

# Das 12 Wochen Workout- Ernährung

## Frühstück

### Schinken-Käse Omelette

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Die Zutaten für eine Portion:

- 2 Eigelb
- 5 Eiweiß
- 1 TL Butter
- 40g Kochschinken
- 40g Gouda Käse
- Pfeffer, Petersilie, Salz - je nach Geschmack

Und so wird's gemacht:

Die Eigelbe und das Eiweiß in die Schüssel geben und verrühren. Den Schinken und den Käse in kleine Stücke schneiden. Die Butter in der bereits erhitzten Pfanne schmelzen lassen. Die Eier werden nun in die Pfanne gegeben. Der Schinken und der Käse werden ebenfalls in die Pfanne gegeben. Ca. 3-4 Minuten braten. Fertig ist eine Super Mahlzeit.

Tipp: Um die Kohlenhydrate aufzubessern empfiehlt es sich 1-2 Vollkornbrötchen mit anzurichten.

### Nährwerte:

Eiweiß	55 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	40 g
<b>Brennwert</b>	<b>600 kcal</b>

## Der Klassiker – Haferflocken-Frühstück

Zubereitungszeit: 5min

Die Zutaten für eine Portion:

- *75 Gramm Haferflocken*
- *1 Banane klein geschnitten (100 Gramm)*
- *200 ml Milch 3,5 % Fett*

Und so wird's gemacht:

Alles in eine Schüssel und essen. Easy 😊

### Nährwerte:

Eiweiß	16g
Kohlenhydrate	80g
Fett	12g
<b>Brennwert</b>	<b>500Kcal</b>

## Protein Pfannkuchen

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten

Die Zutaten für eine Portion:

- *75g Dinkel-Vollkornmehl*
- *8 Eiklar*
- *1 Eigelb*
- *100g Magerquark*
- *20g Whey-Protein (Vanille)*
- *150ml Wasser*
- *3-4ml Süßstoff*
- *Nach Bedarf: Vanille Aroma, Zimt*

Und so wird es gemacht:

Gebe zu Beginn 8 Eiklar und das eine Eigelb in den Mixer. Füge anschließend das Dinkel-Vollkornmehl hinzu und den Magerquark. Nun kommen noch das Whey-Protein und das Wasser sowie der Süßstoff in den Mixer.

Je nach Vorliebe und Verträglichkeit, kann das Whey Protein auch gegen Sojaprotein oder ein Mehrkomponenten-Protein Pulver ausgetauscht werden.

Mixe nun alle Zutaten zusammen und erhitze währenddessen die Pfanne. Sobald Du eine flüssige Konsistenz im Mixer erreicht hast, gebe diese in die Pfanne. (Die Flüssigkeit reicht ungefähr für 4-6 Pancakes, je nach Größe der Pfanne.)

Sobald sich kleine Bläschen im Teig bzw. der Flüssigkeit bilden, wende bitte die Protein Pancakes. Wenn Du alle Protein-Pancakes fertig hast, kannst Du noch etwas Zimt drüberstreuen oder Vanille Aroma. Guten Appetit!

#### Nährwerte:

Eiweiß	50 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	50 g
<b>Brennwert</b>	<b>480 kcal</b>

### Lachs Brötchen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Die Zutaten für eine Portion:

- *30g geräucherter Lachs*
- *1 Salatblatt*
- *1 Vollkornbrötchen*
- *2 TL Mayonnaise*

Und so wird es gemacht:

Das Salatblatt waschen und auf das Brötchen legen. Eine Hälfte des Brötchens mit der Mayonnaise bestreichen. Die Gurken und den Lachs ebenfalls auf das Brötchen geben. Die Brötchenhälften zusammen tun und genießen.

Tipp: Um den Eiweißgehalt ein wenig zu verbessern einfach mehr Lachs verzehren.

#### Nährwerte:

Eiweiß 12 g

Fett 15 g

Kohlenhydrate 5 g

**Brennwert 200 kcal**

### Putenbrötchen

Zubereitungszeit: 5-10 Minuten

Die Zutaten für eine Portion:

- *500ml fettarme Milch*
- *50g Haferflocken*
- *5ml Distelöl*
- *200g (2Stk.) Vollkornbrötchen*
- *1 Ei*
- *150g Putenaufschnitt*

Und so wird's gemacht:

500ml fettarme Milch (0,3 %) zusammen mit 50g Haferflocken in einem Mixer gut durchmischen. Anschließend 5ml Distelöl (1/2 EL) in einer Pfanne erhitzen und ein Vollei braten. Zwei Vollkornbrötchen in 2 gleiche Hälften schneiden und bei Bedarf aufwärmen. Der Putenaufschnitt (150g) wird mit dem gebratenen Ei zwischen beiden Brötchen gleichmäßig verteilt.

### Nährwerte:

Eiweiß	65 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	20 g
<b>Brennwert</b>	<b>870kcal</b>

### Süßer Reis

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Die Zutaten für eine Portion:

- *100g Rosinen*
- *2 Bananen*
- *500ml fettarme Milch*
- *1 Portion Reis (125g)*

Und so wird's gemacht:

Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Rosinen in eine Schüssel tun. Den Reis in der fettarmen Milch kochen. Den Reis nach dem kochen in die Schüssel geben. Das ganze etwas mit Puderzucker abschmecken.

Tipp: Zur Weihnachtszeit würde sich Zimt super gut als Gewürz eignen.

### Nährwerte:

Eiweiß	25 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	130 g
<b>Brennwert</b>	<b>850 kcal</b>

## Fitness Joghurt mit Proteinpulver

Zubereitungszeit: 5min

Die Zutaten für eine Portion:

- 250g Magerquark
- 100g Haferflocken
- 50g Rosinen
- 30g Whey Protein

Und so wird's gemacht:

Den Magerquark mit etwas Wasser und Magermilch anrühren. Alles in eine Schüssel geben und als Joghurt anrühren.

Tipp: Wenn du kein Proteinpulver verwenden möchtest, kannst du auch ein Rühr- oder Spiegelei aus zwei Eiern dazu essen.

### Nährwerte:

Eiweiß 68g

Kohlenhydrate 110g

Fett 10g

**Brennwert 800 Kcal**

## Vollkorntoast Hawaii mit Schinken und Käse

Zubereitungszeit: 15- 20min

Die Zutaten für eine Portion:

- vier Scheiben Vollkorntoast
- 100g Putenschinken
- vier Ananasscheiben
- 50g mageren Scheibenkäse mit 13% Fett

Und so wird's gemacht:

Das Ganze für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und genießen.

