



Abnehmen mit System

Herzlich Willkommen



Praktische Kurseinheit

**Thema: eiweißreiche Rezepte
Umgang mit Eiweißpulver**

Tipps zum Umgang mit Eiweißpulver

Neutrales Eiweißpulver eignet sich zur Anreicherung von kalten oder warmen, süßen oder herzhaften Speisen und Getränken, z. B. Saft, Milchprodukte, Brei, Fruchtmus, Müsli, Suppe oder Püree.

Nicht zu heiß!

Bei einer Temperatur unter 70 °C, lässt sich das Pulver problemlos einrühren. Bei einer höheren Temperatur würde das Pulver ausflocken

Die zubereitete Speise wird nach Zugabe von Eiweißpulver etwas fester, da das Eiweißpulver Flüssigkeit bindet.

Die Gerichte schmecken nach Zugabe von Eiweißpulver weniger kräftig, bzw. süß.

Nach einer bariatrischen OP wird eine tgl. Eiweißpulvermenge von 20g empfohlen, wenn mit der normalen Ernährung eine Eiweißaufnahme von nicht mehr als 40g möglich ist. Bitte auf die Eiweißpulvermenge achten, die auf den Messlöffel passt!

Hilfreiche Küchengeräte zum Einrühren von Eiweißpulver

Für breiige Speisen:

Pürierstab
Schneebeesen



Für Getränke:

Pürierstab
Schneebeesen
Milchaufschäumer
Schüttelbecher



Eiweißpulver

(bitte auf die Eiweißqualität achten)



Einfache Möglichkeiten der Eiweißanreicherung

Mit Eiweißpulver

Eiweißpulver in das Produkt rühren (z.B. Fruchtojoghurt, Saft, Trinkkakao, Milchkaffee).

Die Eiweißpulvermenge immer nur in die Portion geben, die man tatsächlich essen bzw. trinken kann!!!!

Ohne Eiweißpulver:

Speisequark für eingedickte Getränke, zum Untermischen in Aufläufen sowie Hackbraten oder Hacksteaks

Kleingehackte gekochte Eier für Aufläufe und Saucen usw.

Püriertes Fleisch (selbst hergestellt oder als Baby-Gläschen) in Suppen und Aufläufe mischen

Eiweißangereicherte Produkte

unzählige Produkte, die eiweißangereichert sind.
Bitte achtet immer auf die tatsächlich enthaltene Eiweißmenge (Nährwertliste checken!).

- Eiweißriegel
- Fruchtyoghurts/Quarkcremes
- Milch-Mixgetränke
- Pudding
- Milchreis



Eiweißbrot



Eiweißbrot

durch Einsatz von:

- extrahiertem Eiweiß aus Weizen, Soja, Erbsen etc.
- Sojaschrot, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam etc.
- tierischem Eiweiß, z.B. in Form von eiweißangereicherter Molkepulver

- Der Fettanteil ist aufgrund der Zugabe verschiedener Saaten erhöht
- Das Brot ist feuchter als normale Brote. Durch Toasten verringert sich der Feuchtegehalt.
- Das Brot eignet sich auch zum Einfrieren (Scheiben einzeln frieren)

Lauch-Hackfleischsuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

- 400 g Porree
- 2 Kartoffeln
- 500 ml - 700 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Kaffeesahne (10% Fett)
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- Joghurt
- 250g Rinderhackfleisch
- 15 g Eiweißpulver pro Portion

Lauch-Hackfleischsuppe

Zubereitung:

Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Lauch und Kartoffeln zufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Hackfleisch krümelig braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken. Anschließend die Suppe pürieren. Ist die Suppe zu dickflüssig kann die Konsistenz durch Zugeben weiterer Gemüsebrühe verändert werden. Das Hackfleisch dazugeben. Nun mit den Gewürzen und der Kaffeesahne abschmecken. Das Eiweißpulver vor dem Servieren zugeben und nochmals umrühren, danach 1 TL Joghurt mit Schnittlauchröllchen garnieren. Dabei ist zu beachten, dass die gewünschte Eiweißpulvermenge bitte nur in die Suppenportion gegeben wird, die man tatsächlich essen kann.

Tipps:

Anstelle von Porree kann diese Cremesuppe auch mit anderen Gemüsearten zubereitet werden.

