

## Eiweißreiche Rezepte

### Eiweißreiche Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs

<u>Produkt</u>	<u>Eiweißgehalt pro 100 g</u>
----------------	-------------------------------

Hanfsamen:	37 g
Erdnüsse:	25 g
Kürbiskerne:	24 g
Linsen:	24 g
Chiasamen:	21 g
Mandeln:	21 g
Quinoa:	14 g
Haferflocken:	13 g

#### Hülsenfrüchte

Sojabohnen:	36 g
Pintobohnen:	21 g
Kichererbsen (getrocknet):	19 g
Edamame (unreife Sojabohne):	12 g
Dicke Bohnen:	11 g
Erbsen (tiefgefroren):	6,6 g
Mungobohnenprossen:	4-5 g

#### Grünes Gemüse

Grünkohl:	4,5 g
Kresse:	4,2 g
Rosenkohl:	4 g
Brokkoli:	3,6 g
Artischocke:	3,3 g
Spinat:	2,9 g
Wirsing:	2,8 g

#### Pilze

Austernpilze:	3,5 g
Champignons:	3,1 g

## **Eiweißpulver Grundrezept**

Zutaten für ca. 12-14 Portionen:

- 300 g Haferflocken
- 50 g Quinoa
- 100 g Leinsamen
- 30 g Hanfsamen
- 50 g Mandeln
- 50 g Walnusskerne
- 1 TL Vanillepulver

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer zu einer Pulvermasse mixen.

## **Protein-Porridge mit Eiweißpulver**

Zutaten für 2 Personen:

- 360 ml Pflanzendrink
- 100 g Haferflocken
- 20 g Eiweißpulver
- 1 TL Chia-Samen
- 1 TL Reismalz oder Agavendicksaft
- 60 g Heidelbeeren
- 10 g Mandelstifte

Zubereitung:

Pflanzendrink mit Haferflocken, Eiweißpulver, Chia und Reismalz rund 3-5 Minuten unter ständigem Rühren aufkochen und eindicken lassen.

Fertiges Porridge in eine Schüssel geben, mit Beeren und Mandeln toppen.

## **Protein-Porridge ohne Eiweißpulver**

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Haferflocken
- 300 ml Hafer- oder Mandeldrink
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 3 EL Sojaquark

Topping:

- Frische Beeren
- 2 Feigen
- Gehackte Mandeln

Zubereitung:

In einem Topf Haferflocken mit Drink vermischen und leicht köcheln. Sobald das Porridge eine cremige Konsistenz hat, das Mandelmus, geschroteten Leinsamen und Quark unterrühren und für 2-3 Minuten ziehen lassen.

Porridge auf zwei Schalen verteilen und mit frischen Beeren, Feigen und gehackten Mandeln anrichten.

## Hummus-Wrap

Für den Hummus:

- 200 g gekochte Kichererbsen
- 30 ml Wasser
- 1/2 EL Tahin
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 EL Olivenöl
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Currypulver

Für die Austernpilze:

- 200 g Austernpilze
- 1 EL Olivenöl
- 1 gute Prise Salz

Außerdem:

- 1 Karotte
- 1/4 Salatgurke
- 1 Schalotte
- 4 große Salatblätter (z. B. Eisberg)
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Sesam
- 1 TL Kürbiskerne
- 2 Tortillas

Zubereitung:

Alle Hummus-Zutaten in einen guten Mixer/High-Speed-Blender geben und pürieren. Pilze ins Streifen „zupfen“ und in einer heißen Pfanne mit Öl bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Minuten knusprig braten.

Karotte und Salatgurke in feine Streifen schneiden, Schalotte in dünne Ringe schneiden. Wraps kurz in einer Pfanne oder im Backofen erwärmen und je die Hälfte des Hummus darauf verteilen. Mit Salat, Spinat, Karotte, Gurke, Zwiebeln und Saaten belegen und fest aufrollen.

## **Cremiger Spinat Artischocken Dip**

für Gemüse, zum Grillen & auf Brot

Zutaten:

- 1 TL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- 160 g Spinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 160 g Artischocken
- 60 g Cashews
- 30 ml Haferdrink
- 80 g Quark
- 0,5 TL Knoblauchpulver
- 0,5 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Kokosöl in einer heißen Pfanne erhitzen.