Nährwerte:

Eiweiß	47g
Kohlenhydrate	74g
Fett	12g
<b>Brennwert</b>	<b>600 Kcal</b>

**Vollkornbrot mit Erdnussbutter, Proteinshake und einer Banane**

Zubereitungszeit: 5min

Die Zutaten für eine Portion:

- *30g Whey Protein*
- *zwei Scheiben Vollkornbrot (120g)*
- *zwei Esslöffel Erdnussbutter (30g)*
- *eine Banane (130g)*

Und so wird's gemacht:

Whey Protein mit 300ml Magermilch vermischen. Brot mit Erdnussbutter machen. Alles essen und genießen

Nährwerte:

Eiweiß	60g
Kohlenhydrate	107g
Fett	24g
<b>Brennwert</b>	<b>860 Kcal</b>

## Thunfisch-Quark-Toast

Zubereitungszeit: 10min

Die Zutaten für eine Portion:

- Die Zutaten für eine Portion:
- *100 g Thunfisch im eigenen Saft*
- *2 Scheiben Vollkorntoast*
- *1 mittelgroße(s) Gewürzgurke(n)*
- *1-2 Blätter Salat*
- *100 g Magerquark*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Und so wird's gemacht:

Thunfisch abtropfen lassen und den Vollkorntoast kross toasten. Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Gurkenwürfel, Thunfisch und Quark vermengen, salzen und pfeffern. Masse nun auf den Toasts verteilen, Salatblatt dazu, fertig!

### Nährwerte:

Eiweiß	55g
Kohlenhydrate	50g
Fett	2g
<b>Brennwert</b>	<b>750 Kcal</b>

## Heidelbeer-Quark

Zubereitungszeit: 5min

Die Zutaten für eine Portion:

- *100 ml Milch*
- *250 g Magerquark*
- *200 g Heidelbeere(n)*



Und so wird's gemacht:

Milch mit Quark verrühren. Die Beeren waschen und unter die Quarkmasse heben.

Nährwerte:

Eiweiß	55g
Kohlenhydrate	25g
Fett	10g
<b>Brennwert</b>	<b>310 Kcal</b>

**Vollkornschnitte Hähnchenbrust**

Zubereitungszeit: 5min

Die Zutaten für eine Portion:

- *2 Scheiben Vollkornbrot*
- *4 Scheiben geräucherte Hähnchenbrust*
- *1 Stiel Minze*
- *schwarzer Pfeffer*
- *Jodsalz*
- *2 EL Senf*
- *1 TL Honig*
- *Salatblatt*

Und so wird's gemacht:

Minze abspülen und trockenschütteln. Minzeblättchen fein hacken. Senf, Honig, Minzeblättchen, Salz und Pfeffer verrühren.

Vollkornbrotsciben mit der Senf-Honig-Creme bestreichen.

Hähnchenbrustsciben darauf verteilen. Das belegte Brot mit etwas Salat dekorieren.

### Nährwerte:

Eiweiß	21g
Kohlenhydrate	25g
Fett	10g
<b>Brennwert</b>	<b>280Kcal</b>

### Das Powerfrühstück

Zubereitungszeit: 5min

Die Zutaten für eine Portion:

- 150g Haferflocken
- 60g Proteinpulver
- 5g Leinöl
- 1 Apfel
- 500ml Wasser oder Milch

Und so wird's gemacht:

Der Apfel wird in kleine Stücke geschnitten und in eine große Schüssel gegeben. Dann kommen die Haferflocken, das Proteinpulver und das Leinöl hinzu. Angereichert wird das Powerfrühstück dann mit Wasser. Es entsteht ein Müsli mit einer extrem hohen Nährstoffdichte und einer optimalen Nährstoffverteilung.

Alternativ kann man auch Milch statt Wasser nutzen. Ich bevorzuge allerdings Wasser. Wer Masse aufbauen möchte, sollte Milch nehmen. Zu guter Letzt noch gut umrühren, bis sich das Proteinpulver gelöst hat und fertig ist eine vollwertige Mahlzeit.

### Nährwerte mit Wasser:

Eiweiß	68g
Kohlenhydrate	112g
Fett	19g

### **Brennwert**

**870Kcal**

### Nährwerte mit Milch:

Eiweiß	85g
Kohlenhydrate	137g

Fett 21g **Brennwert 1050Kc**

### Fitness-Bananen-Haferbrei

Zubereitungszeit: 10min

Die Zutaten für eine Portion:

- 100 g Haferflocken
- 50 g Whey Protein Vanille
- 1/2 Banane
- 120 ml Milch fettarm
- 2 EL Rosinen
- 1 TL Erdnussbutter

Und so wird's gemacht:

Im ersten Schritt zerdrückst DU die Banane und setzt zeitgleich die Milch auf. Regemäßig umrühren ist hier von Vorteil. Im zweiten Schritt rührst Du jetzt nur noch die Haferflocken, die zerdrückte Banane, das Whey Protein, die Rosinen und die Erdnussbutter in die Milch ein und lässt alle Zutaten ein paar Minuten einköcheln. Im letzten Schritt lässt Du dein Powerfrühstück nur noch kurz abkühlen und schon kann gegessen werden.

Nährwerte:

Eiweiß	14g
Kohlenhydrate	25g
Fett	5.5g
<b>Brennwert</b>	<b>210Kcal</b>

### Brotfrühstück zum Zunehmen

Zubereitungszeit: 5min

Die Zutaten für eine Portion:

- 4 Scheiben Vollkornbrot

- 1x Belag Käse
- 1x Belag Lachs
- 1x Belag Schinken
- 1x Belag Putenwurst
- Wer möchte kann noch als „ersten Belag“ ein klein wenig Margarine nehmen

Und so wird's gemacht: Brote belegen. Fertig!

#### Nährwerte:

Eiweiß	24g
Kohlenhydrate	75g
Fett	22g
<b>Brennwert</b>	<b>610Kcal</b>

## Mittagessen

### Waschbrettbauch-Steak

Zubereitungszeit: 25min

Die Zutaten für eine Portion:

- 340 g Rindfleisch (Steak)
- 450 g Tomate(n)
- 50 g Ziegenkäse
- 60 g Champignon(s)
- 1 Zehe Knoblauch
- 0.5 Brühwürfel
- 3 EL Olivenöl
- 1.5 EL Balsamico
- 12 Blatt Basilikum
- 0.5 TL Thymian (getrocknet)

- *Salz*
- *Pfeffer*

Und so wird's gemacht:

Nimm als Erstes den Ziegenkäse aus dem Kühlschrank, damit er ausreichend Zeit hat, sein Aroma zu entfalten.

Tomaten waschen und in rund 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Wer Cherry-Tomaten verwendet, halbier diese einfach. Ziegenkäse ebenso in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und sie danach noch einmal halbieren, um mundgerechte Stücke zu erhalten. Tomaten auf einem Teller platzieren und je nach Belieben salzen und pfeffern. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und mit dem Ziegenkäse über die Tomaten legen.

Champignons waschen, in Scheiben schneiden. Dann die Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse zerdrücken oder fein hacken. 1 EL Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und den Brühwürfel darin aufkochen lassen.

Wenn die Pfanne heiß ist, Steaks hinzufügen und für 2 bis 3 Minuten jede Seite scharf anbraten. Währenddessen nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Nun Steaks aus der Pfanne nehmen und auf dem Teller platzieren. Bratensaft nicht wegschütten.

Thymian und Knoblauchstücke in den Bratensaft geben und mit einem Löffel rund 30 Sekunden lang umrühren. Dabei sollte sich die braune Kruste lösen, die die Steaks auf dem Boden hinterlassen haben.

Champignonscheiben und etwa 100 Milliliter der Brühe hinzufügen. Die Pilze sollen darin für zirka 3 Minuten kochen, bis sie bissfest, aber nicht ganz weich sind.