Thunfischaufstrich

Zutaten (4 Portionen):

1 Thunfisch (Dose), naturell
200 g fettarmer Hüttenkäse
3 hart gekochte Eier
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Zwiebel kleinschneiden, Hüttenkäse würzen. Zutaten vermengen und auf ein Brot (evtl. Eiweißbrot) nach Wahl auftragen.

Gesamtes Rezept: 60g Eiweiß

Mix-Getränke

Kakao:

200ml Milch
2 geh. TL Kakaopulver
20g Eiweißpulver



Latte Macchiato:

100ml Kaffee
100ml Milch (1,5%)
10g Eiweißpulver
Süßstoff bei Bedarf
Milch im Glas oder Kaffeebecher leicht erwärmen (z.B. Mikrowelle), das Eiweißpulver zugeben und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.
Kaffee vorsichtig einlaufen lassen und bei Bedarf süßen.

Smoothie

Banane/Himbeere:

150 ml Apfelsaft
50 ml Orangensaft
1 Banane
120 g TK Himbeeren
20g Eiweißpulver





Vielen Dank für Euer Interesse!

Abnehmen mit System

Praktische Kurseinheit

Kochen

**Thema: eiweißreiche Rezepte
Umgang mit Eiweißpulver**

Qualitätsunterschiede beim Eiweißpulver:

Biologische Wertigkeit:

Aus Nahrungseiweiß bildet der Organismus Muskeln, Enzyme, Hormone, Blutbestandteile etc.

Die Effizienz der Umwandlung bezeichnet man als biologische Wertigkeit.

Als Referenzwert dient das Eiweiß (aus Eiklar und Eigelb) aus Hühnereiern (biologische Wertigkeit = 100)

Umso höher die biologische Wertigkeit, desto besser kann das Eiweiß genutzt werden.

Molkenprotein

= Molkeneiweiß, CMF-Eiweiß, Whey Protein (englisch)

Sehr hohe biologische Wertigkeit von 100-140

→ Bei den reinen Eiweißquellen das hochwertigste Eiweiß

→ Nicht zu verwechseln mit Molkenpulver oder Milchpulver!

An diesen Kriterien erkennen Sie ein hochwertiges Eiweißpulver:

1. Proteinanteil des Pulvers soll über 80% liegen
2. Molkenprotein steht auf der Zutatenliste an der ersten Stelle

Besteht das Eiweißpulver aus einem minderwertigen Eiweiß, hat das zur Folge, dass mehr Eiweißpulver eingesetzt werden muss, bzw. der Körper mit weniger notwendigen Eiweißbausteinen versorgt wird.

Tipps zum Umgang mit Eiweißpulver:

Neutrales Eiweißpulver eignet sich zur Anreicherung von kalten oder warmen, süßen oder herzhaften Speisen und Getränken, z. B. Saft, Milchprodukte, Brei, Fruchtmus, Müsli, Suppe oder Püree.

Haben Speisen und Getränke eine Temperatur unter 70 °C (die Speisen sind bei dieser Temperatur trink- und essbar, ohne sich dabei zu verbrennen), lässt sich das Pulver problemlos direkt in das gewünschte Nahrungsmittel einrühren. Bei einer höheren Temperatur würde das Pulver ausflocken. Es ist zwar noch genießbar und die Eiweißqualität leidet darunter auch nicht, aber die Speisen und Getränke bekommen dadurch eine krümelige Konsistenz. Deshalb sollten Speisen mit Eiweißpulver auch nicht mehr aufgekocht werden.

Die zubereitete Speise wird nach Zugabe von Eiweißpulver etwas fester, da das Eiweißpulver Flüssigkeit bindet.

Die Gerichte schmecken nach Zugabe von Eiweißpulver weniger kräftig, bzw. süß. Beim Würzen und Süßen sollte das berücksichtigt werden. Hier sind Eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Der Einsatz von Kräutern und Gewürzen sorgt für einen intensiven Geschmack

Nach einer bariatrischen OP wird eine tgl. Eiweißpulvermenge von 20g empfohlen, wenn mit der normalen Ernährung eine Eiweißaufnahme von nicht mehr als 40g möglich ist. Bitte auf die Eiweißpulvermenge achten, die auf den Messlöffel passt!

