhaftes, veganes Gericht mit Tofu und knusprigen Kartoffelscheiben.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 200 g Kartoffeln
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden, Tofu würfeln.
2. In einer Form schichten, würzen und bei 200°C 25 Minuten backen.

## 151. Hähnchen-Süßkartoffel-Auflauf

Ein ausgewogenes Gericht mit magerem Hähnchen und süßen Aromen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Süßkartoffel
- 2 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln vorkochen, Hähnchen anbraten.
2. Beides in eine Form geben, Frischkäse einrühren und 20 Minuten backen.

## 152. Spinat-Linsen-Gratin

Ein pflanzliches, eiweißreiches Gratin mit frischem Spinat und Linsen.

Zutaten:

- 150 g gekochte Linsen
- 100 g Spinat

- 30 g geriebener Käse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Spinat und Linsen mischen, in eine Form geben.
2. Mit Käse bestreuen und bei 180°C 15 Minuten überbacken.

## 153. Putenuflauf mit Tomaten

Ein leichter, mediterraner Auflauf mit Putenfleisch und frischen Tomaten.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 2 Tomaten
- 30 g Mozzarella light
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Pute anbraten, Tomaten in Scheiben schneiden.
2. In eine Form legen, mit Mozzarella belegen und 15 Minuten backen.

## 154. Eiweiß-Lasagne mit Zucchini

Eine Low-Carb-Lasagne mit Zucchini statt Nudeln – reich an Eiweiß.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 1 Zucchini
- 150 ml Tomatensoße
- 30 g Käse

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben schneiden, Hack und Soße schichten.
2. Mit Käse bestreuen und bei 200°C 25 Minuten backen.

## 155. Lachs-Spinat-Gratin

Ein feines, eiweißreiches Gratin mit Lachs, Spinat und cremiger Soße.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Spinat
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Lachs in eine Auflaufform geben, mit Spinat und Frischkäse bedecken.
2. Mit Zitrone beträufeln und 15 Minuten bei 190°C garen.

## 156. Gemüseauflauf mit Quark

Ein vegetarischer Auflauf mit viel Eiweiß durch Magerquark und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Brokkoli
- 1/2 Paprika
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Gemüse vorkochen, Quark und Ei verrühren.
2. Alles mischen und bei 180°C 20 Minuten backen.

## 157. Tofu-Spinat-Gratin

Ein veganes Gratin mit pflanzlichem Protein aus Tofu und feinem Spinat.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Spinat
- 1 TL Öl
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu anbraten, mit Spinat und Sojasoße mischen.
2. In einer Form 15 Minuten bei 190°C backen.

## 158. Quinoa-Auflauf mit Gemüse

Ein nahrhafter Auflauf mit Quinoa, frischem Gemüse und feinem Käse-Topping.

Zutaten:

- 150 g gekochte Quinoa
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 30 g Käse

Zubereitung:

1. Gemüse mit Quinoa mischen, in eine Form geben.
2. Mit Käse bestreuen und bei 180°C 15 Minuten backen.

## 159. Hähnchen-Käse-Auflauf

Ein herhaftes High-Protein-Gericht mit saftigem Hähnchen und geschmolzenem Käse.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 30 g Käse
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten und mit Frischkäse verrühren.
2. In eine Form geben, mit Käse bestreuen und 20 Minuten backen.

## 160. Linsenauflauf mit Süßkartoffeln

Ein sättigender Auflauf mit Süßkartoffeln und proteinreichen Linsen.

Zutaten:

- 150 g gekochte Linsen
- 150 g Süßkartoffeln
- 1 TL Öl
- Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

**1.** Süßkartoffeln in Scheiben schneiden, mit Linsen und Öl mischen.

**2.** In einer Form 20 Minuten bei 190°C backen.

# EINTÖPFE & SUPPEN

## 161. Hähnchen-Gemüse-Eintopf

Ein herzhafter, eiweißreicher Eintopf mit zartem Hähnchen und frischem Gemüse – wärmend und nahrhaft.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen in Stücke schneiden und kurz anbraten.
2. Gemüse hinzugeben und mit Brühe aufgießen.
3. 15 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.

## 162. Linsensuppe mit Feta

Ein proteinreiches, vegetarisches Gericht mit würzigen Linsen und cremigem Feta.