Knoblauch fein hacken und kurz in der heißen Pfanne anbraten.

Artischocken würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem Spinat in die Pfanne geben. Alles anbraten, bis das Austrittswasser des Spinats verdampft ist. Von der Platte nehmen.

Cashews und Haferdrink in einem Mixer fein pürieren.

Restliche Zutaten und Gemüse einrühren.

Mit Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz abschmecken.

## Eiweißbrot

Zutaten für 1 Brot:

- 300 g trockene Linsen, mindestens 2 Stunden oder über Nacht einweichen
- 320 ml Wasser
- 100 g Kichererbsenmehl
- 90 g Hafermehl (glutenfrei, falls nötig)
- 26 g Flohsamenschalenpulver
- 60 g Kerne deiner Wahl + mehr zum Bestreuen
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Natron
- 1 1/2 EL Reissessig, Apfelessig oder Zitronensaft

Zubereitung:

Die Linsen in einer großen Schüssel mit reichlich Wasser mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) einweichen, dann das Wasser abgießen.

Den Backofen auf 205 °C Ober-Unterhitze vorheizen und eine große Kastenform mit Backpapier auslegen.

Die eingeweichten Linsen mit 320 ml frischem Wasser in einem Mixer pürieren (ca. 1 Minute), ggf. mit einem Stößel nachhelfen.

Die pürierten Linsen und alle übrigen Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Spatel gut vermischen.

Den Teig in die Kastenform füllen, zusätzlich einige Kürbiskerne darauf verteilen und das Brot 45 Minuten lang backen. Abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und genießen!

Ich bewahre das Brot in ein Küchentuch gewickelt im Kühlschrank auf, bis wir es aufgegessen haben 😊

## Tofu-Stir-Fry

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Tofu
- 40 g Maisstärke
- ¼ TL Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 10 g Ingwer
- 3 EL neutrales Öl

Für die Sauce

- 5 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Reissessig
- 1 ½ TL Rohrohrzucker
- 2 EL Maisstärke

Außerdem:

- 1 EL Sesam

Zubereitung:

Tofu in 1 ½ – 2 cm große Würfel schneiden, anschließend trocken tupfen, mit Maisstärke und einer Prise Salz in eine verschließbare Schüssel geben und vorsichtig schütteln, bis die Würfel gleichmäßig paniert sind.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Den grünen Teil für das als Topping beiseite stellen, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Öl in eine heiße Pfanne geben, Tofu bei mittlerer Hitze von allen Seiten etwa 10 Minuten goldbraun und knusprig braten

Für die Sauce alle Zutaten mit 4 EL Wasser gut verrühren und beiseite stellen.

Tofu aus der Pfanne nehmen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer etwa 30 Sekunden bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten.

Mit der erneut aufgerührten Sauce ablöschen und kurz aufkochen Tofu hinzugeben, gut verrühren und bei niedriger Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser dazu geben.

Tofu-Stir-Fry mit Frühlingszwiebelgrün und Sesam toppen und mit Vollkornreis und gedämpftem Pak Choi servieren.

## **Protein-Bällchen**

Zutaten für ca. 12 Stück:

- 130 g getrocknete Datteln
- 20 g Mandeln
- 70 g Haferflocken
- 2 TL Mandelmus
- 2 TL schwach entöltes Kakaopulver
- 1 TL Hanfsamen

Zum Bestreuen:

- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Acai Beeren Pulver

Zubereitung:

Zuerst die Haferflocken und die Mandeln im Mixer zerkleinern, sodass ein feines Mehl entsteht. Anschließend die Datteln mit dem Küchengerät zu einem feinen Brei zerkleinern.

Nun die Datteln, das Hafer-Mandel-Mehl, das Mandelmus und das Kakaopulver in einer Schüssel zu einem homogenen Teig verkneten. Insofern der Teig noch zu fest ist kann etwas Kokosöl dabei unterstützen.

Nun den Teig zu einer Rolle formen und in 12 kleine Stücke formen. Aus den Teighälften jeweils eine Kugel formen und diese nach Belieben in Chiasamen, Acai Pulver oder Kokosraspeln wälzen. Den Vorgang wiederholen bis der Teig vollständig aufgebraucht ist.

Die Kugeln in einer Tupperdose circa 30 Minuten ziehen im Kühlschrank ziehen lassen und dann servieren.