

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

Gesunde, ausgewogene und eiweißreiche Abendgerichte – für Genuss, Wohlbefinden und einen erholsamen Schlaf

<b>Abendessen unter 20 Minuten .....</b>	<b>5</b>
1. Zitronenlachs mit Brokkoli.....	5
2. Hähnchenbrust mit Spinat und Feta .....	5
3. Garnelen mit Knoblauch und Zucchini.....	5
4. Rinderfiletstreifen mit Paprika .....	5
5. Thunfischpfanne mit Gemüse .....	5
6. Tofu mit Brokkoli und Cashews .....	5
7. Omelett mit Pute und Gemüse.....	6
8. Quark-Gemüse-Bowl .....	6
9. Shrimps-Curry mit Kokosmilch .....	6
10. Putenwraps mit Avocado .....	6
11. Spinat-Ricotta-Pfanne.....	6
12. Linsensalat mit Hähnchen .....	6
13. Zucchininudeln mit Pesto und Mozzarella.....	7
14. Skyr mit Nüssen und Beeren .....	7
15. Rührei mit Lachs und Spinat .....	7
16. Hackpfanne mit grünen Bohnen.....	7
17. Forellenfilet mit Zitronen-Dill-Quark .....	7
18. Eier-Spinat-Muffins.....	7
19. Quinoa-Gemüse-Pfanne .....	8
20. Rinderstreifen mit Pilzen .....	8
<b>Abendessen mit wenigen Zutaten .....</b>	<b>8</b>
21. Hähnchen mit Tomate und Mozzarella .....	8
22. Spiegelei mit Lachs .....	8
23. Rührei mit Hüttenkäse.....	8
24. Thunfischsalat mit Ei.....	8
25. Gebratener Tofu mit Sojasoße .....	9
26. Hähnchen mit Spinat und Knoblauch .....	9
27. Quark mit Beeren .....	9
28. Spinat-Rührei.....	9
29. Lachs mit Kräuterquark .....	9
30. Eier mit Avocado .....	9
31. Rinderhack mit Tomaten .....	9
32. Linsensuppe mit Karotten .....	10
33. Putenstreifen mit Brokkoli.....	10
34. Eiersalat mit Joghurt.....	10
35. Zucchini mit Frischkäse.....	10
36. Bohnenpfanne mit Ei .....	10
37. Quinoa mit Hähnchen .....	10
38. Skyr mit Nüssen .....	11
39. Eiweißbrot mit Pute .....	11
40. Joghurt mit Proteinpulver .....	11
<b>Abendessen ohne Kochen .....</b>	<b>11</b>
41. Thunfisch-Quark-Creme .....	11
42. Skyr mit Nüssen und Honig .....	11
43. Lachs-Wrap mit Frischkäse.....	11
44. Mozzarella-Tomaten-Salat .....	11
45. Quark mit Beeren und Chiasamen .....	12
46. Hähnchen-Aufschnitt mit Avocado .....	12
47. Hüttenkäse mit Gurke und Tomate.....	12
48. Eiweißshake Deluxe .....	12
49. Thunfischsalat mit Mais .....	12
50. Putenbrust-Sandwich.....	12
51. Skyr mit Proteinpulver .....	12
52. Caprese-Wrap .....	13
53. Eiweiß-Joghurt mit Mandeln .....	13
54. Quark-Dip mit Karottensticks.....	13
55. Räucherlachs auf Eiweißbrot.....	13
56. Putenbrust-Röllchen mit Frischkäse.....	13
57. Griechischer Joghurt mit Walnüssen.....	13
58. Thunfisch-Wrap mit Joghurtoße .....	13
59. Hüttenkäse mit Eiern und Schnittlauch.....	14
60. Skyr-Bowl mit Erdnussbutter .....	14
<b>Abendessen aus der Pfanne .....</b>	<b>14</b>
61. Hähnchenpfanne mit Paprika.....	14
62. Rinderhackpfanne mit Zucchini.....	14
63. Garnelenpfanne mit Knoblauch .....	14
64. Putenstreifen mit Brokkoli .....	14
65. Tofu-Gemüse-Pfanne .....	15
66. Rührei mit Spinat und Feta .....	15
67. Thunfisch-Gemüse-Pfanne .....	15
68. Hähnchen-Süßkartoffel-Pfanne.....	15
69. Rindfleisch-Pilz-Pfanne.....	15
70. Linsenpfanne mit Karotten .....	15
71. Eierpfanne mit Gemüse .....	16
72. Tofu-Spinat-Pfanne .....	16

73. Puten-Gemüse-Pfanne mit Curry .....	16	109. Tofu-Nuggets .....	22
74. Rinderhackpfanne mit Bohnen.....	16	110. Gefüllte Champignons.....	22
75. Eier-Tofu-Pfanne .....	16	111. Putenmedaillons mit Kräuterbutter .....	22
76. Garnelen-Spinat-Pfanne .....	16	112. Garnelen mit Zucchini .....	22
77. Hähnchen-Kichererbsen-Pfanne.....	16	113. Rinderhackbällchen.....	22
78. Tofu-Bohnen-Pfanne .....	17	114. Hähnchenflügel mit Gewürzmischung .....	22
79. Lachs-Gemüse-Pfanne.....	17	115. Lachs-Spinat-Päckchen.....	23
80. Rinderhack-Ei-Pfanne .....	17	116. Tofu mit Brokkoli.....	23
<b>Abendessen aus dem Backofen .....</b>	<b>17</b>	117. Zucchini-Chips mit Parmesan .....	23
81. Hähnchen mit Ofengemüse .....	17	118. Hähnchenschnitzel mit Mandelkruste.....	23
82. Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Soße .....	17	119. Linsenbällchen .....	23
83. Hähnchenuflauf mit Brokkoli .....	17	120. Garnelen-Spieße mit Knoblauchöl .....	23
84. Ofenoomelett mit Spinat und Feta .....	18	<b>Abendessen ohne Kohlenhydrate .....</b>	<b>24</b>
85. Thunfischauflauf mit Tomaten .....	18	121. Hähnchenfilet mit Spinat .....	24
86. Hähnchenschenkel mit Süßkartoffeln.....	18	122. Lachsfilet mit Zitronenbutter .....	24
87. Tofauflauf mit Gemüse .....	18	123. Rindersteak mit Kräuterbutter .....	24
88. Ofenfeta mit Gemüse .....	18	124. Garnelen mit Zucchini .....	24
89. Eiermuffins mit Gemüse .....	18	125. Hähnchen mit Brokkoli.....	24
90. Putenauflauf mit Zucchini.....	19	126. Omelett mit Feta und Spinat .....	24
91. Eiweißpizza mit Hähnchen.....	19	127. Tofu mit Blumenkohl.....	25
92. Rinderhackauflauf mit Gemüse .....	19	128. Lachs mit Brokkoli und Mandeln.....	25
93. Ofenlachs mit Brokkoli .....	19	129. Rührei mit Räucherlachs .....	25
94. Hähnchen-Gemüse-Blech .....	19	130. Zucchininudeln mit Hähnchen .....	25
95. Tofu mit Süßkartoffeln aus dem Ofen .....	19	131. Thunfisch mit Ei.....	25
96. Quarkauflauf mit Beeren .....	20	132. Hähnchen in Kräuterbutter .....	25
97. Hackbällchen mit Tomatensauce.....	20	133. Putenstreifen mit Champignons .....	25
98. Eiweißauflauf mit Hüttenkäse .....	20	134. Eiermuffins mit Speck .....	26
99. Linsenauflauf mit Gemüse .....	20	135. Hüttenkäse mit Avocado.....	26
100. Hähnchenuflauf mit Quarkkruste .....	20	136. Rührei mit Champignons.....	26
<b>Abendessen aus der Heißluftfritteuse.....</b>	<b>20</b>	137. Garnelen mit Spinat .....	26
101. Hähnchenbrustfilet aus der Heißluftfritteuse.	20	138. Lachs mit Kräuterquark .....	26
102. Lachsfilet mit Zitronenmarinade .....	21	139. Rinderhackpfanne mit Ei .....	26
103. Tofu-Würfel mit Sojasoße.....	21	140. Thunfischsalat mit Ei .....	27
104. Putenstreifen mit Gemüse .....	21	<b>Abendessen für einen ruhigen Schlaf.....</b>	<b>27</b>
105. Garnelen mit Knoblauch.....	21	141. Hähnchen mit gedünstetem Gemüse .....	27
106. Hähnchenspieße mit Paprika.....	21	142. Lachs mit Kräuterquark .....	27
107. Rindersteak aus der Heißluftfritteuse.....	21	143. Spinatomelett mit Feta .....	27
108. Lachs mit Brokkoli.....	22	144. Quark mit Banane .....	27

145. Tofu mit Brokkoli .....	27	181. Tofu-Gemüse-Pfanne .....	33
146. Rührei mit Avocado .....	27	182. Linsenbolognese .....	33
147. Hüttenkäse mit Beeren.....	28	183. Quinoa-Gemüse-Bowl.....	33
148. Gedünsteter Fisch mit Gemüse .....	28	184. Tempeh mit Brokkoli.....	33
149. Putenstreifen mit Blumenkohl.....	28	185. Kichererbsenpfanne mit Spinat.....	34
150. Eiweißpfannkuchen mit Mandelmus .....	28	186. Vegane Proteinpfannkuchen.....	34
151. Quinoaasalat mit Lachs .....	28	187. Tofu-Scramble.....	34
152. Rinderhack mit Zucchini .....	28	188. Linsensalat mit Avocado .....	34
153. Lachs mit Kräutergemüse .....	29	189. Veganes Chili sin Carne .....	34
154. Skyr mit Walnüssen .....	29	190. Quark mit Nüssen und Beeren .....	34
155. Eier mit Spinat und Kräutern .....	29	191. Veganes Ofengemüse mit Kichererbsen .....	34
156. Gebackener Feta mit Gemüse .....	29	192. Vegane Proteinbowl mit Edamame.....	35
157. Hähnchen mit Mandelkruste .....	29	193. Veganes Rote-Bete-Carpaccio .....	35
158. Rinderhack mit Ei.....	29	194. Hüttenkäse-Gemüse-Bowl .....	35
159. Kräuterquark mit Gurke.....	29	195. Vegane Tofu-Nudelpfanne .....	35
160. Gedämpfter Kabeljau mit Spinat .....	30	196. Veganer Hirseauflauf mit Gemüse .....	35
<b>Abendessen mit Fisch &amp; Meeresfrüchten.....</b>	<b>30</b>	197. Linsenpfanne mit Zucchini .....	35
161. Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Sauce .....	30	198. Vegane Kichererbsen-Bratlinge.....	36
162. Garnelen mit Knoblauch und Petersilie .....	30	199. Vegane Linsen-Kokos-Suppe .....	36
163. Thunfischsteak mit Sesamkruste .....	30	200. Vegane Bowl mit Tempeh und Avocado .....	36
164. Kabeljau mit Spinat und Zitrone .....	30		
165. Lachs-Spinat-Pfanne .....	30		
166. Garnelen-Curry .....	31		
167. Forellenfilet mit Kräuterbutter .....	31		
168. Thunfischsalat mit Ei.....	31		
169. Garnelenpfanne mit Zucchini .....	31		
170. Lachsauflauf mit Brokkoli .....	31		
171. Thunfischpfanne mit Gemüse.....	31		
172. Seelachs mit Kräutern.....	31		
173. Garnelen-Spinat-Pfanne .....	32		
174. Lachs mit Spargel.....	32		
175. Kabeljau auf Ofengemüse.....	32		
176. Garnelen mit Tomaten und Basilikum .....	32		
177. Thunfischauflauf mit Ei.....	32		
178. Garnelen-Brokkoli-Pfanne .....	32		
179. Gebratener Lachs mit Kräutern .....	33		
180. Shrimps mit Avocado-Salsa .....	33		
<b>Abendessen vegetarisch &amp; vegan .....</b>	<b>33</b>		