Hilfreiche Küchengeräte zum Einrühren von Eiweißpulver

Für breiige Speisen:

Pürierstab

Schneebeesen (gibt es in verschiedenen Größen)

Für Getränke:

Pürierstab

Schneebeesen

Milchaufschäumer

Schüttelbecher

Einfache Möglichkeiten der Eiweißanreicherung:

Mit Eiweißpulver:

Das Eiweißpulver wird in der gewünschten Menge in das Produkt gerührt (z.B. Fruchtojoghurt, Saft, Trinkkakao, Milchkaffee). Dabei ist zu beachten, dass die gewünschte Eiweißpulvermenge bitte nur in die Portion gegeben wird, die man tatsächlich essen bzw. trinken kann.

Ohne Eiweißpulver:

Speisequark zum Bereiten von eingedickten Getränken, zum Untermischen in Aufläufen sowie Hackbraten oder Hacksteaks verwenden.

Kleingehackte gekochte Eier Aufläufen, Gemüse, Saucen usw. hinzufügen.

Püriertes Fleisch (selbst hergestellt oder als Baby-Gläschen) in Suppen und Aufläufen untermischen.

Eiweißangereicherte Produkte

Mittlerweile gibt es unzählige Produkte, die eiweißangereichert sind, deshalb sind hier nur einige Lebensmittel aufgezählt. Bitte achtet immer auf die tatsächlich enthaltene Eiweißmenge (Nährwertliste checken!).

Eiweißriegel

Fruchtojoghurts/Quarkcremes

Milch-Mixgetränke

Pudding

Fruchtbuttermilch

...

Eiweißbrot:

Diese Brote haben einen erhöhten Eiweißanteil, der durch den Einsatz von Weizen-, Soja- und Lupinen-, Erbsen- oder Ackerbohneineiweiß sowie Sojaschrot, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam, Sojamehl, Speisekleie, Apfel- oder Haferfaser zustande kommt. Einige Brote enthalten auch tierisches Eiweiß, z.B. in Form von eiweißangereichertem Molkepulver. Der Fettanteil ist aufgrund der Zugabe verschiedener Saaten erhöht.

Da sie einen erhöhten Saatenanteil haben, sind sie feuchter als normale Brote. Wer diese Konsistenz nicht mag, kann sich das Brot toasten. Das Brot eignet sich auch zum Einfrieren, dabei ist darauf zu achten, dass man die Scheiben einzeln frieren lässt und die gefrorenen Scheiben dann wieder in eine Tüte gibt.

Suppen

Lauch-Hackfleischsuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Porree
2 Kartoffeln
500 ml - 700 ml Gemüsebrühe
3 EL Kaffeesahne (10% Fett)
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Joghurt
250g Rinderhackfleisch
10 g Eiweißpulver pro Portion

Zubereitung:

Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Lauch und Kartoffeln zufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Hackfleisch krümelig braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken. Anschließend die Suppe pürieren. Ist die Suppe zu dickflüssig kann die Konsistenz durch Zugeben weiterer Gemüsebrühe verändert werden. Das Hackfleisch dazugeben. Nun mit den Gewürzen und der Kaffeesahne abschmecken. Das Eiweißpulver vor dem Servieren zugeben und nochmals umrühren, danach 1 TL Joghurt mit Schnittlauchröllchen garnieren. Dabei ist zu beachten, dass die gewünschte Eiweißpulvermenge bitte nur in die Suppenportion gegeben wird, die man tatsächlich essen kann.

Tipps:

Anstelle von Porree kann diese Cremesuppe auch mit anderen Gemüsearten zubereitet werden.
Pro Portion: ca. 25g Eiweiß

Tomatensuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
1 EL Rapsöl
500g Dosentomaten
1 Zweig Thymian
500ml Gemüsebrühe
100g Frischkäse
Eiweißpulver (20g pro Portion)
Salz, Pfeffer
Zucker
Thymian, Oregano
Tomatenmark

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel andünsten, Tomaten und Thymianzweig zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bei leichter Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Thymianzweig entfernen, Etwas abkühlen lassen. Frischkäse zugeben und Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Oregano abschmecken. Eventuell noch Tomatenmark zufügen. Suppe in Suppenteller füllen. Eiweißpulver erst vor dem Verzehr in den Teller geben und nochmals umrühren. Dabei ist zu beachten, dass die gewünschte Eiweißpulvermenge bitte nur in die Suppenportion gegeben wird, die man tatsächlich essen kann.
Pro Portion: ca. 20g Eiweiß