Zutaten:

- 200 g gekochte Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Feta
- Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zwiebel anbraten, Linsen und Brühe hinzufügen.
2. 10 Minuten köcheln lassen, Feta einröhren und abschmecken.

## 163. Rindfleisch-Gemüse-Suppe

Ein kräftiges, eiweißreiches Gericht mit magerem Rindfleisch und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Rindfleisch
- 1 Karotte
- 1/2 Lauch
- 600 ml Rinderbrühe

Zubereitung:

1. Rindfleisch in Brühe 30 Minuten köcheln lassen.
2. Gemüse hinzufügen und weitere 10 Minuten garen.

## 164. Tofu-Gemüse-Eintopf

Ein leichter, veganer Eintopf mit Tofu, buntem Gemüse und feinem Aroma.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Tofu anbraten, Gemüse hinzufügen.
2. Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.

## 165. Lachs-Suppe mit Spinat

Eine cremige, eiweißreiche Suppe mit frischem Lachs und zartem Spinat.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet

- 100 g Spinat
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Frischkäse

Zubereitung:

1. Lachs in Stücke schneiden, in Brühe kurz garen.
2. Spinat und Frischkäse hinzufügen, abschmecken und servieren.

## 166. Hähnchen-Curry-Suppe

Eine aromatische, wärmende Suppe mit Hähnchen und feinem Currygeschmack.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 ml Kokosmilch
- 500 ml Brühe
- 1 TL Currypulver

Zubereitung:

1. Hähnchen in Brühe garen.
2. Kokosmilch und Currypulver hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

## 167. Linsen-Kokos-Suppe

Ein exotisches, pflanzliches Gericht mit Linsen und cremiger Kokosnote.

Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 100 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Curry

Zubereitung:

1. Linsen in Brühe 15 Minuten garen.
2. Kokosmilch und Curry hinzufügen, 5 Minuten köcheln lassen.

## 168. Garnelen-Suppe mit Gemüse

Ein leichtes, eiweißreiches Gericht mit saftigen Garnelen und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1/2 Zucchini
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Garnelen kurz anbraten, Gemüse hinzufügen.
2. Mit Brühe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen und servieren.

## 169. Rote-Bete-Eintopf mit Tofu

Ein farbenfroher, veganer Eintopf mit Tofu und Rote Bete – reich an Nährstoffen.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 1 kleine Rote Bete
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Rote Bete würfeln, Tofu anbraten.
2. Mit Brühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.

## 170. Hähnchen-Linsen-Eintopf

Ein herhaftes, proteinreiches Gericht mit Hähnchen und roten Linsen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g rote Linsen
- 500 ml Brühe
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, mit Linsen und Brühe aufgießen.

2. 15 Minuten köcheln lassen, würzen und servieren.

## 171. Tofu-Spinat-Suppe

Ein veganes High-Protein-Gericht mit Spinat und würzigem Tofu – leicht und nahrhaft.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Spinat
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und kurz anbraten.
2. Mit Brühe und Spinat 10 Minuten köcheln lassen.

## 172. Hähnchen-Bohnen-Eintopf

Ein kräftiger Eintopf mit Hähnchen, weißen Bohnen und mediterranen Gewürzen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g weiße Bohnen
- 500 ml Brühe
- 1 TL Thymian

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, Bohnen hinzufügen.
2. Mit Brühe und Gewürzen 15 Minuten köcheln lassen.

## 173. Lachs-Kartoffel-Suppe

Eine sämige Suppe mit zartem Lachs, Kartoffeln und frischen Kräutern.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Kartoffeln
- 500 ml Brühe
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Kartoffeln garen, Lachs in Stücken hinzufügen.

2. 10 Minuten köcheln lassen und mit Kräutern abschmecken.

## 174. Rindfleisch-Eintopf mit Linsen

Ein rustikales Gericht mit Rind, Linsen und Gemüse – perfekt für kühle Tage.

