

High Protein Meal Prep Kochbuch ohne Proteinpulver

100 eiweißreiche Rezepte zum Vorkochen – alltagstauglich,
sättigend und ideal für Muskelaufbau. Mit 7-Tage-Plan



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2

Kapitel 1: High Protein Frühstück zum Vorbereiten.... 4

Kapitel 2: Meal Prep mit Hähnchen & Geflügel 16

Kapitel 3: Proteinreiche Rezepte mit Pute 26

Kapitel 4: Meal Prep mit Rind 36

Kapitel 5: Kalb & Lamm eiweißreich vorbereiten 47

Kapitel 6: Ente & Perlhuhn für besondere Meal-Prep-Boxen 57

Kapitel 7: High Protein mit Fisch..... 68

Kapitel 8: Meeresfrüchte & Garnelen zum Vorkochen 78

Kapitel 9: Vegetarische High-Protein-Meal-Prep-Ideen ohne Proteinpulver 88

Rezept 90: Hüttenkäse-Gemüse-Box mit Vollkorncrackern .. 97

Kapitel 10: High Protein Snacks, Dips & kleine Mahlzeiten..... 99

7-Tage-Meal-Prep-Plan..... 109



Einleitung

Warum High Protein Meal Prep den Alltag leichter macht

High Protein Meal Prep hilft dir, auch an vollen Tagen ausgewogen zu essen. Wenn fertige Mahlzeiten im Kühlschrank stehen, musst du nicht spontan entscheiden, was auf den Teller kommt. Das spart Zeit, reduziert Griffbereitschaft zu Snacks, Lieferessen oder stark verarbeiteten Produkten und macht eine eiweißreiche Ernährung deutlich planbarer.

Gerade im Alltag ist Vorbereitung oft der entscheidende Unterschied: Ein fertiges Frühstück, eine gut zusammengestellte Bowl oder ein vorbereiteter Wrap lassen sich schnell mitnehmen, aufwärmen oder direkt kalt essen.

Eiweißreich essen ohne Proteinpulver

Alle Rezepte in diesem Buch kommen ohne Proteinpulver aus. Stattdessen stehen natürliche Eiweißquellen im Mittelpunkt: Eier, Skyr, Quark, Hüttenkäse, Geflügel, Rind, Kalb, Lamm, Ente, Perlhuhn, Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Tofu und Tempeh.

So entstehen Mahlzeiten mit echten Lebensmitteln, guter Sättigung und alltagstauglichem Geschmack. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten, damit sie sich gut vorbereiten und flexibel kombinieren lassen.

Meal Prep richtig planen

Plane am besten ein bis zwei feste Vorkochzeiten pro Woche. Für viele Gerichte lohnt es sich, einzelne Bausteine getrennt vorzubereiten: Reis, Quinoa, Kartoffeln oder Bulgur als Beilage, gegarte Proteinquellen wie Putenbrust oder Eier sowie frisches Gemüse, Dips und Dressings.

Besonders praktisch ist es, Dressings, Kräuterquark, Skyr-Dips oder knusprige Toppings separat zu lagern. So bleiben Salate frisch, Wraps stabil und Bowls appetitlich.

Haltbarkeit und Aufbewahrung

Gekochte Fleisch- und Geflügelgerichte halten gut verschlossen meist 2–3 Tage im Kühlschrank. Fisch und Meeresfrüchte solltest du möglichst innerhalb von 1–2 Tagen essen. Kalte Bowls, Frühstücksboxen, Dips und Quarkgerichte bleiben länger frisch, wenn empfindliche Zutaten wie Avocado, Kräuter, Nüsse oder Brot getrennt aufbewahrt und erst kurz vor dem Essen ergänzt werden.

Hinweise zu Nährwerten

Die Nährwerte sind Ca.-Angaben pro Portion. Sie können je nach Produktmarke, Fettgehalt, Portionsgröße und Zubereitung leicht abweichen. Für ein exaktes Tracking solltest du die tatsächlich verwendeten Zutaten abwägen.

Kapitel 1: High Protein Frühstück zum Vorbereiten

Rezept 1: Herzhafte Eier-Muffins mit Putenbrust und Spinat

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 22 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 390 kcal · 35 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

Diese herzhaften Eier-Muffins sind perfekt für ein vorbereitetes Frühstück. Sie lassen sich gut portionieren, schmecken kalt oder warm und liefern durch Eier, Putenbrust und Feta eine sättigende Eiweißbasis.

Zutaten

- 8 Eier
- 250 g gegarte Putenbrust oder Putenbrustaufschnitt, gewürfelt
- 100 g Babyspinat
- 80 g Feta
- 1 kleine Paprika, fein gewürfelt
- 2 EL Milch
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 4 Scheiben Vollkornbrot als Beilage

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Muffinform leicht fetten oder mit Silikonförmchen auslegen.
2. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Putenbrust, Spinat, Paprika und zerbröselten Feta unterheben.
3. Die Masse gleichmäßig in die Muffinform füllen und 20–22 Minuten backen, bis die Muffins gestockt sind.
4. Vollständig abkühlen lassen und zusammen mit je einer Scheibe Vollkornbrot in Boxen verpacken.