Wenn die Champignons weich genug sind, einfach mit einem großen Löffel herausnehmen und auf die Steaks legen. Den Saft aus der Bratpfanne ebenfalls über das Fleisch verteilen.

Jetzt noch den Essig und das restliche Öl über die Tomaten und den Ziegenkäse gießen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

### Nährwerte:

Eiweiß	55g		Fett	42g
Kohlenhydrate	10g		<b>Brennwert</b>	<b>630Kcal</b>

### Lachsfilet mit Gemüse und Reis

Zubereitungszeit: 25min

Die Zutaten für eine Person:

- *150g Lachsfilet mit Haut*
- *1 Zitrone*
- *100g Reis (ungekocht)*
- *200g Gemüse*
- *Dill, Pfeffer, Salz*

Und so wird's gemacht:

Zubereitung: Das Lachsfilet mit dem Zitronensaft bestreichen und dazu noch auf beiden Seiten mit etwas Dill, Pfeffer und Salz würzen. Danach bei mittlerer Hitze den Lachs in einer Pfanne, mit etwas Erdnussöl, für ca. 5-7 Minuten braten. Das zuvor kleingeschnittene Gemüse wird ebenfalls in einer Pfanne erhitzt. Den Reis laut Packungsanweisung kochen.

### Nährwerte:

Eiweiß	40g
Kohlenhydrate	82g
Fett	12g
<b>Brennwert</b>	<b>610Kcal</b>

### Thunfisch-Nudeln mit Tomatensoße

Zubereitungszeit: 15min

Zutaten für eine Person:

- *1 Dose Thunfisch in Wasser*
- *130g Nudeln (ungekocht)*
- *100g Tomatensoße*

Und so wird's gemacht:

Das Wasser in der Thunfischdose ablaufen lassen und den Thunfisch mit den gekochten Nudeln und der Tomatensoße in der Pfanne vermischen und erhitzen. Alternativ können die Nudeln zusammen mit der Soße und dem Thunfisch auch in der Mikrowelle bei 700 Watt für 1 Minute und 20 Sekunden erhitzt werden.

Nährwerte:

Eiweiß	48g
Kohlenhydrate	90g
Fett	7g
<b>Brennwert</b>	<b>600Kcal</b>

## Salat mit Putenstreifen und Joghurtdressing

Zubereitungszeit: 10min

Die Zutaten für eine Person:

- *1 Kopf Eisbergsalat*
- *1 Tomate*
- *1/2 Gurke*
- *150g Putenfleisch*
- *250g Naturjoghurt 1% Fett*
- *Kräuter, Salz und Pfeffer*
- *2 Esslöffel Essig*

Und so wird's gemacht:

Das Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit etwas Erdnussöl braten und danach in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit den Salat und das Gemüse klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Für das Joghurtdressing wird das Joghurt mit etwas Kräuter, Salz und Pfeffer gewürzt und in den Salat gemischt. Mit 2 Esslöffel Essig kann der Salat mit den Putenstreifen noch etwas verfeinert werden.

#### Nährwerte:

Eiweiß	50g
Kohlenhydrate	22g
Fett	5g
<b>Brennwert</b>	<b>350Kcal</b>

### Bulgur-Chili

Zubereitungszeit: 45min

Zutaten für 4 Portionen:

- 1.5 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße(s) Zwiebel(n)
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 mittelgroße(s) Paprika
- 1 Schote Chili (Serrano)
- 1.5 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Chilipulver
- 0.5 TL Oregano (getrocknet)
- 500 g Rinderhackfleisch
- 70 g Bulgur
- 400 g Tomate(n) (stückig aus der Dose)
- 200 g Kidneybohnen, Konserve
- 1 TL Salz



- *1 EL Sourcream*
- *Limettenscheiben*

Und so wird's gemacht:

Das Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Währenddessen Zwiebel grob hacken und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Paprika würfeln und Serrano-Chilis halbieren. Alles zusammen in den Topf geben und unter Rühren 10 Minuten anbraten, bis die Zwiebel goldbraun ist und die Chilis weich sind.

Gewürze hinzufügen und 1 Minute lang anbraten. Hack dazu und für 3 Minuten anschwitzen, bis es nicht mehr rosa ist. Rohen Bulgur unter die Masse rühren.

Bohnen leicht zerdrücken, mit Tomate, Salz und 150 Millilitern Wasser in den Topf, dann zum Köcheln bringen. Unterm Deckel 30 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit Sour Cream und Limettenscheiben servieren.

Nährwerte für eine Portion:

Eiweiß	51g
Kohlenhydrate	66g
Fett	26g
<b>Brennwert</b>	<b>700Kcal</b>

[Putenhack-Burger mit flüssigem Gouda-Kern](#)

Zubereitungszeit: 35min

Die Zutaten für 4 Personen:

- *1 mittelgroße(s) Zwiebel(n)*
- *1 Zehe Knoblauch*
- *1 TL Butter*
- *150 g Ketchup*

- 50 ml Geflügelfond
- 1 TL Thymian
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 500 g Putenhackfleisch
- 1 mittelgroße(s) Ei(er)
- 50 g Paniermehl
- 75 g Gouda (gerieben)
- 4 mittelgroße(s) Burger-Brötchen

Und so wird's gemacht:

Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer Pfanne mit Butter 5 Minuten schmoren, bis die Zwiebeln glasig sind. Ketchup, Fond, Worcestershire-Soße und Thymian zufügen.

10 Minuten köcheln lassen, um Flüssigkeit zu reduzieren, dann 10 Minuten abkühlen lassen.

Geflügelhack mit Ei, Semmelbrösel und Hälfte der Zwiebelmischung verrühren. Daraus 4 Buletten formen, eine Mulde in die Mitte drücken. Je ein Viertel des Goudas hinein, mit Hack bedecken und die Klopse rundformen.

Von jeder Seite 5 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, auf die Brötchen legen und restliche Zwiebelmischung darauf geben.

#### Nährwerte für eine Portion:

Eiweiß 39g

Kohlenhydrate 58g

Fett 13g

**Brennwert 570Kcal**

## [Kartoffeln mit gebackenen Bohnen und Spiegelei](#)

Zubereitungszeit: 20min

Die Zutaten für zwei Person:

- 400g Kartoffeln
- 200g gebackene Bohnen
- 3 Eier (Freilandhaltung, Bio)

Und so wird's gemacht:

Die 3 Eier in einer erhitzten Pfanne als Spiegeleier ausbraten. Währenddessen die Kartoffeln kochen lassen (ca. 20min).

Die gebackenen Bohnen und die Spiegeleier über die, mit etwas Salz und Pfeffer gewürzten, Kartoffeln geben und fertig.

Nährwerte für eine Portion:

Eiweiß	36g
Kohlenhydrate	85g
Fett	23g
<b>Brennwert</b>	<b>725Kcal</b>

## Linsensuppe mit Hack

Zubereitungszeit: 60min

Die Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Rapsöl
- 2 mittelgroße(s) Zwiebel(n)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 mittelgroße(s) Karotte(n)
- 400 g Putenhackfleisch
- 1 mittelgroße(s) Paprika (grün)
- 200 g Linsen, Trockenprodukt (gelb)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Cherrytomate(n)
- 4 Stangen Lauchzwiebel(n)
- 1 EL Curry

- *1 TL Oregano (getrocknet)*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Und so wird's gemacht:

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Karotte klein hacken und kurz darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, bis es nicht mehr rosa ist.