Zutaten:

- 200 g Rindfleisch
- 100 g Linsen
- 1 Karotte
- 600 ml Brühe

Zubereitung:

1. Rindfleisch 30 Minuten in Brühe garen.
2. Linsen und Karotte hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.

## 175. Tomaten-Tofu-Suppe

Eine aromatische Suppe mit Tofu und sonnengereiften Tomaten – leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 200 ml Tomatensoße
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Basilikum

Zubereitung:

1. Tofu anbraten, Tomatensoße und Brühe hinzufügen.
2. Mit Basilikum würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

## 176. Garnelen-Kokos-Suppe

Ein exotisches, proteinreiches Gericht mit Garnelen, Kokosmilch und leichter Schärfe.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 100 ml Kokosmilch
- 400 ml Brühe

- 1 TL Curtypaste

Zubereitung:

1. Garnelen anbraten, Curtypaste einröhren.
2. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.

## 177. Hähnchen-Tomaten-Eintopf

Ein mediterraner Eintopf mit Hähnchen, Tomaten und aromatischen Kräutern.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 ml Tomatensoße
- 400 ml Brühe
- 1 TL Oregano

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten, mit Tomatensoße und Brühe aufgießen.
2. 15 Minuten köcheln lassen und mit Oregano würzen.

## 178. Tofu-Bohnen-Eintopf

Ein kräftiger, pflanzlicher Eintopf mit Tofu und weißen Bohnen – sättigend und gesund.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 150 g weiße Bohnen
- 500 ml Brühe
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Tofu anbraten, Bohnen und Brühe hinzufügen.

2. Mit Paprikapulver würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

## 179. Hähnchen-Gemüse-Suppe mit Ei

Eine leichte, klare Suppe mit Hähnchen und verquirtem Ei – ideal für den Proteinbedarf.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 500 ml Brühe
- 100 g Karotten

Zubereitung:

1. Hähnchen und Karotten in Brühe garen.
2. Verquirltes Ei in die heiße Suppe rühren und servieren.

## 180. Rindfleisch-Kichererbsen-Eintopf

Ein eiweißreicher Eintopf mit Rind, Kichererbsen und orientalischen Gewürzen.

Zutaten:

- 200 g Rindfleisch
- 150 g Kichererbsen
- 600 ml Brühe
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Rindfleisch in Brühe 30 Minuten köcheln.
2. Kichererbsen und Gewürze hinzufügen und 10 Minuten weitergaren.

# FISCH & MEERESFRÜCHTE

## 181. Lachsfilet mit Brokkoli

Ein einfaches, eiweißreiches Fischgericht mit zartem Lachs und frischem Brokkoli.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli dämpfen oder kurz blanchieren.
2. Lachs in Öl braten und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## 182. Thunfisch-Steak mit Gemüse

Ein leichtes, proteinreiches Gericht mit saftigem Thunfisch und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Thunfisch-Steak
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse anbraten und beiseitestellen.
2. Thunfisch kurz von beiden Seiten anbraten.
3. Alles zusammen servieren.

## 183. Garnelenpfanne mit Knoblauch

Ein aromatisches Gericht mit frischen Garnelen und feinem Knoblauchduft.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Knoblauch in Öl anbraten, Garnelen hinzufügen.
2. Mit Zitronensaft abschmecken und servieren.

## 184. Kabeljau mit Ofengemüse

Ein gesundes Fischgericht mit magerem Kabeljau und gebackenem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Kabeljaufillet
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gemüse in Stücke schneiden und mit Öl mischen.
2. Kabeljau darauflegen und bei 190°C 15 Minuten backen.

## 185. Lachs-Spinat-Pfanne

Ein cremiges, proteinreiches Mittagessen mit frischem Lachs und Spinat.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Spinat
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Lachs anbraten, Spinat hinzufügen.
2. Frischkäse unterrühren und cremig ziehen lassen.

## 186. Thunfisch-Reis-Bowl

Ein leichtes Bowl-Gericht mit Thunfisch, Reis und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 100 g Reis
- 1/2 Avocado
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung:

1. Reis kochen, Thunfisch und Avocado hinzufügen.
2. Mit Sojasoße beträufeln und servieren.

## **187. Garnelen-Curry**

---

Ein exotisches, cremiges Curry mit Garnelen und feinem Kokosgeschmack.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Garnelen in Öl anbraten, Currypulver hinzufügen.
2. Mit Kokosmilch ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

## **188. Seelachsfilet mit Zitronen-Dill-Soße**

---

Ein leichtes, aromatisches Gericht mit Seelachs und feiner Dillsoße.