# Abendessen unter 20 Minuten

## 1. Zitronenlachs mit Brokkoli

Ein leichtes, aromatisches Abendessen mit zartem Lachs und frischem Brokkoli – perfekt in unter 20 Minuten zubereitet.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets (je 150 g)
- 1 Zitrone
- 200 g Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Brokkoli in Röschen teilen und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.
2. Lachs mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl 3–4 Minuten je Seite braten.
3. Mit Brokkoli servieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

## 2. Hähnchenbrust mit Spinat und Feta

Ein proteinreiches Pfannengericht mit saftigem Hähnchen, frischem Spinat und cremigem Feta.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g frischer Spinat
- 50 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten.
2. Knoblauch und Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Feta zerbröseln, über das Gericht geben und servieren.

## 3. Garnelen mit Knoblauch und Zucchini

Ein mediterranes Low-Carb-Abendessen mit frischen Garnelen und zarten Zucchinistreifen.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl

- Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zucchini in feine Streifen schneiden.
2. Garnelen und Knoblauch in Olivenöl anbraten.
3. Zucchini hinzufügen, kurz mitbraten und mit Zitronensaft abschmecken.

## 4. Rinderfiletstreifen mit Paprika

Saftige Rinderfiletstreifen kombiniert mit knackiger Paprika – ein schnelles und sättigendes Abendgericht.

Zutaten:

- 200 g Rinderfilet
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Fleisch in Streifen schneiden und in Sesamöl scharf anbraten.
2. Paprika und Zwiebel hinzufügen und 3–4 Minuten mitbraten.
3. Mit Sojasoße ablöschen und servieren.

## 5. Thunfischpfanne mit Gemüse

Eine eiweißreiche, bunte Pfanne mit Thunfisch, Mais und Bohnen – ideal für ein schnelles Abendessen.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)
- 100 g Mais
- 100 g Kidneybohnen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anbraten.
2. Mais und Bohnen dazugeben und kurz erhitzen.
3. Thunfisch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 6. Tofu mit Brokkoli und Cashews

Ein pflanzliches Proteinpflanzer-Gericht mit knackigem Brokkoli und gerösteten Cashews.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 150 g Brokkoli
- 30 g Cashewkerne
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sesamöl goldbraun anbraten.
2. Brokkoli und Cashews hinzufügen und 5 Minuten garen.
3. Mit Sojasoße abschmecken und servieren.

## 7. Omelett mit Pute und Gemüse

Ein herhaftes Proteinomelett mit Putenstreifen und frischem Gemüse – leicht und sättigend zugleich.

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Putenbrust
- 50 g Paprika
- 50 g Zucchini
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Putenstreifen und Gemüse in Öl anbraten.
2. Eier verquirlen und über das Gemüse gießen.
3. Stocken lassen und servieren.

## 8. Quark-Gemüse-Bowl

Ein schnelles Abendessen mit proteinreichem Quark und frischem Gemüse für Leichtigkeit und Sättigung.

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 1 EL Leinöl
- Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und mit Quark vermengen.
2. Mit Leinöl, Salz und Kräutern abschmecken.
3. Kalt servieren.

## 9. Shrimps-Curry mit Kokosmilch

Cremiges Curry mit saftigen Shrimps, das in wenigen Minuten aromatisch auf dem Teller steht.

Zutaten:

- 200 g Shrimps

- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Currysauce
- 1 TL Öl
- 1 kleine Zwiebel

Zubereitung:

1. Zwiebel hacken und in Öl glasig anbraten.
2. Shrimps hinzufügen und 3 Minuten garen.
3. Kokosmilch und Curry einröhren, kurz köcheln und servieren.

## 10. Putenwraps mit Avocado

Frische Wraps mit zarter Pute, cremiger Avocado und knackigem Gemüse – schnell, leicht und lecker.

Zutaten:

- 2 Vollkornwraps
- 150 g Putenstreifen
- ½ Avocado
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Putenstreifen in Olivenöl anbraten.
2. Avocado und Tomate in Scheiben schneiden.
3. Alles in Wraps füllen, einrollen und servieren.

## 11. Spinat-Ricotta-Pfanne

Ein schnelles vegetarisches Abendessen mit cremigem Ricotta und frischem Spinat – proteinreich und mild.

Zutaten:

- 200 g frischer Spinat
- 100 g Ricotta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Muskatnuss

Zubereitung:

1. Spinat waschen und kurz in Olivenöl dünsten.
2. Knoblauch hinzufügen und würzen.
3. Ricotta untermischen und servieren.

## 12. Linsensalat mit Hähnchen

Ein frischer, nahrhafter Salat mit Hähnchen und roten Linsen – ideal als Abendmahlzeit.

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust

- 100 g gekochte rote Linsen
- 1 Tomate
- 1 EL Olivenöl
- Essig, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen braten und in Scheiben schneiden.
2. Linsen und Gemüse vermengen.
3. Mit Öl und Essig abschmecken, Hähnchen darauflegen.

### 13. Zucchininudeln mit Pesto und Mozzarella

Low-Carb-Zoodles mit frischem Basilikumpesto und zartem Mozzarella – leicht und voller Geschmack.

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 2 EL Pesto
- 100 g Mozzarella
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden.
2. In Olivenöl kurz anbraten.
3. Mit Pesto und Mozzarella vermengen und servieren.

### 14. Skyr mit Nüssen und Beeren

Ein süßes High-Protein-Abendessen mit Skyr, frischen Beeren und knackigen Nüssen.

Zutaten:

- 250 g Skyr
- 50 g gemischte Beeren
- 20 g Nüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schale geben.
2. Beeren und Nüsse darüber verteilen.
3. Mit Honig beträufeln und genießen.

### 15. Rührei mit Lachs und Spinat

Ein schnelles, nahrhaftes Gericht mit cremigem Rührei, frischem Spinat und zartem Räucherlachs.

Zutaten:

- 3 Eier

- 50 g Räucherlachs
- 50 g Spinat
- 1 TL Butter
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Spinat in Butter kurz anbraten.
2. Eier verquirlen, dazugeben und stocken lassen.
3. Räucherlachs untermischen und servieren.

### 16. Hackpfanne mit grünen Bohnen

Herhaft und sättigend: mageres Rinderhack trifft auf grüne Bohnen für ein schnelles Abendgericht.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen kurz vorkochen.
2. Hackfleisch mit Zwiebel in Öl anbraten.
3. Bohnen hinzufügen, würzen und servieren.

### 17. Forellenfilet mit Zitronen-Dill-Quark

Ein leichtes Fischgericht mit cremigem Kräuterquark – perfekt für ein schnelles Abendessen.

Zutaten:

- 2 Forellenfilets
- 200 g Magerquark
- ½ Zitrone
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Forellenfilets in der Pfanne braten.
2. Quark mit Zitronensaft und Dill verrühren.
3. Zusammen servieren.

### 18. Eier-Spinat-Muffins

Kleine Eiweißbombe für den Abend – warm oder kalt ein Genuss.

Zutaten:

- 4 Eier
- 50 g Spinat
- 30 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier verquirlen, Spinat und Käse hinzufügen.
2. In Förmchen füllen und 15 Minuten bei 180°C backen.
3. Warm oder kalt genießen.

## 19. Quinoa-Gemüse-Pfanne

Ein leichtes, nährstoffreiches Gericht mit Quinoa und buntem Gemüse – perfekt nach einem langen Tag.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- $\frac{1}{2}$  Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Sojasoße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Gemüse würfeln und in Olivenöl anbraten.
2. Quinoa hinzufügen und mit Sojasoße abschmecken.
3. Servieren und genießen.

## 20. Rinderstreifen mit Pilzen

Zarte Rinderstreifen mit Champignons in einer cremigen Sauce – eiweißreich und schnell fertig.

Zutaten:

- 200 g Rinderstreifen
- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Rinderstreifen in Öl anbraten.
2. Zwiebel und Champignons hinzufügen und mitbraten.
3. Frischkäse unterrühren und servieren.

## Abendessen mit wenigen

### Zutaten

#### 21. Hähnchen mit Tomate und Mozzarella

Ein einfaches und leckeres Abendessen mit wenigen Zutaten – zartes Hähnchen, geschmolzener Mozzarella und frische Tomaten.

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Tomaten
- 100 g Mozzarella

- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets in Olivenöl anbraten.
2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.
3. Bei niedriger Hitze schmelzen lassen und würzen.

## 22. Spiegelei mit Lachs

Ein schnelles Abendessen mit hochwertigem Eiweiß aus Ei und Räucherlachs – in Minuten fertig.

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Butter
- Pfeffer und Dill

Zubereitung:

1. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier hineinschlagen.
2. Bei mittlerer Hitze braten, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Mit Lachs und Dill servieren.