Meal-Prep-Hinweis

Die Muffins halten gut verschlossen 2–3 Tage im Kühlschrank. Zum Aufwärmen kurz in die Mikrowelle geben oder kalt mit Brot und etwas Rohkost essen.

Rezept 2: Hüttenkäse-Bowl mit Gurke, Ei und Kräutern

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 410 kcal · 32 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

Diese kalte Frühstücksbowl ist frisch, cremig und schnell vorbereitet. Hüttenkäse und Ei sorgen für Eiweiß, Gurke und Kräuter machen die Bowl leicht und aromatisch.

Zutaten

- 600 g Hüttenkäse
- 4 Eier
- 1 große Gurke, gewürfelt
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL gehackte Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie oder Dill
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Eier in 8–10 Minuten hart kochen, abschrecken, schälen und halbieren oder vierteln.
2. Hüttenkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern verrühren.
3. Gurke würfeln und auf vier Boxen verteilen. Den Hüttenkäse dazugeben und je ein Ei darauflegen.
4. Das Vollkornbrot separat einpacken, damit es nicht weich wird.

Meal-Prep-Hinweis

Die Bowl hält 2 Tage im Kühlschrank. Brot und empfindliche Kräuter am besten separat lagern und erst kurz vor dem Essen ergänzen.

Rezept 3: Gemüse-Omelett aus dem Ofen mit Feta

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 360 kcal · 29 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

Dieses Ofen-Omelett ist eine unkomplizierte Meal-Prep-Variante für alle, die morgens etwas Herzhaftes essen möchten. Es wird in einer Form gebacken, anschließend in Stücke geschnitten und lässt sich gut mitnehmen.

Zutaten

- 8 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 100 g Feta
- 250 g gemischtes Gemüse, zum Beispiel Paprika, Zucchini oder Tomaten
- 100 g Babyspinat
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform leicht mit Öl einfetten.
2. Gemüse klein schneiden. Spinat grob hacken und zusammen mit dem Gemüse in die Form geben.
3. Eier mit Hüttenkäse, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Über das Gemüse gießen und den Feta darüberbröseln.
4. Das Omelett 25–30 Minuten backen, bis die Masse gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
5. Abkühlen lassen, in vier Stücke schneiden und in Boxen verpacken.

Meal-Prep-Hinweis

Hält 2–3 Tage im Kühlschrank. Schmeckt kalt, lässt sich aber auch kurz aufwärmen.

Rezept 4: Proteinreiche Frühstücksbbox mit Ei, Avocado und Putenstreifen

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 450 kcal · 39 g Eiweiß · 13 g Kohlenhydrate · 27 g Fett

Diese Frühstücksbbox ist ideal, wenn du morgens keine Zeit zum Kochen hast. Eier, Putenbrust und Avocado liefern eine sättigende Kombination aus Eiweiß und gesunden Fetten.

Zutaten

- 400 g gegarte Putenbrust oder Putenbrustaufschnitt in Streifen
- 4 Eier
- 2 kleine Avocados
- 150 g Blattsalat oder Babyspinat
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Joghurt oder Skyr
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung

1. Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und halbieren.
2. Avocados halbieren, entkernen, würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht zu schnell braun werden.
3. Salat oder Spinat waschen und trocken tupfen. Zusammen mit Putenstreifen, Ei und Avocado auf vier Boxen verteilen.
4. Joghurt oder Skyr mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern zu einem Dressing verrühren. Separat abfüllen.

Meal-Prep-Hinweis

Am besten innerhalb von 1–2 Tagen essen. Avocado möglichst frisch schneiden oder gut mit Zitronensaft bedecken.

Rezept 5: Quark-Bowl mit Beeren und Nüssen

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Garzeit: 0 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 370 kcal · 33 g Eiweiß · 34 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

Diese Quark-Bowl ist ein süßes Frühstück ohne Proteinpulver. Magerquark liefert viel Eiweiß, Beeren bringen Frische und Haferflocken sorgen für Sättigung.

Zutaten

- 1 kg Magerquark
- 250 g Beeren, frisch oder TK
- 100 g Haferflocken
- 40 g gehackte Nüsse
- 1 TL Zimt
- 1–2 TL Zitronensaft
- optional: etwas Honig oder Erythrit nach Geschmack

Zubereitung

1. Magerquark mit Zimt, Zitronensaft und bei Bedarf etwas Honig oder Erythrit glatt rühren. Falls er zu fest ist, etwas Wasser oder Milch unterrühren.
2. Den Quark auf vier Boxen oder Gläser verteilen.
3. Beeren daraufgeben. TK-Beeren können direkt gefroren verwendet werden und tauen im Kühlschrank langsam auf.
4. Haferflocken und Nüsse separat lagern oder direkt darüberstreuen, wenn eine weichere Konsistenz gewünscht ist.