Die Paprika würfeln und zusammen mit den Linsen zum Hack geben, alles mit Gemüsebrühe aufgießen und für 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Die Suppe immer wieder umrühren und verkochte Flüssigkeit gegebenenfalls ersetzen.

Tomaten würfeln, Frühlingszwiebeln schräg schneiden und beides hinzufügen. Weitere 5 bis 10 Minuten brodeln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Oregano unterrühren und servieren.

Tipp: Mit geriebenem Käse garnieren.

#### Nährwerte für eine Portion:

Eiweiß 27g

Kohlenhydrate 35g

Fett 15g

**Brennwert 430Kcal**

### [Orientalischer Lammhack-Burger](#)

Zubereitungszeit: 20min

Zutaten für 4 Burger:

- *1 mittelgroße(s) Paprika (rot)*
- *50 g Ziegenkäse*
- *50 g Griechischer Joghurt*
- *1 Zehe Knoblauch*
- *1/4 TL Koriander (gemahlen)*
- *1/4 TL Kreuzkümmel*

- *1/2 TL Fenchelsamen*
- *500 g Lammhackfleisch*
- *1 mittelgroße(s) Zwiebel(n)*
- *4 mittelgroße(s) Burger-Brötchen*
- *4 Blätter Kopfsalat*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Und so wird's gemacht:

Die Paprikaschote vierteln und 3 Minuten von beiden Seiten grillen. Mit dem Käse, Joghurt und Knoblauch im Mixer verquirlen.

Koriander, Kreuzkümmel und Fenchelsamen mit dem Hack vermengen, 4 Buletten formen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, jede Seite 4 Minuten bei starker Hitze grillen, bis sie fest wirken, beim Andrücken aber noch leicht nachgeben.

Zwiebel in Scheiben schneiden, 2 Minuten grillen. Brötchen leicht anrösten. Hälfte des Paprikamix auf den unteren Brötchenhälften verteilen, mit Salat, Bulette und Zwiebeln belegen. Zum Schluss mit restlicher Paprikamischung und oberer Brötchenhälfte toppen.

#### Nährwerte von einem Burger:

Eiweiß	31g
Kohlenhydrate	42g
Fett	32g
<b>Brennwert</b>	<b>586Kcal</b>

### Muskel-Salat mit Kartoffeln, Ei und Hähnchenbrust

Zubereitungszeit: 30min

Die Zutaten für eine Person:

- *150 g Kartoffel(n)*
- *1 mittelgroße(s) Ei(er)*

- 120 g Hähnchenbrust (Filet)
- 60 g Zuckerschote(n)
- 1 Stange Frühlingszwiebel(n)
- 1 Handvoll Sojasprossen / Sonnenblumenkerne

Für das Dressing:

- 1 EL Naturjogurt
- 1 EL Essig
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Kartoffeln kochen (ca. 20 min). Schoten im selben Topf 2 Minuten blanchieren. Währenddessen Hähnchenbrust in Streifen schneiden und anbraten. Das Ei kochen (hart), dann schneiden, ebenso die Zwiebel.

Dressing-Zutaten mixen und über den Salat geben. Mit Sprossen und Kernen bestreuen.

Nährwerte:

Eiweiß 53g

Kohlenhydrate 42g

Fett 26g

**Brennwert 620Kcal**

## Protein-Paella mit Chorizo, Meeresfrüchten und Hühnchen

Zubereitungszeit: 40min

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Erbsen (TK)
- 250 g Meeresfrüchte (TK)
- 100 g Chorizo

- 2 EL Olivenöl
- 150 g Hähnchenbrust (Filet)
- 1 mittelgroße(s) Paprika (rot)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 mittelgroße(s) Zwiebel(n)
- 150 g Paella-Reis, roh
- 1 TL Safranfäden
- 300 ml Geflügelbrühe (bei Bedarf glutenfrei)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 mittelgroße(s) Limette(n)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Erbsen und Meeresfrüchte in 2 kleinen Schüsseln antauen lassen. Chorizo in kleine Stücke schneiden und in heißem Olivenöl in einer Paella-Pfanne oder in einer großen Bratpfanne 5 Minuten unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze anbraten. Die Wurststücke danach aus der Pfanne fischen und auf ein Stück Küchenpapier legen, um das überschüssige Fett absaugen zu lassen.

Die Hähnchenbrustfilets 5 Minuten von jeder Seite in der Pfanne anbraten, bis sie durch sind. Filets aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und zur Seite stellen.

Paprika, Knoblauch und Zwiebel in kleine Stücke schneiden, in die Pfanne geben und weich dünsten. Bei gleichbleibender Hitze den Reis hinzugeben und so lange verrühren, bis sämtliche Körner mit Öl bedeckt sind und es in der Pfanne leicht zu knistern beginnt.

Safran und Hühnerbrühe dazugeben, alles aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Pfanne abdecken, alles etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Chorizo, Filetstreifen zurück in die Pfanne geben. Meeresfrüchte und Erbsen einrühren, alles weitere 5 Minuten kochen. Währenddessen Petersilie hacken, Limette in Stücke schneiden. Beides am Ende zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte:

Eiweiß	57g		Fett	28g
Kohlenhydrate	73g		<b>Brennwert</b>	<b>790Kcal</b>

## Pizza Hawaii mit Kichererbsenmehl

Zubereitungszeit: 60min

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 EL Tomatenmark
- 2 Scheibe Kochschinken
- 1 Scheibe Ananas
- 2 Scheibe Gouda
- 1 TL Chiliflocken
- Pfeffer
- 300 g Kichererbsenmehl
- 50 g Dinkelmehl (helles)
- 200 ml Milch
- 1,5 TL Sonnenblumenöl
- 1 Pck. Trockenhefe
- Salz

Und so wird's gemacht:

Einen Becher mit der Milch füllen und etwa 2 Minuten lang bei mittlerer Hitze in die Mikrowelle stellen. Auf einer Küchenwaage Kichererbsen- und Dinkelmehl abwiegen, dann in einer großen Schüssel mit einem Kochlöffel gut vermengen. Trockenhefe hinzufügen und noch mal gut durchmischen. Das Ei aufschlagen, zur Mehlmischung geben und eine Prise Salz hinzufügen. Sämtliche Zutaten gut miteinander verrühren. Danach den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Die warme Milch aus der Mikrowelle nehmen und zusammen mit dem Öl zu der Mehl-Ei-Mischung geben. Dann knetest Du den Teig so lange, bis er fest, aber nicht hart ist. Mache eine Probe: Der Klumpen muss sich gut ausrollen lassen. Ist er zu hart, füge noch ein bisschen Milch hinzu. Den Teig in eine



feuerfeste Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und dann für 30 Minuten in den vorgewärmten Ofen stellen.