## 23. Rührei mit Hüttenkäse

Ein cremiges Eiweißgericht mit nur drei Hauptzutaten – sättigend und super schnell gemacht.

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

## 24. Thunfischsalat mit Ei

Ein eiweißreicher Salat mit Thunfisch und hartgekochtem Ei – perfekt für den Feierabend.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 2 Eier
- 1 TL Olivenöl

- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier hart kochen und in Scheiben schneiden.
2. Thunfisch mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Eier darüberlegen und servieren.

## 25. Gebratener Tofu mit Sojasoße

Ein einfaches veganes Abendessen mit Tofu und Sojasoße – proteinreich und würzig.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sesamöl goldbraun braten.
2. Mit Sojasoße ablöschen.
3. Mit Pfeffer würzen und servieren.

## 26. Hähnchen mit Spinat und Knoblauch

Ein aromatisches Low-Carb-Gericht mit nur drei Hauptzutaten – saftig, gesund und eiweißreich.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g frischer Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Hähnchen in Streifen schneiden und in Öl anbraten.
2. Knoblauch hacken und mit dem Spinat hinzufügen.
3. Kurz garen und servieren.

## 27. Quark mit Beeren

Ein süßes Abendessen mit viel Protein – cremiger Quark trifft auf frische Beeren.

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 100 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Quark glatt rühren.

2. Beeren und Honig hinzufügen.

3. Kalt servieren.

## 28. Spinat-Rührei

Ein Klassiker unter den schnellen Abendgerichten – proteinreich, grün und köstlich.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Spinat in Butter kurz dünsten.
2. Eier verquirlen und hinzugeben.
3. Stocken lassen und würzen.

## 29. Lachs mit Kräuterquark

Zarter Lachs und cremiger Kräuterquark – eine Kombination mit minimalem Aufwand.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Magerquark
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs in der Pfanne braten.
2. Quark mit Kräutern verrühren.
3. Zusammen servieren.

## 30. Eier mit Avocado

Ein cremig-sättigendes Gericht mit gesunden Fetten und viel Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Eier
- ½ Avocado
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier kochen oder braten.
2. Avocado in Scheiben schneiden.
3. Mit Salz und Pfeffer anrichten.

## 31. Rinderhack mit Tomaten

Ein einfaches, herhaftes Gericht mit nur wenigen Zutaten – perfekt für den Feierabend.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack

- 2 Tomaten
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleisch in Öl anbraten.
2. Tomaten würfeln und hinzufügen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### 32. Linsensuppe mit Karotten

Eine warme Suppe mit viel pflanzlichem Eiweiß – einfach, nahrhaft und schnell.

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 1 Karotte
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Karotte klein schneiden und in Öl anschwitzen.
2. Linsen und Brühe hinzufügen.
3. 15 Minuten köcheln lassen und servieren.

### 33. Putenstreifen mit Brokkoli

Ein einfaches Pfannengericht mit viel Protein und nur wenigen Zutaten.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli kurz vorkochen.
2. Putenstreifen in Öl anbraten.
3. Brokkoli hinzufügen und würzen.

### 34. Eiersalat mit Joghurt

Ein frischer, eiweißreicher Salat mit cremigem Dressing aus Joghurt statt Mayo.

Zutaten:

- 3 Eier
- 2 EL Joghurt
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier hart kochen und hacken.

2. Mit Joghurt und Senf verrühren.
3. Würzen und kalt servieren.

### 35. Zucchini mit Frischkäse

Ein leichtes Abendgericht mit cremigem Frischkäse und zart gebratener Zucchini.

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 50 g Frischkäse
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben schneiden und in Öl anbraten.
2. Frischkäse hinzufügen und kurz schmelzen lassen.
3. Abschmecken und servieren.

### 36. Bohnenpfanne mit Ei

Ein einfaches Gericht mit pflanzlichem und tierischem Protein – lecker und sättigend.

Zutaten:

- 150 g grüne Bohnen
- 2 Eier
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen in Öl anbraten.
2. Eier darüber schlagen und stocken lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 37. Quinoa mit Hähnchen

Ein schnelles Power-Abendessen mit nur vier Zutaten – voller Geschmack und Eiweiß.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- 150 g Hähnchenbrust
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen anbraten und würzen.
2. Quinoa hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Servieren und genießen.

## 38. Skyr mit Nüssen

Ein cremig-nussiges Abendessen, das lange satt hält – ideal für den Proteinbedarf am Abend.

Zutaten:

- 250 g Skyr
- 30 g Nüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schale geben.
2. Nüsse hacken und darüberstreuen.
3. Mit Honig verfeinern.

## 39. Eiweißbrot mit Pute

Ein simples, eiweißreiches Abendbrot mit magerer Pute – ideal für den kleinen Hunger.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 1 TL Senf

Zubereitung:

1. Brot mit Senf bestreichen.
2. Putenbrust darauflegen.
3. Servieren und genießen.

## 40. Joghurt mit Proteinpulver

Ein einfaches Fitness-Abendessen mit cremigem Joghurt und zusätzlichem Proteinboost.

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 30 g Proteinpulver (z. B. Vanille)
- 50 g Beeren

Zubereitung:

1. Joghurt und Proteinpulver verrühren.
2. Beeren hinzufügen.
3. Kalt servieren.

# Abendessen ohne Kochen

## 41. Thunfisch-Quark-Creme

Ein schnelles, kaltes Abendessen mit Thunfisch und Quark – reich an Eiweiß und super sättigend.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)
- 200 g Magerquark

- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Thunfisch abtropfen lassen.
2. Mit Quark und Senf vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 42. Skyr mit Nüssen und Honig

Ein cremig-süßer Eiweißsnack ohne Kochen – perfekt für ein leichtes Abendessen.

Zutaten:

- 250 g Skyr
- 30 g Walnüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Walnüsse darüberstreuen.
3. Mit Honig beträufeln und genießen.

## 43. Lachs-Wrap mit Frischkäse

Ein frischer, eiweißreicher Wrap mit Räucherlachs und Frischkäse – ideal, wenn es schnell gehen soll.

Zutaten:

- 1 Vollkornwrap
- 50 g Räucherlachs
- 2 EL Frischkäse
- Dill und Pfeffer

Zubereitung:

1. Wrap mit Frischkäse bestreichen.
2. Lachs darauflegen und würzen.
3. Einrollen und servieren.

## 44. Mozzarella-Tomaten-Salat

Der italienische Klassiker liefert hochwertiges Eiweiß und frischen Geschmack ohne Kochen.

Zutaten:

- 125 g Mozzarella
- 2 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Basilikum

Zubereitung:

1. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Auf einem Teller anrichten.

- Mit Öl, Salz, Pfeffer und Basilikum verfeinern.

#### 45. Quark mit Beeren und Chiasamen

Ein fruchtiges Abendessen mit viel Protein und Ballaststoffen – ganz ohne Herd.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 100 g Beeren
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung:

- Beeren waschen.
- Mit Quark und Chiasamen vermengen.
- Einige Minuten ziehen lassen und genießen.

#### 46. Hähnchen-Aufchnitt mit Avocado

Ein leichtes Abendessen mit magerem Hähnchen und cremiger Avocado – sättigend und gesund.

Zutaten:

- 3 Scheiben Hähnchenbrustaufschliff
- ½ Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer

Zubereitung:

- Avocado in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Mit Hähnchenbrustaufschliff anrichten.
- Mit Pfeffer bestreuen.

#### 47. Hüttenkäse mit Gurke und Tomate

Ein erfrischendes Abendessen mit viel Eiweiß und knackigem Gemüse – perfekt für warme Tage.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- ½ Gurke
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

- Gemüse klein schneiden.
- Mit Hüttenkäse und Öl vermengen.
- Nach Geschmack würzen.

#### 48. Eiweißshake Deluxe

Ein cremiger Shake mit hohem Proteingehalt – ideal, wenn du keine Lust auf Kochen hast.

Zutaten:

- 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 30 g Proteinpulver
- ½ Banane

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Mixer geben.
- Fein pürieren.
- Kalt genießen.

#### 49. Thunfischsalat mit Mais

Ein schneller Salat aus der Dose – reich an Eiweiß und sofort servierbereit.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 100 g Mais
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Thunfisch und Mais vermengen.
- Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kalt servieren.

#### 50. Putenbrust-Sandwich

Ein schnelles High-Protein-Sandwich mit magerer Putenbrust und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Scheiben Putenbrustaufschliff
- 1 Tomatenscheibe
- 1 TL Senf

Zubereitung:

- Brot mit Senf bestreichen.
- Putenbrust und Tomate darauflegen.
- Zusammenklappen und servieren.

#### 51. Skyr mit Proteinpulver

Ein extra cremiges Abendessen mit zusätzlicher Portion Eiweiß aus Proteinpulver.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 30 g Proteinpulver (Vanille oder Schoko)
- 50 ml Milch

Zubereitung:

- Milch und Proteinpulver verrühren.
- Mit Skyr mischen.
- Kalt genießen.

## 52. Caprese-Wrap

Ein italienisch inspirierter Wrap mit Mozzarella und Tomaten – einfach und eiweißreich.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 1 Tomate
- 50 g Mozzarella
- 1 TL Pesto

Zubereitung:

1. Wrap mit Pesto bestreichen.
2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und darauflegen.
3. Einrollen und servieren.

## 53. Eiweiß-Joghurt mit Mandeln

Ein knackig-cremiger Genuss ohne Kochen – ideal für ein schnelles Abendessen.

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 30 g Mandeln
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Mandeln darüberstreuen.
3. Mit Ahornsirup verfeinern.

## 54. Quark-Dip mit Karottensticks

Ein eiweißreicher Dip mit knackigem Gemüse – leicht und lecker.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Karotte
- 1 TL Zitronensaft
- Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

1. Karotte in Sticks schneiden.
2. Quark mit Zitronensaft und Kräutern verrühren.
3. Mit den Sticks servieren.

## 55. Räucherlachs auf Eiweißbrot

Ein einfaches Brotgericht mit viel Eiweiß und feinem Räucherlachs – perfekt ohne Herd.

Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot

- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Frischkäse
- Dill

Zubereitung:

1. Brot mit Frischkäse bestreichen.
2. Lachs und Dill darauflegen.
3. Kalt servieren.

## 56. Putenbrust-Röllchen mit Frischkäse

Ein proteinreicher Snack oder leichtes Abendessen mit nur zwei Zutaten.