Paprika-Hacksuppe:

Zutaten (1 Portion):

100g Rinderhackfleisch
100g Schafskäse
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika
200ml Gemüsebrühe
1 EL Ajvar
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen Die Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln und in Öl glasig dünsten Das Rinderhackfleisch dazugeben und anbraten und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die gewürfelte Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. 200ml Gemüsebrühe angießen und Ajvar in die Suppe geben. Den Schafskäse zerbröseln, 2 Ei Schafskäse beiseite stellen. Den restlichen Schafskäse in die Suppe geben, alles fein pürieren. Das Hackfleisch in die Suppe geben und mit dem zurückgestellten Schafskäse garnieren.
Ca. 37g Eiweiß

Snacks

Thunfischaufstrich

Zutaten (4 Portionen):

1 Thunfisch (Dose), naturell
200 g fettarmer Hüttenkäse
3 hart gekochte Eier
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und kleinschneiden, Hüttenkäse würzen. Zutaten vermengen und auf ein Brot (evtl. Eiweißbrot) nach Wahl auftragen.

Gesamtes Rezept: 60g Eiweiß

Rührei mit Schafskäse

Zutaten (4 Portionen):

2 Eier
frische Petersilie
1 große Tomate
50 g Schafskäse

Zubereitung:

Eier aufschlagen und verquirlen, mit Salz, Pfeffer und etwas frischer Petersilie würzen. Tomate (oder 5 Kirschtomaten) würfeln, Schafskäse klein schneiden. Die Eier in etwas Öl in deiner Pfanne stocken lassen und mit dem Pfannenwender zerteilen. Nach ca. 3 Minuten Tomaten- und Schafskäsewürfel auf das Rührei geben, Pfanne abdecken, noch 3 Min. durchgaren lassen. Man kann natürlich noch vieles hinzufügen, Pilze/anderes Gemüse, Lachs/Fisch, Meeresfrüchte, Schinken oder Schmelzkäse

Gesamtes Rezept: 28g Eiweiß

Ofen Karotten

Zutaten (1 Portion):

4 Möhren
Olivenöl
Salz, Pfeffer
100g Feta

Zubereitung:

Backofen auf 170° C Umluft vorheizen.

Möhren waschen und schälen, der Länge nach halbieren und auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 40 Minuten backen. Als Topping nach ca. 30 Minuten 100g Feta über die Möhren bröseln.

Ca. 20g Eiweiß

Wer will, kann anstelle des Fetakäse auch selbstgemachten Kräuterquark dazu essen.

Fleischgerichte

Ofengemüse mit Hähnchen

Zutaten (1 Portion):

120g Hähnchenfilet
100g Hokkaido-Kürbis
50g Brokkoliröschen
50g Zucchini
1 Möhre
½ Zwiebel
Rapsöl
Salz, Pfeffer
Harissa (türkisches Gewürz)

Zubereitung:

Den Kürbis entkernen und würfeln. Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Mit den Brokkoliröschen, Öl, Salz, Pfeffer und Harissa mischen. In eine Auflaufform geben und bei 170°C Umluft ca. 40 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Hähnchenfilet in Stücke schneiden, mit Öl einreiben und würzen. Nach 20 Minuten zum Gemüse geben. Die halbe Zwiebel in Ringe schneiden und ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Dazu schmeckt eine kalte Joghurtsauce.
Ca. 30g Eiweiß

Zucchini spaghetti mit Putenfleisch

Zutaten (1 Portion):

100g Putenbrustfilet
2 Tomaten
300g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
2 EL Kaffeesahne
Rapsöl
Salz
Gewürze

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen. Das Putenbrustfilet, die Tomaten, die Zwiebel und die Knoblauchzehe würfeln. Die Zwiebelwürfel in 1 TL Öl glasig dünsten. Das Fleisch und den Knoblauch zufügen und anbraten. Das Tomatenmark zufügen und die Tomatenwürfel unterrühren, nach Belieben würzen. 2 EL Kaffeesahne unterrühren. Die Zucchini mit dem Spiralschneider in lange dünne Streifen schneiden. In 1 TL heißem Öl ca. 5 Minuten braten und anschließend salzen. Alles anrichten.
Ca. 35g Eiweiß

Hähnchencurry

Zutaten (1 Portion):

