

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

• Mittag mit wenigen Zutaten	9	• 29. Eiweißshake mit Banane	14
• 1. Hähnchen-Spinat-Pfanne	9	• 30. Quark mit Apfel und Zimt	14
• 2. Thunfisch-Rührei	9	• 31. Räucherlachs-Sandwich	14
• 3. Cottage-Cheese-Bowl mit Tomaten	9	• 32. Eiersalat ohne Mayo	14
• 4. Lachs mit Brokkoli	9	• 33. Kichererbsensalat mit Feta	15
• 5. Eierwrap mit Hüttenkäse	9	• 34. Skyr mit Kakao und Erdnussbutter	15
• 6. Hähnchen-Tomaten-Salat	10	• 35. Hähnchenaufschmitt mit Gurkensticks	15
• 7. Skyr mit Beeren und Nüssen	10	• 36. Eiweißriegel mit Joghurt und Beeren	15
• 8. Spiegelei mit Avocado	10	• 37. Tatar mit Gewürzgurken	15
• 9. Tofu-Pfanne mit Gemüse	10	• 38. Protein-Müsli mit Milch	15
• 10. Eiweiß-Pasta mit Pesto	10	• 39. Quinoa-Salat aus dem Glas	16
• 11. Rindfleisch-Gemüse-Wok	11	• 40. Räucherforelle mit Hüttenkäse	16
• 12. Eiweißbrot mit Hähnchenaufschmitt	11	• Mittag aus der Heißluftfritteuse	16
• 13. Garnelen mit Knoblauch	11	• 41. Hähnchenfilet mit Kräuterkruste	16
• 14. Quark mit Nüssen und Kakao	11	• 42. Lachsfilet mit Zitronenpfeffer	16
• 15. Hähnchen mit Paprika	11	• 43. Tofu-Sticks mit Sojasoße	16
• 16. Spinat-Rührei	11	• 44. Putenstreifen mit Paprika	17
• 17. Hüttenkäse mit Kräutern	12	• 45. Garnelen mit Knoblauch	17
• 18. Linsenpfanne mit Feta	12	• 46. Hähnchenbällchen	17
• 19. Eiweiß-Salat mit Eiern	12	• 47. Linsenfrikadellen	17
• 20. Putenstreifen mit Zucchini	12	• 48. Eiweiß-Tortilla-Chips	17
• Mittag ohne Kochen	12	• 49. Lachsfrakadellen	18
• 21. Thunfisch-Avocado-Salat	12	• 50. Tofu-Brokkoli-Bites	18
• 22. Hüttenkäse mit Lachs	13	• 51. Hähnchenspieße mit Gemüse	18
• 23. Skyr-Bowl mit Nüssen	13	• 52. Protein-Falafel	18
• 24. Eiweißwrap mit Putenaufschmitt	13	• 53. Putenmedaillons	18
• 25. Mozzarella-Tomaten-Salat	13	• 54. Eiweiß-Kartoffelecken	18
• 26. Griechischer Joghurt mit Beeren	13	• 55. Rindfleischstreifen mit Zwiebeln	19
• 27. Tofu-Salat mit Sojasoße	14	• 56. Tofu-Nuggets	19
• 28. Linsen-Tomatensalat	14	• 57. Eiweiß-Pommes aus Zucchini	19
		• 58. Garnelen mit Chili	19