Zutaten:

- 3 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 3 TL Frischkäse

Zubereitung:

1. Frischkäse auf die Putenbrust streichen.
2. Aufrollen und servieren.

## 57. Griechischer Joghurt mit Walnüssen

Ein klassischer, mediterraner Eiweißgenuss – süß, nussig und sättigend.

Zutaten:

- 200 g griechischer Joghurt
- 20 g Walnüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Walnüsse hacken und darüberstreuen.
3. Mit Honig verfeinern.

## 58. Thunfisch-Wrap mit Joghurtoße

Ein frischer Wrap mit cremiger Joghurtoße und Thunfisch – perfekt für ein schnelles Abendessen.

Zutaten:

- 1 Wrap
- 1 Dose Thunfisch
- 2 EL Joghurt
- Pfeffer und Zitronensaft

Zubereitung:

1. Thunfisch mit Joghurt und Zitronensaft verrühren.
2. In den Wrap füllen.
3. Einrollen und genießen.

## 59. Hüttenkäse mit Eiern und Schnittlauch

Ein kaltes, herhaftes Abendessen mit viel Eiweiß – schnell angerührt und lecker.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 2 gekochte Eier
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier hacken.
2. Mit Hüttenkäse und Schnittlauch vermengen.
3. Abschmecken und servieren.

## 60. Skyr-Bowl mit Erdnussbutter

Eine cremige Bowl mit Skyr, Erdnussbutter und Bananenscheiben – ohne Kochen, voller Geschmack.

Zutaten:

- 200 g Skyr
- 1 TL Erdnussbutter
- ½ Banane

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schale geben.
2. Banane in Scheiben schneiden und darauflegen.
3. Mit Erdnussbutter verfeinern.

# Abendessen aus der Pfanne

## 61. Hähnchenpfanne mit Paprika

Ein klassisches High-Protein-Gericht mit zartem Hähnchen und bunten Paprikastreifen – perfekt aus der Pfanne.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung:

1. Hähnchen in Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten.
2. Paprika in Streifen schneiden und hinzufügen.

3. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und servieren.

## 62. Rinderhackpfanne mit Zucchini

Ein schnelles, sättigendes Pfannengericht mit magerem Hackfleisch und frischer Zucchini.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer und Kräuter

Zubereitung:

1. Zwiebel hacken und in Öl glasig anbraten.
2. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten.
3. Zucchini in Scheiben schneiden, kurz mitbraten und würzen.

## 63. Garnelenpfanne mit Knoblauch

Ein mediterranes Pfannengericht mit aromatischen Garnelen und einer leichten Knoblauchnote.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Petersilie

Zubereitung:

1. Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten.
2. Garnelen hinzufügen und 3–4 Minuten braten.
3. Mit Zitronensaft und Petersilie verfeinern.

## 64. Putenstreifen mit Brokkoli

Saftige Putenstreifen treffen auf knackigen Brokkoli – eiweißreich und einfach zubereitet.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Öl
- 1 TL Sojasoße
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenbrust in Streifen schneiden und in Öl anbraten.

2. Brokkoli hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Mit Sojasoße und Pfeffer würzen.

## 65. Tofu-Gemüse-Pfanne

Ein pflanzliches Proteinwunder mit Tofu und frischem Gemüse – schnell, gesund und lecker.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 Paprika
- ½ Zucchini
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sesamöl goldbraun braten.
2. Gemüse hinzufügen und 5 Minuten garen.
3. Mit Sojasoße abschmecken und servieren.

## 66. Rührei mit Spinat und Feta

Ein schnelles Pfannengericht mit fluffigem Ei, cremigem Feta und frischem Spinat.

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Spinat
- 50 g Feta
- 1 TL Öl
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Spinat in Öl kurz dünsten.
2. Eier verquirlen und hinzufügen.
3. Mit Feta bestreuen, stocken lassen und servieren.

## 67. Thunfisch-Gemüse-Pfanne

Ein einfaches Pfannengericht mit Thunfisch aus der Dose und frischem Gemüse – eiweißreich und sättigend.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 kleine Zucchini
- ½ Paprika
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.
2. Thunfisch hinzufügen und kurz mitbraten.

3. Würzen und servieren.

## 68. Hähnchen-Süßkartoffel-Pfanne

Ein herhaftes Gericht mit zartem Hähnchen und süßen Kartoffeln – proteinreich und ausgewogen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Süßkartoffeln
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln würfeln und 5 Minuten vorkochen.
2. Hähnchen anbraten und Süßkartoffeln hinzufügen.
3. Mit Gewürzen abschmecken und servieren.

## 69. Rindfleisch-Pilz-Pfanne

Ein kräftiges Abendessen mit zartem Rindfleisch und aromatischen Champignons.

Zutaten:

- 200 g Rinderstreifen
- 150 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel hacken und in Öl anbraten.
2. Rinderstreifen und Pilze hinzufügen.
3. Alles 5–7 Minuten garen und würzen.

## 70. Linsenpfanne mit Karotten

Eine vegetarische Eiweißbombe mit roten Linsen und Karotten – nahrhaft und sättigend.

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 1 Karotte
- 1 TL Öl
- 300 ml Gemüsebrühe
- Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

1. Karotte raspeln und in Öl kurz anbraten.
2. Linsen und Brühe hinzufügen und 10 Minuten garen.
3. Mit Gewürzen abschmecken.

## 71. Eierpfanne mit Gemüse

Ein leckeres und schnelles Gericht mit Eiern und buntem Gemüse – perfekt für den Feierabend.

Zutaten:

- 3 Eier
- ½ Paprika
- ½ Zucchini
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.
2. Eier verquirlen, dazugeben und stocken lassen.
3. Würzen und servieren.

## 72. Tofu-Spinat-Pfanne

Eine einfache, pflanzliche Pfanne mit viel Protein aus Tofu und frischem Spinat.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 100 g Spinat
- 1 TL Öl
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Öl anbraten.
2. Spinat hinzufügen und kurz garen.
3. Mit Sojasoße abschmecken.

## 73. Puten-Gemüse-Pfanne mit Curry

Ein aromatisches Gericht mit Currygeschmack, magerem Fleisch und frischem Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 TL Curry
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Putenbrust und Zwiebel anbraten.
2. Paprika und Curry hinzufügen.
3. 5 Minuten garen und servieren.

## 74. Rinderhackpfanne mit Bohnen

Eine deftige, eiweißreiche Pfanne mit Rinderhack und grünen Bohnen – in 15 Minuten fertig.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 150 g grüne Bohnen
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung:

1. Bohnen kurz vorkochen.
2. Hackfleisch anbraten und Bohnen hinzufügen.
3. Mit Gewürzen abschmecken.

## 75. Eier-Tofu-Pfanne

Ein einfaches Low-Carb-Gericht mit Tofu und Ei – voller Eiweiß und Geschmack.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 2 Eier
- 1 TL Öl
- Sojasoße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Tofu in Öl anbraten.
2. Eier verquirlen und dazugeben.
3. Mit Sojasoße abschmecken.

## 76. Garnelen-Spinat-Pfanne

Ein leichtes, mediterranes Abendessen mit Spinat und saftigen Garnelen.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 100 g Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch hacken und in Öl anbraten.
2. Garnelen und Spinat hinzufügen.
3. Kurz garen und abschmecken.

## 77. Hähnchen-Kichererbsen-Pfanne

Ein nahrhaftes Gericht mit Hähnchen, Kichererbsen und mediterranen Aromen.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 TL Olivenöl

- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenwürfel in Öl anbraten.
2. Kichererbsen hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Mit Gewürzen abschmecken.

## 78. Tofu-Bohnen-Pfanne

Eine schnelle vegane Pfanne mit viel pflanzlichem Eiweiß und würzigem Geschmack.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Kidneybohnen
- 1 TL Öl
- 1 TL Sojasoße
- Paprikapulver

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Öl anbraten.
2. Bohnen und Sojasoße hinzufügen.
3. Mit Paprikapulver würzen und servieren.

## 79. Lachs-Gemüse-Pfanne

Ein schnelles, leichtes Abendessen mit saftigem Lachs und buntem Gemüse.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- ½ Zucchini
- ½ Paprika
- 1 TL Öl
- Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs in Stücke schneiden und in Öl anbraten.
2. Gemüse hinzufügen und kurz garen.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 80. Rinderhack-Ei-Pfanne

Ein würziges Proteinpower-Gericht mit Rinderhack und Spiegelei – einfach und deftig.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 2 Eier
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleisch in Öl krümelig anbraten.
2. Eier direkt in die Pfanne schlagen und kurz stocken lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Abendessen aus dem Backofen

### 81. Hähnchen mit Ofengemüse

Ein einfaches und ausgewogenes Abendessen mit zartem Hähnchen und buntem Ofengemüse – voller Protein und Geschmack.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Hähnchen und Gemüse in Stücke schneiden und auf ein Blech legen.
3. Mit Öl und Gewürzen vermengen und 20 Minuten backen.

### 82. Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Soße

Saftiger Lachs aus dem Ofen mit einer frischen Zitronen-Dill-Soße – eiweißreich und leicht.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Lachs mit Öl, Zitronensaft und Dill einreiben.
3. 15 Minuten im Ofen garen.

### 83. Hähnchenauflauf mit Brokkoli

Ein cremiger Proteinauflauf mit Hähnchen, Brokkoli und einer leichten Sauce – ideal für den Feierabend.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Brokkoli
- 100 g Frischkäse

- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Hähnchen anbraten und mit Brokkoli in eine Form geben.
3. Frischkäse darüber verteilen und 20 Minuten backen.

## 84. Ofenoomelett mit Spinat und Feta

Ein fluffiges Omelett direkt aus dem Ofen – proteinreich und voller Geschmack.

Zutaten:

- 4 Eier
- 100 g Spinat
- 50 g Feta
- 1 TL Öl
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier verquirlen, Spinat und Feta hinzufügen.
3. In eine Auflaufform geben und 20 Minuten backen.

## 85. Thunfischauflauf mit Tomaten

Ein schneller und eiweißreicher Auflauf mit Thunfisch und frischen Tomaten – ganz ohne Aufwand.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 2 Tomaten
- 100 g Magerquark
- 1 TL Olivenöl
- Oregano, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Thunfisch, Quark und Gewürze vermengen.
3. Tomatenscheiben darüberlegen und 15 Minuten backen.