Meal-Prep-Hinweis

Hält 2–3 Tage im Kühlschrank. Für mehr Biss Nüsse und Haferflocken erst kurz vor dem Essen hinzufügen.

Rezept 6: Overnight Oats mit Skyr, Apfel und Zimt

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Garzeit: 0 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 420 kcal · 31 g Eiweiß · 50 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

Overnight Oats sind ein Klassiker für Meal Prep. Durch Skyr wird die Mischung besonders eiweißreich, während Apfel und Zimt für natürliche Süße sorgen.

Zutaten

- 160 g Haferflocken
- 800 g Skyr natur
- 200 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
- 2 Äpfel, gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 40 g gehackte Mandeln
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Haferflocken, Skyr, Milch und Zimt in einer großen Schüssel verrühren.
2. Äpfel würfeln, mit Zitronensaft mischen und unterheben.
3. Die Masse auf vier Schraubgläser oder Boxen verteilen.
4. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Essen mit Mandeln bestreuen und gut umrühren.

Meal-Prep-Hinweis

Hält 2–3 Tage im Kühlschrank. Mandeln separat lagern, wenn sie knackig bleiben sollen.

Rezept 7: Herzhafter Skyr-Dip mit Vollkornbrot und Räucherlachs

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Garzeit: 0 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 340 kcal · 34 g Eiweiß · 25 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

Diese Frühstücksbox kombiniert cremigen Skyr-Dip mit Räucherlachs, Gurke und Vollkornbrot. Sie ist schnell vorbereitet und eignet sich besonders gut für ein kaltes Frühstück oder einen eiweißreichen Snack.

Zutaten

- 600 g Skyr natur
- 200 g Räucherlachs
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Gurke
- 1 Bund Dill oder Schnittlauch
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Skyr mit Zitronensaft, gehacktem Dill oder Schnittlauch, Salz und Pfeffer cremig verrühren.
2. Gurke in Stifte oder Scheiben schneiden. Räucherlachs in mundgerechte Stücke teilen.
3. Skyr-Dip, Gurke und Räucherlachs auf vier Boxen verteilen.
4. Vollkornbrot separat verpacken, damit es frisch bleibt.

Meal-Prep-Hinweis

Innerhalb von 1–2 Tagen essen. Räucherlachs immer gut gekühlt lagern und erst kurz vor dem Essen mit dem Dip kombinieren.

Rezept 8: Rührei-Gemüse-Meal-Prep mit Putenwürfeln

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 400 kcal · 36 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

Dieses Rührei-Meal-Prep ist herzhaft, sättigend und ideal für Tage, an denen du morgens etwas Warmes oder gut Aufwärmbares essen möchtest. Kartoffeln machen die Box vollwertiger, Putenwürfel und Eier liefern reichlich Eiweiß.

Zutaten

- 8 Eier
- 300 g Putenbrustwürfel
- 400 g gekochte Kartoffeln, gewürfelt
- 250 g gemischtes Gemüse, zum Beispiel Paprika, Zucchini oder Champignons
- 100 g Hüttenkäse
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenbrustwürfel salzen, pfeffern und rundherum anbraten, bis sie durchgegart sind.
2. Kartoffelwürfel und Gemüse dazugeben und 6–8 Minuten mitbraten.
3. Eier mit Hüttenkäse, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dabei nur vorsichtig rühren, damit das Rührei saftig bleibt.
4. Kurz abkühlen lassen und auf vier Boxen verteilen.

Meal-Prep-Hinweis

Hält 2–3 Tage im Kühlschrank. Zum Aufwärmen nur kurz erhitzen, damit das Ei nicht trocken wird.

Rezept 9: Eier-Salat-Box mit Joghurt-Dressing

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 350 kcal · 29 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

Diese Eier-Salat-Box ist leicht, frisch und trotzdem sättigend. Das Dressing aus Skyr oder Joghurt macht sie cremig, ohne schwer zu wirken.

Zutaten

- 8 Eier
- 200 g Paprika
- 150 g Blattsalat oder Babyspinat
- 400 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung

1. Eier hart kochen, abschrecken, schälen und vierteln.
2. Paprika würfeln. Salat oder Spinat waschen und gut trocken schleudern.
3. Skyr oder Joghurt mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern zu einem Dressing verrühren.
4. Salat, Paprika und Eier auf vier Boxen verteilen. Dressing und Vollkornbrot separat mitgeben.

Meal-Prep-Hinweis

Die Box hält 2 Tage im Kühlschrank. Dressing erst kurz vor dem Essen unterheben, damit der Salat frisch bleibt.