Mit einem Messer Schopf und Boden der Frucht gerade abschneiden und hauchdünn schälen. Zurückbleibende dunkle Augen diagonal in keilförmigen Streifen ausschneiden. Dann vierteln, das harte Innere entfernen und die Frucht in mundgerechte Stückchen schneiden. Schneide den Schinkenaufschnitt und den Käse in kurze, mundgerechte Streifen. Beide Zutaten in je einer Schüssel zum Belegen bereitstellen.

Nach 30 Minuten Teig aus dem Ofen nehmen. Die Masse geht nur leicht auf, erwarte nicht, dass sie sich verdoppelt! Den Ofen auf 180 Grad einstellen, das Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf ausrollen (zirka 1 Zentimeter dick). Tomatenmark mit einem Löffel auf dem Boden verteilen. Schinken- und Ananas darauf auslegen, den Käse drüberstreuen. Mit Pfeffer, Chili würzen und in den Ofen schieben.

Das Ganze bei 180 Grad etwa 20 Minuten lang im Ofen backen – fertig!

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	60g
Kohlenhydrate	90g
Fett	20g

**Brennwert**                      **740Kcal**

### Scharfe Chicken Wings mit Joghurt-Dip

Zubereitungszeit: 40min

Zutaten für 4 Portionen

Für die Wings:

- 150 g Mehl
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1/2 TL Salz
- 16 mittelgroße(s) Hähnchenflügel (Keulen gehen auch)

Für den Dip:

- *1 Bund Petersilie*
- *4 Zweige Thymian*
- *200 g Naturjoghurt*
- *1 mittelgroße Zitrone*
- *1 EL Fenchelsamen*
- *150 g Griechischer Joghurt*

Und so wird's gemacht:

Für die Wings: Das Mehl mit den Gewürzen mischen, die Hühnerteile gleichmäßig damit einreiben. Das Fleisch entweder rund 10 Minuten von jeder Seite auf dem Grill braten oder im Backofen auf einem leicht geölten Backblech bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Für den Dip: Petersilie und Thymian waschen, hacken und mit Joghurt und Fenchelsamen verrühren. Zitronenschale abreiben, einen Teil untermischen, den anderen Teil als Deko nehmen.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	57g
Kohlenhydrate	63g
Fett	44g
<b>Brennwert</b>	<b>900Kcal</b>

#### [Lachsfilet auf Spargelbett](#)

Zubereitungszeit: ca. 60min

Zutaten für 2 Portionen:

- *1 mittelgroße(s) Schalotte(n)*

- 120 ml Rotwein
- 60 ml Balsamico-Essig
- 1 1/2 Zweige Thymian (frisch)
- 60 g Butter (weich)
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 2 Stücke Lachs (Filets á 160 g)
- 1 EL Olivenöl

Und so wird's gemacht:

Schalotte klein hacken und in einem Topf zusammen mit Rotwein und Balsamico-Essig bei mittlerer Hitze 10 Minuten lang köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.

Thymianblättchen abzupfen, mit Butter und Pfeffer in den Topf geben und untermengen. Alles in einen Plastikbeutel füllen, gut verschließen und mindestens ½ Stunde lang in den Kühlschrank legen.

Zwischenzeitlich Spargel waschen, eventuell holzige Enden entfernen, das untere Drittel schälen und ihn anschließend bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten in Salzwasser weichkochen.

Lachsfilets mit Olivenöl bestreichen, nach Belieben salzen und pfeffern. Jede Seite in einer beschichteten Pfanne rund 4 bis 5 Minuten anbraten, danach noch 2 bis 3 Minuten bei niedrigerer Temperatur darin liegen lassen.

Spargel abtropfen und zusammen mit je einem Lachsstück auf einem Teller portionieren.

Auf dem Fisch jeweils ein Stück der inzwischen erkalteten Rotweinbutter zergehen lassen servieren und genießen.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	50g
Kohlenhydrate	14g
Fett	20g

**Brennwert**                      **490Kcal**

## Rustikale Thunfisch-Steaks mit Country-Kartoffeln

Zubereitungszeit: 40min

Zutaten für 2 Portionen:

- *2 Stücke Frischer Thunfisch (Steaks à 150 g)*
- *4 mittelgroße(s) Kartoffel(n) (am besten Frühkartoffeln)*
- *2 mittelgroße(s) Tomate(n)*
- *50g Paniermehl (Semmelbrösel - frisch gemacht)*
- *1/2 Zehe Knoblauch*
- *3 EL Olivenöl*
- *1/2 TL Kräuter (gemischt, tiefgekühlt)*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Und so wird's gemacht:

Knoblauch hacken. Kartoffeln in Spalten schneiden, in 1/3 des Öls, Salz und Pfeffer wenden, aufs Blech legen. Fisch mit dem zweiten Drittel Öl, Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Tomaten aushöhlen, mit Paniermehl, Knoblauch und restlichem Drittel Öl füllen.

Fisch, Tomaten mit Alufolie aufs Blech. Bei 200 Grad 25 Minuten backen, Kartoffeln ab und zu wenden.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß                      45g

Kohlenhydrate            35g

Fett                         18g

**Brennwert**                      **495Kcal**

## Hähnchenbrust mit Brokkoli und Ofenkartoffeln

Zubereitungszeit: 40min

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Stücke Hähnchenbrust (Filets à 150 g)
- 8 mittelgroße(s) Kartoffel(n) (klein; weichkochend)
- 150g Brokkoli
- 1/2mittelgroße(s) Zitrone(n)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Hähnchenfilets in Streifen schneiden. Die Brokkoli Röschen und das Fleisch mit Öl bepinseln, danach kräftig würzen. Beides mit halbiertes Zitrone und Kartoffeln auf das Blech geben. Circa 35 Minuten bei 250 Grad backen, bis das Fleisch durch ist. Zitronenhälften über den Filets ausdrücken.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	65g
Kohlenhydrate	8g
Fett	14g
<b>Brennwert</b>	<b>460Kcal</b>

## Hühnerbrust & Nudeln

Zubereitungszeit: 20min

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Hähnchenfilet-Streifen
- 35 g Paprikaquark
- 35 g Tomatenmark

- 100 g gelber Paprika
- 100 g Vollkornnudeln
- 20 g Parmesan

Und so wird's gemacht:

Nudeln kochen wie gewohnt. Hähnchen + Paprika in kleine Würfel schneiden. Hähnchenstreifen anbraten, nach kurzer Zeit die Paprika zugeben und zusammen braten. Tomatenmark mit Würzgemüse mit etwas Wasser verdünnen und zum Gebratenen geben. Paprikaquark unterrühren und ggf. einen Schuss fettarme Milch hinzugeben

Nudeln und Sauce in einer Schüssel zusammenmischen und portionsweise servieren und Parmesan darüber verteilen.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	66g
Kohlenhydrate	98g
Fett	17g
<b>Brennwert</b>	<b>705Kcal</b>

## Lachs

Zubereitungszeit: 25min

Zutaten für 1 Portion:

- 230 g Lachsfilet
- 1 Stck Paprika
- 250 g Lauch
- 50 g Karotten
- 50 g Sellerie
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer
- Zitronensaft
- 2 EL Saure Sahne (10% Fett)

Und so wird's gemacht:

Gemüse putzen und kleinschneiden und in einem großen Topf andünsten. Mit Brühe ablöschen und würzen. Aufgetautes Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen. 15 min pochieren (Deckel zu)

Fisch herausheben, saure Sahne unter das Gemüse rühren, dann mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken und anrichten.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	67g
Kohlenhydrate	38g
Fett	30g
<b>Brennwert</b>	<b>710Kcal</b>

### Schinken-Käse Salat

Zubereitungszeit: 10min

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g spanischer Serrano Schinken
- 125 g Feta-Käse
- 100 g Pasta
- 1 Kopf Römischer Salat
- 50 g Oliven
- 50 g Walnüsse/Haselnüsse
- 1 TL Rapsöl

Und so wird's gemacht:

Schinken, Käse und Salat mundgerecht schneiden und zusammen mit entkernten Oliven und gekochter Pasta sowie den Nüssen servieren. Mit Pfeffer, Salz und nach Bedarf etwas Muskat würzen.