## 86. Hähnchenschenkel mit Süßkartoffeln

Ein sättigendes Ofengericht mit viel Protein und komplexen Kohlenhydraten – einfach zuzubereiten.

Zutaten:

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Süßkartoffel

- 1 EL Olivenöl
- Rosmarin, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Süßkartoffel in Stücke schneiden, mit Öl und Gewürzen mischen.
3. Alles auf ein Blech legen und 30 Minuten backen.

## 87. Tofuaufbau mit Gemüse

Ein veganes High-Protein-Gericht mit würzigem Tofu und buntem Gemüse aus dem Ofen.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 Paprika
- 100 g Brokkoli
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Tofu und Gemüse in Stücke schneiden und in Sojasoße marinieren.
3. In einer Auflaufform 20 Minuten backen.

## 88. Ofenfeta mit Gemüse

Ein mediterranes Abendessen mit gebackenem Feta und aromatischem Gemüse – eiweißreich und leicht.

Zutaten:

- 100 g Feta
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- Oregano

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Gemüse schneiden und mit Feta in Alufolie geben.
3. Mit Öl und Oregano beträufeln und 15 Minuten backen.

## 89. Eiermuffins mit Gemüse

Kleine, herzhafte Eiweißbombe aus dem Ofen – ideal auch zum Vorbereiten.

Zutaten:

- 4 Eier
- ½ Paprika

- 50 g Spinat
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Eier mit Gemüse vermengen und in Muffinformen füllen.
3. 15 Minuten backen.

## 90. Putenauflauf mit Zucchini

Ein schneller, leichter Auflauf mit Putenstreifen und Zucchini – perfekt für den Muskelaufbau.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 1 Zucchini
- 50 g Frischkäse
- 1 TL Öl
- Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Putenstreifen und Zucchini in eine Form geben.
3. Mit Frischkäse vermengen und 20 Minuten backen.

## 91. Eiweißpizza mit Hähnchen

Eine kalorienarme Pizza-Variante mit proteinreichem Boden und Hähnchenbelag.

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 100 g Hähnchenbrust
- 2 EL Tomatensauce
- 50 g Mozzarella

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Aus Eiern und Quark einen Boden mischen und 10 Minuten backen.
3. Mit Sauce, Hähnchen und Mozzarella belegen, weitere 10 Minuten backen.

## 92. Rinderhackauflauf mit Gemüse

Ein deftiger Proteinauflauf mit Hackfleisch und buntem Gemüse – schnell gemacht.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack

- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 TL Öl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Hackfleisch anbraten, mit Gemüse mischen.
3. In eine Form geben und 15 Minuten backen.

## 93. Ofenlachs mit Brokkoli

Ein gesundes Abendessen mit saftigem Lachs und frischem Brokkoli – reich an Protein und Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Öl
- Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Lachs und Brokkoli auf ein Blech legen, mit Öl und Zitronensaft beträufeln.
3. 15 Minuten backen.

## 94. Hähnchen-Gemüse-Blech

Ein einfaches Ofengericht, das sich fast von selbst zubereitet – saftiges Hähnchen mit Gemüse.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Kräuter

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Alles auf einem Blech verteilen und würzen.
3. 25 Minuten backen.

## 95. Tofu mit Süßkartoffeln aus dem Ofen

Ein veganes Eiweißgericht mit Süßkartoffeln und würzigem Tofu – einfach und lecker.

Zutaten:

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

- Paprikapulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Tofu und Süßkartoffeln würfeln, mit Öl und Soße mischen.
3. 20 Minuten backen.

## 96. Quarkauflauf mit Beeren

Ein süßes, eiweißreiches Abendessen aus dem Ofen – leicht, fruchtig und sättigend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten verrühren und in eine Form geben.
3. 25 Minuten backen.

## 97. Hackbällchen mit Tomatensauce

Saftige, proteinreiche Hackbällchen aus dem Ofen mit würziger Tomatensauce – einfach köstlich.

Zutaten:

- 250 g Rinderhack
- 1 Ei
- 200 ml Tomatensauce
- 1 TL Öl
- Oregano und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Hackbällchen formen und auf ein Blech legen.
3. Mit Sauce übergießen und 20 Minuten backen.

## 98. Eiweißauflauf mit Hüttenkäse

Ein herzhafter Auflauf mit Hüttenkäse und Eiern – sättigend und perfekt für den Muskelaufbau.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 3 Eier
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

20

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Alle Zutaten vermengen und in eine Auflaufform geben.
3. 25 Minuten backen.

## 99. Linsenauflauf mit Gemüse

Ein ballaststoffreiches, pflanzliches Abendessen mit roten Linsen und aromatischem Ofengemüse.

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 TL Öl
- Kräuter und Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Linsen vorkochen, mit Gemüse und Öl vermengen.
3. In einer Form 20 Minuten backen.

## 100. Hähnchenauflauf mit Quarkkruste

Ein cremiger Auflauf mit Hähnchen und würziger Quarkkruste – eiweißreich und aromatisch.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Hähnchen kurz anbraten, in eine Form geben.
3. Mit Quark-Ei-Mischung bedecken und 25 Minuten backen.

## Abendessen aus der Heißluftfritteuse

### 101. Hähnchenbrustfilet aus der Heißluftfritteuse

Saftige Hähnchenbrust mit würziger Marinade – außen knusprig, innen zart und perfekt proteinreich.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 EL Olivenöl

- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen mit Öl und Gewürzen marinieren.
2. In die Heißluftfritteuse legen und bei 180°C 15 Minuten garen.
3. Nach der Hälfte der Zeit wenden und servieren.

## 102. Lachsfilet mit Zitronenmarinade

Ein einfaches und gesundes Abendessen mit Lachs aus der Heißluftfritteuse – frisch, leicht und eiweißreich.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 TL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs mit Öl, Zitrone und Dill einreiben.
2. In die Heißluftfritteuse legen und bei 180°C 10 Minuten garen.
3. Mit Pfeffer abschmecken und servieren.

## 103. Tofu-Würfel mit Sojasoße

Knuspriger Tofu mit würziger Sojasoße – perfekt für ein pflanzliches High-Protein-Abendessen.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sojasoße marinieren.
2. Bei 190°C 12 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig backen.
3. Mit Sesamöl beträufeln und servieren.

## 104. Putenstreifen mit Gemüse

Ein leichtes Gericht mit magerer Pute und frischem Gemüse – alles in der Heißluftfritteuse zubereitet.

Zutaten:

- 200 g Putenstreifen
- 1 Paprika
- ½ Zucchini
- 1 TL Olivenöl

- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Pute und Gemüse mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. Bei 180°C 15 Minuten garen, gelegentlich schütteln.
3. Heiß servieren.

## 105. Garnelen mit Knoblauch

Knusprig gebratene Garnelen mit feinem Knoblauchduft – schnell, proteinreich und köstlich.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Zubereitung:

1. Garnelen mit Öl, gehacktem Knoblauch und Gewürzen marinieren.
2. Bei 190°C 8–10 Minuten garen.
3. Mit Zitronensaft servieren.

## 106. Hähnchenspieße mit Paprika

Saftige Spieße mit Hähnchen und Paprika – perfekt für den Proteinbedarf am Abend.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikagewürz
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen und Paprika würfeln, auf Spieße stecken.
2. Mit Öl und Gewürzen einpinseln.
3. Bei 190°C 15 Minuten garen.

## 107. Rindersteak aus der Heißluftfritteuse

Zartes Steak mit perfekter Kruste – gelingt in der Heißluftfritteuse auf den Punkt.

Zutaten:

- 200 g Rindersteak
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Steak mit Öl einreiben und würzen.
2. Bei 200°C 10–12 Minuten garen, je nach gewünschtem Garpunkt.
3. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

## 108. Lachs mit Brokkoli

Ein gesundes Duo aus zartem Lachs und knackigem Brokkoli – einfach in der Heißluftfritteuse zubereitet.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Olivenöl
- Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli mit Öl und Salz mischen.
2. Lachs und Brokkoli zusammen bei 180°C 12 Minuten garen.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.

## 109. Tofu-Nuggets

Knusprige, vegane Protein-Nuggets aus Tofu – perfekt als schnelles Abendessen.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Maisstärke
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Tofu in Stücke schneiden, mit Sojasoße und Stärke marinieren.
2. Bei 190°C 12 Minuten backen.
3. Heiß servieren.

## 110. Gefüllte Champignons

Herzhafte Pilze mit proteinreicher Füllung – ein Genuss aus der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 6 große Champignons
- 100 g Hüttenkäse
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie

Zubereitung:

1. Champignons putzen und Stiele entfernen.
2. Mit Hüttenkäse und gehacktem Knoblauch füllen.
3. Bei 180°C 10 Minuten backen.

## 111. Putenmedaillons mit Kräuterbutter

Saftige Putenmedaillons mit aromatischer Kräuterbutter – einfach und schnell zubereitet.

Zutaten:

- 200 g Putenmedaillons
- 1 TL Butter
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Pute mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Bei 180°C 12 Minuten garen.
3. Mit Kräuterbutter servieren.

## 112. Garnelen mit Zucchini

Eine leichte, mediterrane Mahlzeit mit Garnelen und Zucchini – alles aus der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Zubereitung:

1. Garnelen und Zucchini mit Öl und Gewürzen vermengen.
2. Bei 190°C 10 Minuten garen.
3. Mit Zitronensaft servieren.

## 113. Rinderhackbällchen

Würzige Hackbällchen mit hohem Eiweißgehalt – außen knusprig, innen saftig.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Aus allen Zutaten Bällchen formen.
2. Bei 180°C 12–14 Minuten garen.
3. Warm servieren.

## 114. Hähnchenflügel mit Gewürzmischung

Knusprige Chicken Wings mit kräftiger Würze – perfekt aus der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 6 Hähnchenflügel
- 1 EL Öl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Flügel mit Öl und Gewürzen einreiben.
2. Bei 200°C 18 Minuten garen, zwischendurch wenden.
3. Heiß genießen.

## 115. Lachs-Spinat-Päckchen

Ein leichtes Gericht mit Lachs und Spinat – aromatisch und voller Eiweiß.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 100 g Spinat
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Muskatnuss

Zubereitung:

1. Spinat mit Öl und Gewürzen mischen, auf Alufolie legen.
2. Lachs darauflegen, einwickeln.
3. Bei 180°C 15 Minuten garen.