Zutaten:

- 150 g Seelachsfilet
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Joghurt
- Dill, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fisch braten, mit Zitronensaft beträufeln.
2. Mit Joghurt und Dill zu einer leichten Soße verrühren.

## **189. Lachsauflauf mit Brokkoli**

---

Ein warmer, proteinreicher Auflauf mit Lachs, Brokkoli und cremigem Käse.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Brokkoli
- 2 EL Frischkäse
- 30 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Lachs und Brokkoli in eine Auflaufform geben.
2. Mit Frischkäse und Käse bedecken und bei 190°C 20 Minuten backen.

## **190. Garnelen-Zucchini-Pfanne**

---

Ein frisches, leckeres Gericht mit Garnelen, Zucchini und feinem Zitronenaroma.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Garnelen in Öl anbraten, Zucchini hinzufügen.
2. Mit Zitronensaft abschmecken und servieren.

## **191. Thunfisch-Omelett**

---

Ein schnelles, eiweißreiches Gericht mit Thunfisch und Eiern – perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 Dose Thunfisch
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen, Thunfisch untermischen.
2. In Öl braten, bis das Omelett fest ist.

## **192. Fischpfanne mit Gemüse**

---

Ein einfaches, gesundes Gericht mit Weißfisch und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Kabeljau
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini

- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse anbraten, Fischstücke hinzufügen.
2. 5 Minuten garen und würzen.

## 193. Lachs-Bowl mit Quinoa

Ein ausgewogenes Gericht mit Quinoa, Lachs und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 150 g Lachs
- 1/2 Avocado
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Quinoa kochen, Lachs braten.
2. Mit Avocado und Zitronensaft servieren.

## 194. Garnelen-Spinat-Pasta

Ein cremiges High-Protein-Gericht mit Garnelen, Spinat und leichter Soße.

Zutaten:

- 100 g Eiweißpasta
- 150 g Garnelen
- 100 g Spinat
- 2 EL Frischkäse

Zubereitung:

1. Pasta kochen, Garnelen und Spinat anbraten.
2. Frischkäse einrühren und alles vermengen.

## 195. Thunfisch-Salat mit Bohnen

Ein kalter, eiweißreicher Salat mit Thunfisch, weißen Bohnen und frischem Zitronendressing.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 100 g weiße Bohnen

- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Bohnen abspülen, mit Thunfisch vermengen.
2. Mit Öl und Zitrone abschmecken.

## 196. Lachs-Curry mit Gemüse

Ein exotisches Currygericht mit zartem Lachs und cremiger Sauce.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 ml Kokosmilch
- 1/2 Paprika
- 1 TL Currysauce

Zubereitung:

1. Lachs anbraten, Paprika hinzufügen.
2. Kokosmilch und Currysauce einrühren, kurz köcheln lassen.

## 197. Garnelen-Reis-Wok

Ein asiatisch inspiriertes Gericht mit Garnelen, Reis und würziger Sojasoße.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 100 g Reis
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Garnelen anbraten, Reis und Sojasoße hinzufügen.
2. Mit Sesamöl abschmecken.

## 198. Lachs mit Süßkartoffeln

Ein ausgewogenes Mittagessen mit Lachs und leicht karamellisierten Süßkartoffeln.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Süßkartoffeln
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln würfeln und 20 Minuten bei 200°C backen.
2. Lachs in Öl braten und mit Zitrone servieren.

## 199. Thunfisch-Quark-Dip mit Vollkornbrot

---

Ein schneller, eiweißreicher Snack mit Thunfisch und cremigem Magerquark.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 100 g Magerquark
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Thunfisch mit Quark und Senf verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Brot servieren.

## 200. Garnelen-Gemüse-Gratin

---

Ein warmes, cremiges Ofengericht mit Garnelen, Gemüse und geschmolzenem Käse.

Zutaten:

- 150 g Garnelen
- 1/2 Zucchini
- 2 EL Frischkäse
- 30 g Käse

Zubereitung:

1. Garnelen und Gemüse in eine Form geben.
2. Mit Frischkäse und Käse bedecken und bei 190°C 15 Minuten backen.