• 59. Quarkbällchen proteinreich	19	• 90. Tofu-Reis-Pfanne	25
• 60. Putenröllchen mit Spinat	19	• 91. Rührei mit Hüttenkäse	25
• Mittag aus dem Backofen	20	• 92. Linsen-Gemüse-Pfanne	26
• 61. Hähnchenbrust mit Ofengemüse	20	• 93. Rindfleischpfanne mit Brokkoli	26
• 62. Lachs mit Brokkoli aus dem Ofen	20	• 94. Garnelen-Reis-Pfanne	26
• 63. Putenauflauf mit Spinat	20	• 95. Hähnchenpfanne mit Tomaten	26
• 64. Ofenomelett mit Gemüse	20	• 96. Quinoa-Gemüse-Pfanne	26
• 65. Linsenauflauf mit Feta	21	• 97. Spinat-Eiweiß-Pfanne	27
• 66. Hähnchen-Gemüse-Auflauf mit Käse	21	• 98. Tofu-Curry-Pfanne	27
• 67. Tofu-Gemüse-Blech	21	• 99. Putenpfanne mit Zwiebeln	27
• 68. Eiweißpizza mit Thunfisch	21	• 100. Hähnchen-Curry-Pfanne	27
• 69. Ofenlachs mit grünen Bohnen	21	• Pasta & Nudelgerichte	27
• 70. Rindfleisch mit Süßkartoffeln	22	• 101. Proteinpasta mit Hähnchen und Spinat	27
• 71. Protein-Muffins mit Gemüse	22	• 102. Thunfischpasta mit Tomatensoße	28
• 72. Hähnchenschenkel mit Knoblauch	22	• 103. Lachs-Zucchini-Pasta	28
• 73. Ofenbällchen aus Linsen	22	• 104. Tofu-Pasta mit Gemüse	28
• 74. Quarkauflauf mit Beeren	22	• 105. Hähnchen-Brokkoli-Pasta	28
• 75. Gemüselasagne mit Hähnchen	22	• 106. Garnelenpasta mit Knoblauch	28
• 76. Feta-Gemüse-Auflauf	23	• 107. Spaghetti mit Tofu-Bolognese	29
• 77. Hähnchen mit Süßkartoffelwürfeln	23	• 108. Proteinpasta mit Frischkäse und Lachs	29
• 78. Eiweißauflauf mit Hüttenkäse	23	• 109. Hähnchen-Curry-Pasta	29
• 79. Ofenlachs mit Zitrone und Dill	23	• 110. Eiweißnudeln mit Tomaten und Feta	29
• 80. Hähnchenauflauf mit Tomaten	23	• 111. Spinat-Feta-Pasta	29
• Mittag aus der Pfanne	24	• 112. Rindfleischpasta mit Paprika	30
• 81. Hähnchenpfanne mit Paprika	24	• 113. Garnelen-Zitronen-Pasta	30
• 82. Rinderpfanne mit Zucchini	24	• 114. Hüttenkäse-Pasta	30
• 83. Tofu-Gemüse-Pfanne	24	• 115. Linsenpasta mit Gemüse	30
• 84. Lachs-Spinat-Pfanne	24	• 116. Hähnchenpasta mit Pesto	30
• 85. Hähnchen-Reis-Pfanne	24	• 117. Spaghetti mit Rinderhack	30
• 86. Garnelenpfanne mit Knoblauch	25	• 118. Quark-Pasta mit Kräutern	31
• 87. Hähnchen-Brokkoli-Pfanne	25	• 119. Tofu-Sesam-Pasta	31
• 88. Eier-Gemüse-Pfanne	25	• 120. Hähnchen-Carbonara light	31
• 89. Putenstreifen mit Pilzen	25	• Reispfannen & Wok-Gerichte	31