120g Hähnchenfilet
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100ml Kokosmilch (Dose)
60g Blattspinat
1 Tomate
Currypulver
Salz, Pfeffer
Rapsöl

Zubereitung:

Das Hähnchenfilet grob würfeln. Die Zwiebeln schälen. Zwiebel, Knoblauchzehe und Tomate würfeln. Das Fleisch in 1 TL Öl anbraten. Die Zwiebel-, Tomaten- und Knoblauchwürfel dazugeben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Currypulver bestreuen. Die Kokosmilch unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

60g TK-Blattspinat zugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Ca. 38g Eiweiß

Chinesische Hähnchenpfanne mit Cashew-Brokkoli

Zutaten (1 Portion):

120g Hähnchenbrustfilet
1 kleine Zwiebel
200g Brokkoliröschen
1 Knoblauchzehe
1 EL Cashewkerne
1 TL Sojasauce
1 EL Chinasauce süß-sauer
Salz, Pfeffer
Rapsöl

Zubereitung:

Das Hähnchenfilet grob würfeln. Die geschälte Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln. Das Fleisch in 1 TL Öl goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brokkoliröschen in Salzwasser 5 Minuten dünsten. Die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die Brokkoliröschen zugeben und mitbraten. 50ml Wasser zugeben und mit Soja- und Chinasauce würzen. Zum Schluss die Cashewkerne dazugeben und mit Basmatireis servieren.

Ca. 40g Eiweiß

Paprika-Putengeschnetzeltes

Zutaten (1 Portion):

¼ rote Paprika
½ Zwiebel
125g Putenbrust
Rapsöl
Hühnerbrühe
Creme legere
Thymian, getrocknet
Ajvar (Paprikawürzpaste)

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen. Paprika, Zwiebel und Putenbrust in Streifen schneiden. Fleisch in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würze, aus der Pfanne nehmen. Die Paprikastreifen und die Zwiebel ebenfalls anbraten. Mit 1 TL Thymian und 2 EL Ajvar würzen. Mit 50ml Hühnerbrühe ablöschen und 1 gehäufter EL Creme legere unterrühren. Fleisch wieder zugeben und pikant abschmecken.
Ca. 35g Eiweiß

Bolognese

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Rinderhackfleisch
½ Karotte
½ Zwiebel, klein
½ Knoblauchzehe
1 Tomate
2 EL Tomatenpüree
100 ml Wasser
1 EL Rapsöl
15 g Eiweißpulver
Salz, Pfeffer und italienische Kräuter

Zubereitung

Das Gemüse putzen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Rinderhack darin scharf anbraten. Die kleingeschnittenen Zwiebeln, Knoblauch, Karotten dazugeben und anschwitzen. Die Tomatenwürfel und das Tomatenpüree dazugeben und mitdünsten. Mit Wasser ablöschen. Die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter dazugeben und kurz köcheln lassen. Das Eiweißpulver vor dem Servieren zugeben (die Sauce darf nicht mehr zu heiß sein) und nochmals umrühren. Dabei ist zu beachten, dass die gewünschte Eiweißpulvermenge bitte nur in die Portion gegeben wird, die man tatsächlich essen kann.

Bitte bei der Auswahl der Beilagen darauf achten, dass sich Pasta nicht so gut eignet.

Ca. 30g Eiweiß

Bohnen-Hackfleisch-Topf

Zutaten (1 Portion) :

300g grüne Bohnen (TK)
200g Rinderhackfleisch
150g stückige Tomaten (Packung)
1 EL Tomatenmark
50ml Gemüsebrühe
Rapsöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Frischer Thymian
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Die Bohnen in kochendem Salzwasser 8 Minuten bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Rinderhackfleisch in 1 TL Öl krümelig braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 1 EL Tomatenmark unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die stückigen Tomaten zufügen und alles mit Salz, Pfeffer, der Prise Zucker und den Thymianblättchen würzig abschmecken. Weitere 4 Minuten köcheln lassen.
Ca. 50g Eiweiß

Gefüllte Zucchini mit Linsensoße

Zutaten (1 Portion) :