## 116. Tofu mit Brokkoli

Eine einfache, pflanzliche Proteinpfanne aus der Heißluftfritteuse – knusprig und leicht.

Zutaten:

- 150 g Tofu
- 100 g Brokkoli
- 1 TL Öl
- Sojasoße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Tofu und Brokkoli mit Öl und Sojasoße vermengen.
2. Bei 190°C 12 Minuten garen.
3. Servieren und genießen.

## 117. Zucchini-Chips mit Parmesan

Knusprige Zucchinischeiben mit würzigem Parmesan – ideal als leichter Protein-Snack am Abend.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Öl und Parmesan mischen.
2. Bei 180°C 10 Minuten backen.
3. Knusprig servieren.

## 118. Hähnchenschnitzel mit Mandelkruste

Ein knuspriges Schnitzel mit gesunder Mandelkruste – voller Eiweiß und Geschmack.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen im Ei wenden und mit Mandeln panieren.
2. Bei 190°C 15 Minuten garen.
3. Heiß servieren.

## 119. Linsenbällchen

Vegetarische, proteinreiche Bällchen aus roten Linsen – knusprig aus der Heißluftfritteuse.

Zutaten:

- 150 g gekochte rote Linsen
- 1 Ei
- 1 EL Haferflocken
- Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen und kleine Bällchen formen.
2. Bei 180°C 12 Minuten garen.
3. Warm servieren.

## 120. Garnelen-Spieße mit Knoblauchöl

Leichte Spieße mit saftigen Garnelen und würzigem Knoblauchöl – ein perfektes High-Protein-Abendessen.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer und Zitronensaft

Zubereitung:

1. Garnelen in Öl, Knoblauch und Zitronensaft marinieren.
2. Auf Spieße stecken und bei 190°C 8–10 Minuten garen.
3. Servieren und genießen.

## Abendessen ohne Kohlenhydrate

### 121. Hähnchenfilet mit Spinat

Ein leichtes, kohlenhydratfreies Abendessen mit zartem Hähnchen und frischem Spinat – voller Protein und Geschmack.

Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 100 g frischer Spinat
- 1 TL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen würzen und in Öl anbraten.
2. Knoblauch und Spinat hinzufügen, kurz dünsten.
3. Alles vermengen und heiß servieren.

### 122. Lachsfilet mit Zitronenbutter

Saftiger Lachs mit feiner Zitronenbutter – perfekt für ein Low-Carb-Abendessen.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 TL Butter
- Saft einer halben Zitrone
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter schmelzen, Zitronensaft und Dill einrühren.
2. Lachs in der Pfanne 8 Minuten braten.
3. Mit Zitronenbutter übergießen und servieren.

### 123. Rindersteak mit Kräuterbutter

Ein klassisches High-Protein-Abendessen ohne Kohlenhydrate – saftiges Steak mit aromatischer Butter.

Zutaten:

- 200 g Rindersteak

- 1 TL Öl
- 1 TL Kräuterbutter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Steak würzen und in Öl 3–4 Minuten pro Seite braten.
2. Mit Kräuterbutter belegen und kurz ruhen lassen.
3. Servieren und genießen.

### 124. Garnelen mit Zucchini

Leichte Garnelenpfanne mit frischer Zucchini – eiweißreich, leicht und kohlenhydratfrei.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 1 Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Knoblauch, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben schneiden.
2. Garnelen und Knoblauch in Öl anbraten.
3. Zucchini hinzufügen und kurz garen.

### 125. Hähnchen mit Brokkoli

Ein klassisches Fitnessgericht – Hähnchen und Brokkoli liefern reines Protein und Vitalstoffe.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Öl
- Salz und Muskatnuss

Zubereitung:

1. Brokkoli kurz dämpfen.
2. Hähnchen in Öl braten, würzen.
3. Mit Brokkoli servieren.

### 126. Omelett mit Feta und Spinat

Ein fluffiges Low-Carb-Omelett mit cremigem Feta und frischem Spinat – in Minuten fertig.

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Spinat
- 50 g Feta
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Spinat in Öl dünsten.
2. Eier verquirlen und darüber gießen.
3. Mit Feta bestreuen und stocken lassen.

## 127. Tofu mit Blumenkohl

Ein pflanzliches High-Protein-Gericht ganz ohne Kohlenhydrate – würzig, leicht und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 200 g Blumenkohl
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Öl goldbraun braten.
2. Blumenkohl kurz garen, hinzufügen.
3. Mit Sojasoße abschmecken.

## 128. Lachs mit Brokkoli und Mandeln

Eine edle Kombination aus Fisch, Gemüse und Nüssen – eiweißreich und kohlenhydratfrei.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 150 g Brokkoli
- 20 g gehackte Mandeln
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Brokkoli dämpfen.
2. Lachs in Öl braten und mit Mandeln bestreuen.
3. Mit Brokkoli servieren.

## 129. Rührei mit Räucherlachs

Ein klassisches Low-Carb-Gericht mit hochwertigem Eiweiß aus Eiern und Lachs.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g Räucherlachs
- 1 TL Butter
- Pfeffer und Dill

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Butter braten.
2. Lachsstreifen unterheben.
3. Mit Dill servieren.

## 130. Zucchininudeln mit Hähnchen

Ein kohlenhydratfreier Nudelersatz mit zartem Hähnchen – leicht und proteinreich.

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini in Spiralen schneiden.
2. Hähnchen anbraten, dann Zucchininudeln kurz mitgaren.
3. Würzen und servieren.

## 131. Thunfisch mit Ei

Ein einfaches, kohlenhydratfreies Power-Gericht mit Thunfisch und Eiern – ideal nach dem Training.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Eier verquirlen und in Öl braten.
2. Thunfisch hinzufügen und kurz erhitzen.
3. Würzen und servieren.

## 132. Hähnchen in Kräuterbutter

Ein aromatisches Abendessen ohne Kohlenhydrate – zartes Hähnchen in würziger Butter.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 TL Kräuterbutter
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen in Öl anbraten.
2. Kräuterbutter hinzufügen und kurz schmelzen lassen.
3. Servieren und genießen.

## 133. Putenstreifen mit Champignons

Ein schnelles Low-Carb-Gericht mit magerem Putenfleisch und würzigen Champignons.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 100 g Champignons
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer und Knoblauch

Zubereitung:

1. Pute und Champignons in Öl braten.
2. Würzen und servieren.

### 134. Eiermuffins mit Speck

Herzhafte Eiermuffins mit Speck – perfekt für den Abend und komplett kohlenhydratfrei.

Zutaten:

- 4 Eier
- 4 Scheiben Speck
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Speck in Muffinformen legen, Eier hineingeben.
2. Bei 180°C 15 Minuten backen.
3. Warm servieren.

### 135. Hüttenkäse mit Avocado

Ein cremig-herhaftes High-Protein-Gericht – sättigend und ganz ohne Kohlenhydrate.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- ½ Avocado
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Avocado würfeln und mit Hüttenkäse vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kalt servieren.

### 136. Rührei mit Champignons

Ein einfaches, proteinreiches Gericht – schnell gemacht und kohlenhydratfrei.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Champignons in Butter anbraten.

2. Eier verquirlen, hinzufügen und stocken lassen.
3. Würzen und servieren.

### 137. Garnelen mit Spinat

Eine leichte Kombination aus Spinat und Garnelen – reich an Eiweiß, frei von Kohlenhydraten.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 100 g Spinat
- 1 TL Olivenöl
- Knoblauch und Salz

Zubereitung:

1. Knoblauch in Öl anbraten, Garnelen hinzufügen.
2. Spinat kurz mitgaren.
3. Servieren und genießen.

### 138. Lachs mit Kräuterquark

Ein cremig-frischer Genuss ohne Kohlenhydrate – saftiger Lachs mit Kräuterquark.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Magerquark
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs in der Pfanne garen.
2. Quark mit Kräutern verrühren.
3. Zusammen servieren.

### 139. Rinderhackpfanne mit Ei

Deftige Proteinpflanze mit Rinderhack und Ei – kohlenhydratfrei, würzig und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 2 Eier
- 1 TL Öl
- Salz und Paprikapulver

Zubereitung:

1. Hackfleisch anbraten und würzen.
2. Eier direkt in die Pfanne geben und stocken lassen.
3. Heiß servieren.

## 140. Thunfischsalat mit Ei

Ein leichter, sättigender Salat mit viel Eiweiß und null Kohlenhydraten.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 2 gekochte Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier würfeln und mit Thunfisch vermengen.
2. Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kalt servieren.

## **Abendessen für einen ruhigen Schlaf**

### 141. Hähnchen mit gedünstetem Gemüse

Ein leichtes Abendessen mit magerem Hähnchen und sanft gegartem Gemüse – ideal, um den Körper auf eine erholsame Nacht vorzubereiten.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Kräuter

Zubereitung:

1. Gemüse in Scheiben schneiden und leicht dämpfen.
2. Hähnchen in Öl anbraten und würzen.
3. Beides gemeinsam servieren.

### 142. Lachs mit Kräuterquark

Ein sanftes, proteinreiches Gericht, das durch den Quark leicht verdaulich bleibt und beruhigt wirkt.

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet
- 100 g Magerquark
- Dill, Salz und Zitronensaft

Zubereitung:

1. Lachs in der Pfanne 8 Minuten braten.
2. Quark mit Dill und Zitronensaft verrühren.
3. Mit Lachs anrichten.

## 143. Spinatomelett mit Feta

Ein weiches Omelett mit Spinat und Feta – voller Tryptophan, das für einen ruhigen Schlaf sorgt.

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Spinat
- 40 g Feta
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Spinat in Öl kurz dünsten.
2. Eier verquirlen, in die Pfanne geben und Feta darüberstreuen.
3. Sanft stocken lassen und servieren.

### 144. Quark mit Banane

Ein süßes Abendessen mit viel Protein und Magnesium – unterstützt die Muskelentspannung vor dem Schlaf.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Banane
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Banane in Scheiben schneiden.
2. Mit Quark und Honig vermengen.
3. Kalt genießen.

### 145. Tofu mit Brokkoli

Ein pflanzliches Abendessen mit viel Eiweiß und Magnesium – perfekt für Entspannung vor dem Einschlafen.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sesamöl anbraten.
2. Brokkoli dämpfen und hinzufügen.
3. Mit Sojasoße abschmecken.