• 121. Hähnchen-Reis-Wok	31	• 153. Putenauflauf mit Tomaten	37
• 122. Garnelen-Reis-Pfanne	31	• 154. Eiweiß-Lasagne mit Zucchini	37
• 123. Rindfleisch-Gemüse-Wok	32	• 155. Lachs-Spinat-Gratin	37
• 124. Tofu-Wok mit Gemüse	32	• 156. Gemüseaufkraut mit Quark	38
• 125. Hähnchen-Curry-Reis	32	• 157. Tofu-Spinat-Gratin	38
• 126. Lachs-Reis-Pfanne	32	• 158. Quinoa-Auflauf mit Gemüse	38
• 127. Puten-Reis-Gemüsepfanne	32	• 159. Hähnchen-Käse-Auflauf	38
• 128. Ei-Reis-Wok	33	• 160. Linsenaufkraut mit Süßkartoffeln	38
• 129. Garnelen-Curry-Reis	33	• Eintöpfe & Suppen	39
• 130. Tofu-Reis mit Erdnusssoße	33	• 161. Hähnchen-Gemüse-Eintopf	39
• 131. Hähnchen-Sesam-Wok	33	• 162. Linsensuppe mit Feta	39
• 132. Gemüse-Reis-Wok mit Tofu	33	• 163. Rindfleisch-Gemüse-Suppe	39
• 133. Rindfleisch-Wok mit Brokkoli	33	• 164. Tofu-Gemüse-Eintopf	39
• 134. Lachs-Wok mit Spinat	34	• 165. Lachs-Suppe mit Spinat	39
• 135. Puten-Wok mit Paprika	34	• 166. Hähnchen-Curry-Suppe	40
• 136. Garnelen-Wok mit Gemüse	34	• 167. Linsen-Kokos-Suppe	40
• 137. Hähnchen-Ananas-Wok	34	• 168. Garnelen-Suppe mit Gemüse	40
• 138. Tofu-Curry-Wok	34	• 169. Rote-Bete-Eintopf mit Tofu	40
• 139. Eiweiß-Reis mit Erbsen	34	• 170. Hähnchen-Linsen-Eintopf	40
• 140. Rindfleisch-Curry-Wok	35	• 171. Tofu-Spinat-Suppe	41
• Aufläufe & Gratins	35	• 172. Hähnchen-Bohnen-Eintopf	41
• 141. Hähnchen-Brokkoli-Auflauf	35	• 173. Lachs-Kartoffel-Suppe	41
• 142. Linsenaufkraut mit Feta	35	• 174. Rindfleisch-Eintopf mit Linsen	41
• 143. Thunfisch-Nudel-Auflauf	35	• 175. Tomaten-Tofu-Suppe	41
• 144. Tofu-Gemüse-Auflauf	35	• 176. Garnelen-Kokos-Suppe	41
• 145. Hähnchen-Zucchini-Gratin	36	• 177. Hähnchen-Tomaten-Eintopf	42
• 146. Eieraufkraut mit Spinat	36	• 178. Tofu-Bohnen-Eintopf	42
• 147. Rinderhack-Gemüse-Auflauf	36	• 179. Hähnchen-Gemüse-Suppe mit Ei	42
• 148. Quarkaufkraut mit Beeren	36	• 180. Rindfleisch-Kichererbsen-Eintopf	42
• 149. Lachs-Gemüse-Auflauf	36	• Fisch & Meeresfrüchte	42
• 150. Tofu-Kartoffel-Auflauf	37	• 181. Lachsfilet mit Brokkoli	42
• 151. Hähnchen-Süßkartoffel-Auflauf	37	• 182. Thunfisch-Steak mit Gemüse	43
• 152. Spinat-Linsen-Gratin	37	• 183. Garnelenpfanne mit Knoblauch	43

• 184. Kabeljau mit Ofengemüse	43	• 187. Garnelen-Curry	44
• 185. Lachs-Spinat-Pfanne	43	• 188. Seelachsfilet mit Zitronen-Dill-Soße	44
• 186. Thunfisch-Reis-Bowl	43	• 189. Lachsauflauf mit Brokkoli	44

• 190. Garnelen-Zucchini-Pfanne	44	• 193. Lachs-Bowl mit Quinoa	45
• 191. Thunfisch-Omelett	44	• 194. Garnelen-Spinat-Pasta	45
• 192. Fischpfanne mit Gemüse	44	• 195. Thunfisch-Salat mit Bohnen	45

• 196. Lachs-Curry mit Gemüse	45	• 198. Lachs mit Süßkartoffeln	45
• 197. Garnelen-Reis-Wok	45	• 199. Thunfisch-Quark-Dip mit Vollkornbrot	46

- 200. Garnelen-Gemüse-Gratin

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. Linsenaufkraut mit Feta

Ein vegetarischer Proteinaufkraut 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-Aufkraut mit Käse

Ein cremiger Aufkraut 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 bunter 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.