1 Zucchini
3 EL rote Linsen
60g Rinderhackfleisch
Rapsöl
½ Zwiebel
125ml Tomaten, stückig (Packung)
Salz, Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Zucchini längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel großzügig entfernen. Die Linsen in gesalzenem Wasser bissfest garen und über einem Sieb abtropfen lassen. Die geschälte Zwiebel würfeln. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln in 1 TL Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die stückigen Tomaten und die Linsen zugeben, nochmals abschmecken, gegebenenfalls mit einer Prise Zucker abrunden. Die Zucchinihälfte in eine geölte Auflaufform legen und die Masse auf den Zucchini verteilen. Im Ofen (Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten garen.
Ca. 25g Eiweiß

Fischgerichte

Zitronenlachs auf Tomatengemüse

Zutaten (1 Portion):

3 Tomaten
125g Lachsfilet
1 Bio-Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Rosmarinzweig
Grobes Meersalz

Zubereitung:

Die Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. Die Zitrone waschen und mit einer Reibe Zitronenschale abreiben. Das Lachsfilet auf jeder Seite 3 Minuten in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Aromatisieren einen Rosmarinzweig dazu geben. Herausnehmen und mit 1 TL Zitronenabrieb bestreuen (warm stellen). Die Tomatenwürfel im Bratfett ca. 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller ein Bett aus den Tomatenwürfeln bilden und darauf den Fisch anrichten.
Ca. 30g Eiweiß

Lachs mit fruchtiger Avocado-Salsa

Zutaten (1 Portion) :

125g Lachsfilet
½ rote Zwiebel
50g Avocado
50g Mango
50g Paprika
1 EL Limettensaft
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Chilipulver
Zucker
1 TL Honig

Zubereitung:

Die Mango und das restliche Gemüse putzen und würfeln. Alles mit 1 EL Limettensaft und 1 TL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 1 TL Honig, etwas Chilipulver, 1 TL Limettensaft und etwas Öl mischen. Das Lachsfilet auf jeder Seite ca. 4 Minuten in heißem Olivenöl braten. Mit Salz würzen und mit der Marinade bestreichen. Den Lachs auf der Salsa anrichten und mit einer Limettenhälfte und –schale garnieren.
Ca. 25g Eiweiß

Vegetarische Gerichte

Linsencurry

Zutaten (4 Portionen):

1 Zwiebel
400 g Kartoffeln
500 g Blumenkohl
200 g rote Linsen
200ml Gemüsebrühe
200ml Kokosmilch
½ TL Curry
Rapsöl
2 EL Sojasoße
4 EL Joghurt

Zubereitung

Die Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Den Blumenkohl putzen und waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.. Die Linsen, Kartoffelwürfel und Blumenkohlroschen in Salzwasser ca 15 Minuten garen. Kochwasser abgießen. Die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten zusammen. Das vorgegarte Gemüse und die Kartoffelwürfel dazugeben. Mit ½ TL Currypulver und Sojasoße würzen. Mit 200ml Gemüsebrühe angießen. Die Kokosmilch dazugeben. Auf kleiner Stufe noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Linsencurry mit jeweils einem Esslöffel Naturjoghurt servieren. Pro Portion: ca. 15g Eiweiß

Gefüllte Zucchini mit Frischkäse

Zutaten (4 Portionen):

2 Zucchini
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Petersilie
70 g fettarmer Frischkäse
Rapsöl
Salz, schwarzer Pfeffer
20g Eiweißpulver

Zubereitung

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, längs halbieren und leicht aushöhlen.

Zucchini in eine gefettete Backform setzen, leicht mit Öl einpinseln und mit wenig Salz und Pfeffer würzen und im Backofen schmoren bis die Zucchinistücke weich sind (Gabeltest).

Währendessen Schalotte sowie Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Petersilie fein hacken. Den Frischkäse mit Schalotte, Knoblauch und Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20g Eiweißpulver unterrühren. Die Zucchini etwas abkühlen und den gewürzten Frischkäse auf die Schnittfläche der Zucchini streichen.

Tipp: Wenn es noch schneller gehen soll, verwenden Sie einfach fertig gewürzten Frischkäse für die Füllung.