Serrano Schinken (30,5 g Protein/100g) gehört zu den wichtigsten Quellen von qualitativ hochwertigen Proteinen.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	104g
Kohlenhydrate	95g
Fett	23g
<b>Brennwert</b>	<b>720Kcal</b>

### Schweinelende

Zubereitungszeit: 30min

Zutaten für 1 Portion:

- 220 g Schweinelende (*Lende ist das Beste vom Schwein*)
- 130 g Karotten
- 230 g Dosenmais
- 100 g Pasta
- 2 TL Olivenöl
- evtl. Barbecue Sauce

Und so wird's gemacht:

Schweinelende auf beiden Seiten in Öl 2 Minuten lang goldgelb anbraten und dann für ca. 20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen. Gemüse würfeln, dünsten und würzen. Zusammen mit gekochter Pasta anrichten und mit Barbecue Sauce präsentieren

### Nährwerte:

Eiweiß	104g
Kohlenhydrate	88g
Fett	25g
<b>Brennwert</b>	<b>740Kcal</b>



## Heilbutt

Zubereitungszeit: 30min

Zutaten für 1 Portion:

- 350 g Heilbutt
- 500 g fettarme Milch
- 100 g Spargel/Schwarzwurzel
- 250 g Bohnen
- 200 g Reis
- 150 g frischer Apfelmus
- 2 TL Olivenöl

Und so wird's gemacht:

Heilbutt mit 1 TL Öl 5 Minuten braten und mit weißem Pfeffer und wenig Salz würzen. Fisch von der Flamme nehmen und Bohnen sowie kleingeschnittenen Spargel hinzu (ebenfalls würzen) und mit 1 TL Olivenöl dünsten. Ggf. Fisch noch mal kurz auf dem Gemüse erhitzen

Fisch zusammen mit Reis und Gemüse auf einen Teller und Apfelmus separat essen.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß 62g

Kohlenhydrate 80g

Fett 15g

**Brennwert 710Kcal**

## Rindfleisch Sandwich

Zubereitungszeit: 10min

Zutaten für 1 Portion:

- 400 ml fettarme Milch
- 250 g mageres Rindfleisch
- 4 Blätter Römischer Salat

- 2 TL Majonaise light
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 5 Wallnüsse
- 1 Glas zuckerfreier Multi- oder Fruchtsaft

Und so wird's gemacht:

Rindfleischscheiben kurz in etwas Olivenöl & Zwiebel anbraten und mit Pfeffer würzen. Vollkornbrot mit Majo bestreichen und als Sandwich mit Fleisch und Salat genießen. Wallnüsse zum garnieren oder einfach dazu essen.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	65g
Kohlenhydrate	80g
Fett	20g
<b>Brennwert</b>	<b>725Kcal</b>

### Pute

Zubereitungszeit: 10min

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Putenfilet
- 150 g fettarmer Cheddar Käse
- 50 g Zwiebeln
- 1 Pfefferschote
- 50 g Salsa
- 50 Creme fraiche light
- 1 Tomate
- 1 Apfel
- 2 Fladenbrote
- 9 Mandeln
- 2 TL Hanf- oder Leinöl

Und so wird's gemacht:

Putenfleisch in schmale Streifen schneiden und mit Öl in anbraten, nach Belieben würzen. Zwiebeln und Pfefferschote klein schneiden und mit Creme fraiche – Salsa Gemisch erhitzen. Alles in Fladenbrot oder Tortilla und einfach genießen

Apfel und Tomate ergibt kleingeschnitten und zusammen mit den Mandeln eine interessante Mischung.

#### Nährwerte:

Eiweiß	70g
Kohlenhydrate	80g
Fett	20g
<b>Brennwert</b>	<b>730Kcal</b>

### Hähnchenbrust

Zubereitungszeit: 15min

Zutaten für 1 Portion:

- *230 g Hähnchenbrust ohne Haut*
- *150 g fettarmer Joghurt*
- *200 g Naturreis*
- *150 g Champignons*
- *200 g Salsa*
- *130 g Heidelbeeren*
- *½ Paprikaschote*
- *2 TL Olivenöl*

Und so wird's gemacht:

Hähnchen in kleine Stücke schneiden und von allen Seiten mit Olivenöl anbraten. Pilze und Paprika schneiden und zusammen mit der Salsa hinzufügen.

Alles ca. 5 Minuten kochen lassen, Reis separat kochen. Dann alles zusammen anrichten, Joghurt hinzu und mit Heidelbeeren garnieren.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	60g
Kohlenhydrate	88g
Fett	17g
<b>Brennwert</b>	<b>720Kcal</b>

## Abendessen

### Nudeln mit Putenfleisch und Salat

Zubereitungszeit: 15min

Zutaten für 1 Portion:

- *120g Vollkornnudeln*
- *150g Putenfleisch*
- *100g Pasta Soße*
- *100g gemischter Salat mit etwas Joghurtdressing*

Und so wird's gemacht:

Die Vollkornnudeln in Wasser kochen. Währenddessen das Putenfleisch in der Pfanne ausbraten. Dazu etwas Salat mit Gemüse anrichten (Paprika, Gurken, Tomaten...). Am Ende die Pasta Soße über die Nudeln geben.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	56g		Fett	18g
Kohlenhydrate	90g		<b>Brennwert</b>	<b>765Kcal</b>

## Fisch mit Broccoli und Salat

Zubereitungszeit: 15min

Zutaten für 1 Portion:

- *200g Lachsfilet mit Haut,*
- *eine große Schüssel Salat mit Joghurtdressing*
- *200g Brokkoli*

Und so wird's gemacht:

Das Lachsfilet in einer Pfanne ausbraten. Den Brokkoli in einem Topf weichkochen. Dazu Salat und Gemüse schneiden.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß 50g

Kohlenhydrate 11g

Fett 27g

**Brennwert 590Kcal**

## Körniger Frischkäse Thunfisch Wrap

Zubereitungszeit: 10min

Zutaten für 1 Portion:

- *1 Wrap*
- *100g körniger Frischkäse 0,8% Fett*
- *75g Thunfisch in Wasser*
- *40g Käse 13% Fett*
- *63g 1 Tortilla*
- *50g Tomatensoße oder Ketchup*
- *20g Salat*
- *20g Mais*

Und so wird's gemacht:

Den Wrap in der Mikrowelle bei 600 Watt für 20 Sekunden vorwärmen. Danach mit Frischkäse bestreichen und den Mais dazugeben.