### 146. Rührei mit Avocado

Ein cremiges, beruhigendes Gericht – Ei liefert Tryptophan, Avocado gesunde Fette für einen tiefen Schlaf.

Zutaten:

- 3 Eier
- $\frac{1}{2}$  Avocado
- 1 TL Butter
- Salz

Zubereitung:

1. Eier in Butter braten.
2. Avocado in Scheiben schneiden und dazugeben.
3. Leicht würzen und servieren.

## 147. Hüttenkäse mit Beeren

Eine leicht verdauliche Eiweißquelle für den Abend – Hüttenkäse und Beeren beruhigen und fördern die Regeneration.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Beeren waschen und mit Hüttenkäse mischen.
2. Mit Honig süßen.
3. Kalt genießen.

## 148. Gedünsteter Fisch mit Gemüse

Ein leichtes Abendgericht mit zartem Fisch und Gemüse – sanft für die Verdauung, perfekt vor dem Schlaf.

Zutaten:

- 150 g Weißfischfilet
- 100 g Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Fisch und Gemüse in einem Dampfgarer 10 Minuten garen.
2. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln.
3. Warm servieren.

## 149. Putenstreifen mit Blumenkohl

Ein leichtes, eiweißreiches Gericht mit magerer Pute und mildem Blumenkohl – angenehm sättigend ohne Schwere.

Zutaten:

- 200 g Putenbrust
- 200 g Blumenkohl
- 1 TL Öl
- Muskat und Pfeffer

Zubereitung:

1. Pute anbraten.
2. Blumenkohl dämpfen und dazugeben.
3. Mit Muskat würzen und servieren.

## 150. Eiweißpfannkuchen mit Mandelmus

Ein süßer, schlaffreundlicher Genuss mit Eiweiß und gesunden Fetten – ideal als Abenddessert.

Zutaten:

- 3 Eier
- 30 g Proteinpulver
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten verrühren.
2. In Kokosöl goldgelb ausbacken.
3. Mit Mandelmus servieren.

## 151. Quinoa-Salat mit Lachs

Ein leichter, nährstoffreicher Salat mit Omega-3-Fettsäuren und Tryptophan – für tiefen Schlaf.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- 100 g Lachs
- 1 TL Olivenöl
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Lachs anbraten und würfeln.
2. Mit Quinoa und Öl vermengen.
3. Mit Zitronensaft verfeinern.

## 152. Rinderhack mit Zucchini

Ein leichtes, aber sättigendes Abendessen mit hochwertigem Protein und sanftem Gemüse.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini würfeln und in Öl anbraten.

2. Hackfleisch hinzufügen und garen.
3. Würzen und warm servieren.

### 153. Lachs mit Kräutergemüse

Ein ausgewogenes Abendessen mit Omega-3-Fettsäuren – unterstützt das Einschlafen und Regeneration.

Zutaten:

- 200 g Lachs
- 150 g Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini)
- 1 TL Öl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs und Gemüse würzen.
2. In Öl 10 Minuten garen.
3. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

### 154. Skyr mit Walnüssen

Eine leichte Abendmahlzeit mit viel Eiweiß und gesunden Fetten – beruhigend und sättigend zugleich.

Zutaten:

- 250 g Skyr
- 20 g Walnüsse
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Walnüsse hacken und darüberstreuen.
3. Mit Honig süßen.

### 155. Eier mit Spinat und Kräutern

Ein ruhiges Abendgericht mit Eiern und Kräutern – leicht verdaulich und schlaffördernd.

Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Spinat
- 1 TL Butter
- Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

1. Spinat in Butter dünsten.
2. Eier dazugeben und sanft stocken lassen.
3. Mit Kräutern verfeinern.

### 156. Gebackener Feta mit Gemüse

Ein mildes, warmes Abendessen mit Feta und buntem Gemüse – ideal vor dem Schlafengehen.

Zutaten:

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

Zubereitung:

1. Gemüse schneiden und mit Feta in eine Auflaufform geben.
2. Mit Öl beträufeln und bei 180°C 15 Minuten backen.
3. Warm servieren.

### 157. Hähnchen mit Mandelkruste

Ein knuspriges, aber leichtes Abendgericht mit hochwertigen Proteinen und beruhigenden Fetten.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchen im Ei wenden und in Mandeln panieren.
2. In der Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
3. Warm genießen.

### 158. Rinderhack mit Ei

Ein einfaches, schlaffreundliches Abendessen mit Eiweiß und gesunden Fetten – ideal zum Abschalten.

Zutaten:

- 200 g Rinderhack
- 2 Eier
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleisch anbraten und würzen.
2. Eier hinzufügen und stocken lassen.
3. Servieren und genießen.

### 159. Kräuterquark mit Gurke

Ein erfrischendes Abendessen mit viel Eiweiß und einer beruhigenden Wirkung auf den Magen.

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- ½ Gurke

- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurke fein hacken und mit Quark verrühren.
2. Mit Kräutern abschmecken.
3. Kalt servieren.

### 160. Gedämpfter Kabeljau mit Spinat

Ein leichtes, beruhigendes Fischgericht mit Spinat – perfekt, um entspannt in den Schlaf zu finden.

Zutaten:

- 150 g Kabeljaufilet
- 100 g Spinat
- 1 TL Olivenöl
- Muskat, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kabeljau dämpfen, bis er zart ist.
2. Spinat in Öl dünsten und würzen.
3. Zusammen servieren.

## Abendessen mit Fisch & Meeresfrüchten

### 161. Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Sauce

Ein klassisches, eiweißreiches Fischgericht mit frischer Zitronen-Dill-Sauce – leicht und aromatisch.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs mit Öl, Zitronensaft und Dill einreiben.
2. In einer Pfanne 8 Minuten garen.
3. Mit frischem Dill servieren.

### 162. Garnelen mit Knoblauch und Petersilie

Ein mediterraner Klassiker mit frischem Knoblauchduft – schnell, leicht und voller Protein.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch hacken und in Öl anbraten.
2. Garnelen hinzufügen und 3–4 Minuten garen.
3. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

### 163. Thunfischsteak mit Sesamkruste

Ein aromatisches Thunfischsteak mit nussiger Sesamkruste – perfekt für ein leichtes Abendessen.

Zutaten:

- 200 g Thunfischsteak
- 1 EL Sesam
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Thunfisch mit Sojasoße bestreichen und in Sesam wenden.
2. In heißem Öl 2 Minuten pro Seite braten.
3. Mit etwas Zitronensaft servieren.

### 164. Kabeljau mit Spinat und Zitrone

Ein leichtes Fischgericht mit sanftem Kabeljau und frischem Spinat – eiweißreich und mild im Geschmack.

Zutaten:

- 150 g Kabeljaufilet
- 100 g Spinat
- 1 TL Butter
- $\frac{1}{2}$  Zitrone

Zubereitung:

1. Spinat in Butter dünsten.
2. Kabeljau in einer Pfanne 8 Minuten garen.
3. Mit Zitronensaft servieren.

### 165. Lachs-Spinat-Pfanne

Ein schnelles, cremiges Gericht mit zartem Lachs und frischem Spinat – voller gesunder Fette und Eiweiß.

Zutaten:

- 200 g Lachsfilet
- 100 g Spinat
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachsstücke in Öl anbraten.
2. Spinat hinzufügen und kurz dünsten.

- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 166. Garnelen-Curry

Ein exotisches High-Protein-Gericht mit Garnelen und einer milden Curry-Sauce.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Currysauce
- 1 TL Öl

Zubereitung:

- Garnelen in Öl kurz anbraten.
- Kokosmilch und Curry hinzufügen.
- 5 Minuten köcheln lassen und servieren.

## 167. Forellenfilet mit Kräuterbutter

Ein mildes, aromatisches Fischgericht mit selbstgemachter Kräuterbutter – ideal für ein leichtes Abendessen.

Zutaten:

- 2 Forellenfilets
- 1 TL Butter
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer Pfanne in Butter 5 Minuten braten.
- Mit Kräuterbutter servieren.

## 168. Thunfischsalat mit Ei

Ein klassischer Eiweißsalat mit Thunfisch und hartgekochtem Ei – leicht und sättigend.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 2 gekochte Eier
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Eier würfeln und mit Thunfisch mischen.
- Mit Öl und Gewürzen abschmecken.
- Kalt servieren.

## 169. Garnelenpfanne mit Zucchini

Ein schnelles Low-Carb-Abendessen mit saftigen Garnelen und frischer Zucchini.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 1 Zucchini
- 1 TL Öl
- Knoblauch, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Knoblauch in Öl anbraten.
- Garnelen und Zucchini hinzufügen.
- 5 Minuten garen und würzen.

## 170. Lachsauflauf mit Brokkoli

Ein cremiger Auflauf mit Lachs und Brokkoli – eiweißreich und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Lachsfilet
- 200 g Brokkoli
- 100 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Brokkoli vorkochen und mit Lachs in eine Form geben.
- Frischkäse darüber verteilen und 20 Minuten bei 180°C backen.
- Heiß servieren.

## 171. Thunfischpfanne mit Gemüse

Eine leichte Pfanne mit Thunfisch und buntem Gemüse – ideal nach einem langen Tag.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 Paprika
- ½ Zucchini
- 1 TL Öl

Zubereitung:

- Gemüse würfeln und in Öl anbraten.
- Thunfisch hinzufügen und 3 Minuten mitgaren.
- Würzen und servieren.

## 172. Seelachs mit Kräutern

Ein mildes Gericht mit Seelachsfilet und aromatischen Kräutern – leicht, eiweißreich und bekömmlich.

Zutaten:

- 200 g Seelachsfilet
- 1 TL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Zitronensaft

Zubereitung:

1. Seelachs mit Kräutern einreiben.
2. In Öl 8 Minuten braten.
3. Mit Zitronensaft verfeinern.

### 173. Garnelen-Spinat-Pfanne

Ein leichtes Abendessen mit viel Protein und wenig Kalorien – Garnelen und Spinat in perfekter Kombination.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 100 g Spinat
- 1 TL Öl
- Knoblauch und Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauch in Öl anbraten.
2. Garnelen und Spinat hinzufügen und kurz garen.
3. Abschmecken und servieren.