Gesamtes Rezept: ca. 20g Eiweiß

Maisküchlein mit Kräuterdipp

Zutaten (6 Portionen):

2 Möhre, 2 Stange Porree, 300 g Mais aus der Dose, 6 Eier, Salz, 200g Mehl, 1 TL Backpulver, 500g Magerquark,
750 g Magerquark, Mineralwasser, 2 Zwiebeln, 2 Kästchen Kresse, 1 Bund gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhre schälen und Porree putzen. Beides waschen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Gemüse darin etwa eine Minute lang sanft dünsten. Mais abtropfen lassen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Backpulver, Salz und Quark verrühren. Gemüse und Eischnee unterheben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und esslöffelweise kleine Küchlein darin braten. Zwiebel schälen und fein hacken. Kresse abzupfen und ebenfalls fein hacken. Magerstufe solange mit Mineralwasser verrühren bis eine cremige Konsistenz erreicht wird. Zwiebelwürfel, Quark, Petersilie und Kresse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterdip zu den Küchlein servieren.

Pro Portion: ca. 35g Eiweiß

Desserts

Quark-Beeren-Speise

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Himbeeren (TK)
250 g Magerquark
150 g Joghurt (1,5 %)
30 g Eiweißpulver
brauner Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Zitronensaft
60 g Amarettini

Zubereitung:

TK-Himbeeren auftauen und abtropfen lassen. Quark mit Joghurt und Vanillezucker und dem Eiweißpulver verrühren, mit Zitronensaft abschmecken. Amarettini grob zerbröseln (gelingt gut in einer Gefriertüte)

TK-Himbeeren, Quarkmasse in eine Glasschüssel schichten. (Unten Himbeeren, dann die Quarkmasse)

Kurz vor dem Servieren: Als letzte Schicht werden die zerbröselten Amarettini und der braune Zucker lückenlos über die Quarkmasse gestreut, dadurch entsteht der Effekt von geflammten karamellisierten Zucker. Mit einigen Himbeeren garnieren.
Pro Portion: ca. 15 g Eiweiß

Fettarmes Tiramisu

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Tasse kalter Espresso
20 - 24 Löffelbiskuits
100 g Creme fine (Vanillegeschmack) zum Schlagen
4 EL Weinbrand oder Amarettolikör
300 g Magerquark
250 ml Milch (1,5% Fett)
140 g Zucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
Kakaopulver
60g Eiweißpulver

Zubereitung:

Den Vanillepudding nach Vorschrift, allerdings nur mit 250 ml Milch und 70 g Zucker zubereiten. Das ergibt einen ganz dicken Pudding. Beiseite stellen und mit einer Folie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Magerquark, den restlichen Zucker (70g) und den Weinbrand verrühren. In diese Quarkmasse das Eiweißpulver mit einem Schneebesen einrühren. Dann nach und nach den lauwarmen Vanillepudding unterrühren. Creme fine steif schlagen und vorsichtig unter die Quark-Pudding-Masse rühren. Das ist eine fettarme Creme, der Ersatz für die Mascarpone. Die Löffelbiskuits auf einen flachen Teller legen und mit einem Esslöffel den Espresso auf beiden Seiten über die Löffelbiskuits träufeln. Nun abwechselnd Creme und beträufelte Biskuits in eine Form schichten. Die letzte Schicht ist die Creme, die dann dick mit Kakaopulver bestreut wird. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Am besten schmeckt es, wenn man es am Vortag zubereitet.

Pro Portion: ca. 18 g Eiweiß

Mix-Getränke

Bananenmilch:

200ml Milch
½ Banane
20g Eiweißpulver
Pro Portion: ca. 25 g Eiweiß

Mango-Buttermilch

200ml Buttermilch
100g Mango (z.B. als Tiefkühlprodukt)
20g Eiweißpulver
Bei Bedarf mit Süßstoff oder Zucker süßen
Pro Portion: ca. 25 g Eiweiß

Kakao:

200ml Milch
2 geh. TL Kakaopulver
20g Eiweißpulver
Pro Portion: ca. 25 g Eiweiß

Latte Macchiato:

150ml Kaffee
50ml Milch (1,5%)
10g Eiweißpulver
Süßstoff bei Bedarf
Milch im Glas oder Kaffeebecher leicht erwärmen (z.B. Mikrowelle), das Eiweißpulver zugeben und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.
Kaffee vorsichtig einlaufen lassen und bei Bedarf süßen.
Pro Portion: ca. 12 g Eiweiß

Smoothie:

Banane/Himbeere:
150 ml Apfelsaft
50 ml Orangensaft
1 Banane
120 g TK Himbeeren
20g Eiweißpulver
Pro Portion: ca. 16 g Eiweiß