Den Thunfisch vom Wasser abtropfen lassen und auf den Frischkäse geben. Den Käse in kleine Stücke schneiden und dazu mischen. Nun die Tomatensoße, Ketchup oder eine andere Soße nach Belieben dazugeben. Zum Schluss wird der Wrap von unten nach oben eingerollt und anschließend servierfertig einmal in der Mitte auseinandergeschnitten.

Fertig ist Dein körniger Frischkäse Thunfisch Wrap!

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	57g
Kohlenhydrate	41g
Fett	11g
<b>Brennwert</b>	<b>470Kcal</b>

#### [Vollkorntoast mit Thunfisch und Mozzarella](#)

Zubereitungszeit: 20min

Zutaten für 1 Portion:

- *3 Scheiben Vollkorntoast (120g)*
- *eine Dose Thunfisch in Wasser (150g)*
- *eine Packung Mozzarella light (100g)*

Und so wird's gemacht:

Die drei Scheiben Vollkorn-Toast mit Thunfisch und Mozzarella belegen und für 20 Minuten bei 200 Grad in den Backofen geben.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	65g		Fett	17g
Kohlenhydrate	52g		<b>Brennwert</b>	<b>470Kcal</b>

## Gefüllte Zucchini

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Zutaten für 1 Portionen:

- 125g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- ¼ Dose geschälte Tomaten
- 1 große Zucchini
- 70g geriebenen Käse (Emmentaler)
- Pfeffer
- Salz

Und so wird's gemacht:

Die Zwiebeln und den Knoblauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Antihaf-beschichtete Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch leicht anrösten. Dann das Rinderhackfleisch mit anrösten, würzen und die Dose geschälte Tomaten dazugeben. Die Masse so lange kochen lassen bis der Saft der Tomaten eingedickt ist. In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach halbieren und ein wenig aushöhlen.

Die Masse wird nun mit einem Löffel aus der Pfanne genommen und in die bereits ausgehüllten Zucchini gefüllt.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Zucchini 20 Min. backen lassen. Danach die Zucchini mit Käse bestreuen und wieder in den Backofen für weitere 10 Minuten geben.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß 40g

Kohlenhydrate 3g

Fett 15g

**Brennwert 300Kcal**

## Hähnchen auf Naturreis und Karotten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 1 Bund Karotte(n)
- 2 mittelgroße(s) rote Zwiebeln
- 100 g Naturreis, roh
- 500 ml Weizenbier
- 250 ml Geflügelbrühe
- 1 Blatt Lorbeer
- 1 TL Butter

Und so wird's gemacht:

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Möhren längs halbieren, Zwiebeln in Schnitzscheiben schneiden. Butter in ofengeeigneter Pfanne zergehen lassen. Fleisch von beiden Seiten anbraten.

Fleisch aus der Pfanne, Gemüse 1 Minute anbraten. Huhn, Reis, Lorbeerblatt dazu. Bier und Hühnerbrühe drüber gießen, stark erhitzen.

Wenn's kocht, Pfanne mit Deckel in den Ofen stellen und bei 175 Grad garen, bis Fleisch und Reis gar sind (Minimum: 10 Minuten). Die Pfanne vom Herd nehmen und die überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Beim Anrichten das Fleisch auf den Reis und das Gemüse legen. Der größte Teil des Alkohols aus dem Bier verdunstet übrigens während des Garens. Sofern Sie einen harten Tag hinter sich haben, machen Sie zum Essen eine frische Flasche Weizenbier auf und genießen das Getränk quasi als Beilage zu diesem leckeren Gericht.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	28g
Kohlenhydrate	53g
Fett	12g

**Brennwert**                      **510Kcal**



## Rezept: Thailändischer Thunfisch-Ei-Burger

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 3 mittelgroße(s) Ei(er)
- 1 EL Paniermehl
- 1/2 mittelgroße(s) Paprika (rot)
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft
- 50 g Mayonnaise
- 50 g Wasserkastanien (aus dem Asia-Shop)
- 2 mittelgroße(s) Frühlingszwiebel(n)
- 1/2 EL Currypaste (grüne)
- 2 mittelgroße(s) Burger-Brötchen
- 2 EL Chilisaucе (Sriracha)
- 1/4 mittelgroße(s) Gemüsezwiebeln
- 3 Blatt Kopfsalat

Und so wird's gemacht:

In der Pfanne 2 Spiegeleier einseitig braten.

Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Thunfisch, Paniermehl, die Hälfte der Mayonnaise und klein gehackte Wasserkastanien in einer Schüssel gut vermischen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit der Currypaste und einem Ei zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben, alles vermengen und daraus 2 Frikadellen formen. Diese von jeder Seite 3 Minuten lang in der Pfanne braten. Gemüsezwiebel in Scheiben schneiden und ungefähr 1 Minute dünsten.

Die Burgerbrötchen-Hälften im Toaster oder im Ofen leicht anrösten, bis die Innenflächen kross sind. Die Gemüsezwiebel in Scheiben schneiden, Salat waschen und den Rest der Mayo mit etwas Chilisaucе vermengen.

Burger mit Salat, Zwiebelscheiben und Ei belegen, je nach Geschmack mit der Soße nachwürzen und dann einfach reinbeißen.

### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	60g
Kohlenhydrate	53g
Fett	38g
<b>Brennwert</b>	<b>790Kcal</b>

### Bunter Eiweiß-Salat mit Kartoffel, Thunfisch und Ei

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- *2 mittelgroße(s) Kartoffel(n) (festkochend)*
- *2 mittelgroße(s) Ei(er)*
- *15 schwarze Oliven*
- *2 EL Petersilie*
- *1/4 mittelgroße Zitrone (nur das Fleisch)*
- *1 EL Zitronensaft*
- *1 TL Harissa*
- *Pfeffer frisch gemahlen*
- *2 EL Olivenöl*
- *3 Kopf Römersalat*
- *2 mittelgroße Tomaten*
- *2 mittelgroße Gewürzgurken*
- *250 g Frischer Thunfisch*

Und so wird's gemacht:

Kartoffeln würfeln und kochen. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen und halbieren.

Die Oliven klein schneiden, die Petersilie hacken. Zusammen mit dem in sehr feine Stücke geschnittenen Zitronenfleisch, dem Saft der Zitrone, der Harissa-Paste, Pfeffer und Öl in einer großen Schüssel vermengen.

Römersalat-Köpfe in Streifen schneiden, Tomaten und Gewürzgurken würfeln. Bis auf die Eier alles in einer Schüssel mischen.

Thunfisch in daumengroße Stücke zerteilen. Pro Seite maximal 1 Minute in der Pfanne anbraten. Den Salat mit Eiern und Thunfisch-Stückchen garnieren und servieren.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß 40g

Kohlenhydrate 46g

Fett 19g

**Brennwert 640Kcal**

### Gebackene Eier im Paprika-Gemüse-Nest

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 mittelgroße(s) rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 mittelgroße(s) Paprika (gelb)
- 1 mittelgroße(s) Paprika (rot)
- 1 TL Harissa (Gewürzpaste)
- 1/2 TL Rosenpaprika
- 400 g Tomate(n) (in Stücken, aus der Dose)
- 1 Handvoll Petersilie (frisch)
- 1 TL Salz
- 4 mittelgroße(s) Ei(er)

Und so wird's gemacht:

Zwiebel und Knoblauch hacken, dann die Paprika in Streifen schneiden und den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Harissa und das Paprikapulver in eine ofentaugliche Pfanne geben.