### 174. Lachs mit Spargel

Ein elegantes Abendessen mit Lachs und grünem Spargel – reich an Protein und Nährstoffen.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 200 g grüner Spargel
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Spargel in Butter anbraten.
2. Lachs separat garen und würzen.
3. Beides gemeinsam servieren.

### 175. Kabeljau auf Ofengemüse

Ein ausgewogenes, leichtes Fischgericht mit knackigem Ofengemüse – gesund und sättigend.

Zutaten:

- 200 g Kabeljau
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gemüse würfeln und 10 Minuten bei 180°C vorbacken.

2. Kabeljau darauflegen und weitere 10 Minuten garen.
3. Servieren und genießen.

### 176. Garnelen mit Tomaten und Basilikum

Ein mediterranes Garnelengericht mit frischen Tomaten und aromatischem Basilikum.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 2 Tomaten
- 1 TL Olivenöl
- Basilikum, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Garnelen in Öl anbraten.
2. Tomatenstücke hinzufügen und kurz köcheln.
3. Mit Basilikum bestreuen.

### 177. Thunfischauflauf mit Ei

Ein sättigender High-Protein-Auflauf mit Thunfisch und Eiern – einfach und nahrhaft.

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 3 Eier
- 50 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und in eine Auflaufform geben.
2. Bei 180°C 20 Minuten backen.
3. Warm servieren.

### 178. Garnelen-Brokkoli-Pfanne

Ein schnelles, leichtes Pfannengericht mit Garnelen und Brokkoli – ideal nach dem Training.

Zutaten:

- 200 g Garnelen
- 150 g Brokkoli
- 1 TL Öl
- Knoblauch und Salz

Zubereitung:

1. Brokkoli kurz dämpfen.
2. Garnelen in Öl und Knoblauch anbraten.
3. Brokkoli hinzufügen und servieren.

## 179. Gebratener Lachs mit Kräutern

Ein einfaches, aber geschmackvolles Gericht mit frischen Kräutern und zartem Lachsfilet.

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 TL Olivenöl
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs würzen und in Öl braten.
2. Mit Kräutern bestreuen.
3. Heiß servieren.

## 180. Shrimps mit Avocado-Salsa

Ein frisches, leichtes Abendessen mit würzigen Shrimps und cremiger Avocado-Salsa.

Zutaten:

- 200 g Shrimps
- $\frac{1}{2}$  Avocado
- $\frac{1}{2}$  Tomate
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Shrimps anbraten und würzen.
2. Avocado und Tomate würfeln, mit Öl vermengen.
3. Mit Shrimps servieren.

# Abendessen vegetarisch & vegan

## 181. Tofu-Gemüse-Pfanne

Ein klassisches pflanzliches Protein-Gericht mit Tofu und frischem Gemüse – sättigend und leicht zugleich.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 Paprika
- $\frac{1}{2}$  Zucchini
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in Sesamöl goldbraun braten.
2. Gemüse hinzufügen und 5 Minuten garen.

3. Mit Sojasoße abschmecken und servieren.

## 182. Linsenbolognese

Eine herzhafte, vegane Variante der klassischen Bolognese mit viel pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Tomatensauce
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten.
2. Linsen und Tomatensauce hinzufügen.
3. 15 Minuten köcheln lassen und servieren.

## 183. Quinoa-Gemüse-Bowl

Eine bunte Bowl mit Quinoa, Gemüse und pflanzlichem Eiweiß – leicht und nährstoffreich.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- $\frac{1}{2}$  Avocado
- 1 Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse würfeln und mit Quinoa vermengen.
2. Mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.
3. Kalt oder lauwarm servieren.

## 184. Tempeh mit Brokkoli

Ein eiweißreiches Gericht mit Tempeh und Brokkoli – perfekt für den Muskelaufbau ohne Fleisch.

Zutaten:

- 150 g Tempeh
- 200 g Brokkoli
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl
- Sesam zum Garnieren

Zubereitung:

1. Tempeh in Würfel schneiden und in Öl anbraten.
2. Brokkoli kurz dämpfen und hinzufügen.

- Mit Sojasoße abschmecken und Sesam darüberstreuen.

### 185. Kichererbsenpfanne mit Spinat

Ein schnelles veganes Gericht mit pflanzlichem Protein und Eisen – nahrhaft und einfach.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 100 g Spinat
- 1 TL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Knoblauch in Öl anbraten.
- Kichererbsen und Spinat hinzufügen.
- 5 Minuten garen und würzen.

### 186. Vegane Proteinpflanzkuchen

Leichte Pfannkuchen aus Hafer und Sojamehl – ideal für ein proteinreiches Abendessen.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 30 g Sojamehl
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

- Alle Zutaten verrühren.
- In Öl ausbacken, bis die Pfannkuchen goldbraun sind.
- Warm servieren.

### 187. Tofu-Scramble

Ein veganer Rührei-Ersatz aus Tofu – würzig, eiweißreich und perfekt für den Abend.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Öl
- Pfeffer

Zubereitung:

- Tofu zerbröseln und in Öl anbraten.
- Kurkuma und Sojasoße hinzufügen.
- Würzen und servieren.

### 188. Linsensalat mit Avocado

Ein sättigender Salat mit pflanzlichem Eiweiß aus Linsen und gesunden Fetten aus Avocado.

Zutaten:

- 150 g gekochte Linsen
- ½ Avocado
- 1 kleine Tomate
- 1 TL Olivenöl
- Zitronensaft

Zubereitung:

- Avocado und Tomate würfeln.
- Mit Linsen und Öl vermengen.
- Mit Zitronensaft abschmecken.

### 189. Veganer Chili sin Carne

Ein würziges Abendgericht mit Bohnen und Linsen – reich an Eiweiß und Ballaststoffen.

Zutaten:

- 150 g Kidneybohnen
- 100 g Linsen
- 200 ml Tomatensauce
- 1 TL Öl
- Chilipulver

Zubereitung:

- Bohnen und Linsen in Öl erhitzen.
- Tomatensauce und Gewürze hinzufügen.
- 10 Minuten köcheln lassen.

### 190. Quark mit Nüssen und Beeren

Ein vegetarischer Eiweißklassiker – reich an Casein für langanhaltende Sättigung.

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 30 g Nüsse
- 50 g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

- Quark in eine Schüssel geben.
- Nüsse und Beeren darüberstreuen.
- Mit Honig verfeinern.

### 191. Veganer Ofengemüse mit Kichererbsen

Ein buntes, aromatisches Ofengericht mit viel pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse und Kichererbsen mit Öl und Gewürzen mischen.
2. Auf einem Blech 20 Minuten bei 180°C backen.
3. Warm servieren.

## 192. Vegane Proteinbowl mit Edamame

Ein asiatisch inspiriertes Gericht mit Edamame, Quinoa und frischem Gemüse – voller Nährstoffe.

Zutaten:

- 100 g gekochte Quinoa
- 100 g Edamame
- 1 Karotte
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Edamame und Karotten mit Quinoa vermengen.
2. Mit Sojasoße und Sesamöl abschmecken.
3. Kalt servieren.

## 193. Veganer Hirseauflauf mit Gemüse

Ein leichtes, elegantes Abendessen mit Roter Bete, Tofu und Walnüssen – farbenfroh und proteinreich.

Zutaten:

- 150 g gekochte Rote Bete
- 100 g Tofu
- 20 g Walnüsse
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

1. Bete in Scheiben schneiden.
2. Tofu würfeln und kurz anbraten.
3. Mit Walnüssen und Öl garnieren.

## 194. Hüttenkäse-Gemüse-Bowl

Eine cremig-frische Bowl mit Hüttenkäse und Gemüse – sättigend und leicht zugleich.

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 1 Tomate
- ½ Gurke
- 1 TL Leinöl
- Kräuter

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden.
2. Mit Hüttenkäse und Öl vermengen.
3. Mit Kräutern verfeinern.

## 195. Vegane Tofu-Nudelpfanne

Ein schnelles, asiatisch angehauchtes Gericht mit Tofu und Reisnudeln – proteinreich und lecker.

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 100 g Reisnudeln
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Öl
- Gemüse nach Wahl

Zubereitung:

1. Tofu und Gemüse in Öl anbraten.
2. Gekochte Nudeln hinzufügen und mit Sojasoße abschmecken.
3. Warm servieren.

## 196. Veganer Hirseauflauf mit Gemüse

Ein herzhafter Auflauf mit Hirse, Gemüse und pflanzlichem Eiweiß – ideal zum Vorbereiten.

Zutaten:

- 150 g gekochte Hirse
- 1 Paprika
- 100 g Erbsen
- 1 TL Öl
- Kräuter

Zubereitung:

1. Gemüse mit Hirse vermengen und würzen.
2. In eine Auflaufform geben und 20 Minuten bei 180°C backen.
3. Warm genießen.

## 197. Linsenpfanne mit Zucchini

Ein schnelles, eiweißreiches Gericht mit roten Linsen und frischem Gemüse – vegan und sättigend.

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 1 Zucchini

- 1 TL Öl
- Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

1. Linsen in Wasser kochen.
2. Zucchini in Öl anbraten und Linsen hinzufügen.
3. Würzen und servieren.

Zubereitung:

1. Tempeh anbraten und würzen.
2. Mit Quinoa und Avocado anrichten.
3. Mit Sesam bestreuen und servieren.

## 198. Vegane Kichererbsen-Bratlinge

Knusprige, pflanzliche Proteinbratlinge – perfekt mit einem Dip oder Salat.

Zutaten:

- 200 g Kichererbsen
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Alle Zutaten pürieren und kleine Bratlinge formen.
2. In Öl 5 Minuten pro Seite braten.
3. Mit Dip servieren.

## 199. Vegane Linsen-Kokos-Suppe

Eine cremige Suppe mit roten Linsen und Kokosmilch – wärmt und liefert wertvolles pflanzliches Protein.

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Curry
- 1 TL Öl

Zubereitung:

1. Linsen mit Kokosmilch und Curry aufkochen.
2. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Heiß servieren.

## 200. Vegane Bowl mit Tempeh und Avocado

Eine ausgewogene Abendbowl mit Tempeh, Avocado und viel pflanzlichem Eiweiß – leicht und gesund.

Zutaten:

- 100 g Tempeh
- ½ Avocado
- 100 g gekochte Quinoa
- 1 TL Sojasoße
- Sesam zum Garnieren