Zu Beginn auf den Herd stellen und alles zum Kochen bringen. Nach etwa 10 Minuten sind die Paprikastreifen weich. Die Petersilie hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

Schieben Sie die Pfannenmischung so zusammen, dass sich kleine Mulden bilden. Dort die Eier hineinschlagen.

Die Pfanne in den Ofen stellen und etwa 4 Minuten lang backen, bis das Eiweiß eine feste Konsistenz angenommen hat.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	10g
Kohlenhydrate	17g
Fett	7g
<b>Brennwert</b>	<b>640Kcal</b>

### Mangold-Pfanne mit Ei, Zwiebeln und Tomaten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Kirschtomaten
- 1 EL Rotweinessig
- 1 kg Mangold
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 mittelgroße Eier

Und so wird's gemacht:

Kirschtomaten halbieren oder vierteln, in einer kleinen Schüssel mit dem Rotweinessig vermischen und Beiseitestellen.

Mangoldstiele rausschneiden, die Blätter in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, gründlich waschen, zum Abtropfen in ein Sieb schütten und anschließend grob hacken. Danach die Stiele waschen, trocknen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Stiele des Mangolds zusammen mit den Zwiebelwürfeln hineingeben und ungefähr 10 Minuten andünsten. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch dazugeben und alles unter Rühren eine Minute sautieren. Anschließend die Mangoldblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kochplatte auf höchste Stufe stellen und unter ständigem Rühren warten, bis die Blätter zusammengefallen sind.

Auf mittlere Hitze reduzieren und mit der Rückseite eines Löffels 4 Kuhlen in das Gemüse drücken. Dort jeweils 1 Ei hineingleiten lassen. Die Pfanne abdecken und die Eier nun rund 4 Minuten stocken lassen. Essigtomaten darüber geben und sofort servieren.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß 26g

Kohlenhydrate 13g

Fett 24g

**Brennwert 380Kcal**

### Bananen-Ei-Shake mit Weizenkleie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 2 mittelgroße Eier
- 250 ml Milch (fettarm)

- 1 mittelgroße Banane
- 2 EL Weizenkleie
- 1 Prise Zimt
- 2 Eiswürfel

Und so wird's gemacht:

Zuerst Eier kochen (5 Minuten). Mit Milch, Banane, Kleie und den Eiswürfeln im Mixer gut verquirlen. Mit Zimt abschmecken.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	23g
Kohlenhydrate	46g
Fett	14g
<b>Brennwert</b>	<b>390Kcal</b>

### Linsengemüse mit Rucola und Ei

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 3 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße(s) Zwiebel(n)
- 1 mittelgroße(s) Karotte(n)
- 50 g Knollensellerie
- 100 g Linsen, Trockenprodukt (braune)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 g Rucola
- 2 mittelgroße(s) Ei(er)
- Salz
- Pfeffer

Und so wird's gemacht:

2/3 von dem Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sellerie, Zwiebeln und die Karotte in kleine, mundgerechte Würfel schneiden, dazugeben und etwa 5 Minuten anbraten. Linsen dazugeben, Brühe aufgießen, salzen, 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Den Rucola hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann die Eier hineinschlagen. Die Pfanne abdecken, Spiegeleier darin so lange braten, bis das Eiweiß fest geworden ist.

Gemüse auf den Teller geben, Spiegelei obendrauf.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	21g
Kohlenhydrate	26g
Fett	27g
<b>Brennwert</b>	<b>430Kcal</b>

### Mediterrane Gemüsefrittata

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 mittelgroße Eier
- 35 ml Milch (fettarm)
- 60 g Parmaschinken
- 1/4 Bund Basilikum
- 75 g Kirschtomate(n)
- 35 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Backofen auf 190 Grad vorheizen, ofenfeste Form einfetten

Eier mit Milch verquirlen. Prosciutto zerkleinern, Basilikum hacken, Kirschtomaten halbieren und mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer dazugeben.

Etwa 25 Minuten in der Form backen, bis das Ei stockt. Dann in 4 Portionen aufteilen.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	22g
Kohlenhydrate	3g
Fett	12g
<b>Brennwert</b>	<b>250Kcal</b>

### Spiegelei mit Schnittlauch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- *2 mittelgroße(s) Ei(er)*
- *1 TL Butter*
- *3 Halme Schnittlauch*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Und so wird's gemacht:

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Butter bei mittlerer Hitze in der Pfanne zerlassen.

Eier aufschlagen und langsam in die Pfanne gleiten lassen. Eiweiß salzen und braten bis es milchig-weiß, das Eigelb aber noch flüssig ist. Spiegelei auf einen Teller legen, pfeffern und mit dem Schnittlauch garnieren.



### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	21g
Kohlenhydrate	3g
Fett	25g
<b>Brennwert</b>	<b>320Kcal</b>

### Bunter Salat mit Grillgemüse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 ml Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 1/2 TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 3 Kopf Römersalat
- 2 Kopf Radicchio
- 12 mittelgroße(s) Kirschtomate(n)
- 6 mittelgroße(s) Frühlingszwiebel(n)
- 12 Stangen grüner Spargel
- 1/2 TL Kapern
- 2 mittelgroße(s) Sardelle(n)
- 2 TL Thymian
- 3 EL Weißweinessig
- 5 EL Weißer Balsamico
- 1 TL Senf
- 1 mittelgroße(s) Zitrone(n)
- 100 g Parmesan

Und so wird's gemacht:

Das Öl in eine Schüssel geben, 2 Knoblauchzehen hineinpressen, Chiliflocken, Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren.

Die äußeren Blätter der Salatköpfe entfernen, den Rest halbieren. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Spargel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Eine Grillpfanne heiß werden lassen. Salathälften mit dem Öl einpinseln und mit der aufgeschnittenen Seite nach unten hineinlegen. Deckel drauf und etwa 4 Minuten bei starker Hitze braten, bis der Salat braune Grillstreifen hat. Das Ganze mit Tomaten, Frühlingszwiebeln und Spargel wiederholen, diese brauchen 2 bis 3 Minuten mehr Zeit. Rest der Ölmarinade als Dressing aufbewahren.

Das Gemüse auf einem Schneidebrett abkühlen lassen. Währenddessen Kapern, Sardellenfilets und Thymian zerkleinern und in die Schüssel mit der Marinade geben. Restlichen Knoblauch dazu pressen. Weißweinessig, Balsamico und Senf mit dem Schneebesen einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten hinzugeben, mit einem kräftigen Schuss Zitronensaft abschmecken und zuletzt den Parmesan darüber raspeln.

#### Nährwerte für eine Portion

Eiweiß	19g
Kohlenhydrate	16g
Fett	35g
<b>Brennwert</b>	<b>450Kcal</b>

**Guten Appetit :)**