

Vegane High-Protein-Ernährung für Senioren

Das einfache Kochbuch für mehr Kraft, Energie & gesunde Muskeln im Alltag

150 alltagstaugliche Rezepte – pflanzlich, eiweißreich, schmackhaft

Inhaltsverzeichnis

Warum Eiweiß im Alter besonders wichtig ist.....	7
Kapitel 1: Eiweißreiches Frühstück für einen starken Start.....	11
Cremiger Hafer-Soja-Porridge mit Beeren.....	12
Tofu-Rührei mit Spinat und Tomaten.....	13
Protein-Müsli mit Sojajoghurt und Nüssen	14
Warmer Quinoa-Frühstücksbrei mit Apfel	15
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Kräutern	16
Overnight Oats mit Chiasamen und Mandelmus.....	17
Hirsebrei mit Sojamilch und Zimt.....	18
Vollkorntoast mit Linsen-Aufstrich.....	19
Cremiger Lupinenjoghurt mit Pflaumenkompott	20
Buchweizen-Porridge mit Banane und Leinsamen	21
Herzhafte Frühstücksbowl mit Tofu und Avocado.....	22
Proteinreicher Grießbrei mit Sojamilch.....	23
Weiche Frühstücks-Wraps mit Bohnencreme	24
Amaranth-Brei mit Birne und Walnüssen.....	25
Frühstücks-Muffins mit Hafer, Nüssen und Sojajoghurt	26
Kapitel 2: Cremige Suppen & wärmende Eintöpfe.....	27
Cremige Erbsensuppe mit Räuchertofu.....	28
Kichererbsen-Karotten-Eintopf.....	29
Weiß-Bohnen-Suppe mit Lauch.....	30
Rote-Linsen-Kokos-Suppe.....	31
Tofu-Miso-Suppe mit Gemüse.....	32
Kartoffel-Spinat-Eintopf mit weißen Bohnen.....	33
Mildes Chili sin Carne mit Kidneybohnen.....	34
Kürbis-Linsen-Suppe mit Sonnenblumenkernen.....	35
Mediterraner Bohneneintopf mit Tomaten.....	36
Erdnuss-Gemüse-Eintopf mit Kichererbsen.....	37
Zucchini-Tofu-Cremesuppe.....	38
Brokkoli-Erbsen-Suppe mit Hefeflocken	39
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf.....	40
Blumenkohl-Bohnen-Suppe mit Kräutern.....	41
Kapitel 3: Leichte Salate & sättigende Bowls.....	42
Kichererbsen-Gurken-Salat mit Tahini-Dressing.....	43

Linsen-Bowl mit Ofengemüse.....	44
Quinoa-Edamame-Salat.....	45
Tofu -Bowl mit Sesam.....	46
Bohnensalat mit Paprika und Kräutern.....	47
Kartoffel-Linsen-Salat mit Senf-Dressing.....	48
Tempeh-Gemüse-Bowl mit Reis.....	49
Couscous-Salat mit Kichererbsen	50
Rote-Bete-Bohnen-Salat mit Walnüssen	51
Lupinen-Salat mit Gurke und Tomate	52
Brokkoli-Tofu-Bowl mit Erdnusssoße	53
Hirse-Bowl mit Spinat und weißen Bohnen	54
Mediterraner Linsensalat mit Oliven	55
Avocado-Kichererbsen-Bowl	56
Warmer Bohnen-Gemüse-Salat.....	57
Kapitel 4: Cremige Hauptgerichte mit Hülsenfrüchten	58
Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln	59
Kichererbsen-Curry mit Spinat	60
Weißer Bohnen in cremiger Tomatensoße	61
Rote-Linsen-Dal mit Reis	62
Kidneybohnen-Paprika-Pfanne	63
Linsen-Gemüse-Ragout	64
Schwarze-Bohnen-Pfanne mit Mais	65
Kichererbsen-Gulasch mit Kartoffeln	66
Bohnen-Tomaten-Pfanne mit Kräutern.....	67
Linsen-Kokos-Curry mit Pastinaken.....	68
Erbsen-Minz-Püree mit Ofenkartoffeln	69
Mildes Bohnenragout mit Zucchini	70
Kichererbsen-Spinat-Topf mit Sesam.....	71
Linsen-Champignon-Pfanne	72
Cremige Cannellini-Bohnen mit Brokkoli.....	73
Kapitel 5: Tofu, Tempeh & Seitan einfach zubereitet	74
Sanft gebratener Tofu mit Gemüse.....	75
Tofu-Geschnetzeltes mit Pilzrahmsoße.....	76
Tempeh-Würfel mit Süßkartoffeln	77
Seitan-Streifen mit Paprika und Reis	78
Tofu in milder Erdnusssoße.....	79

Zitronen-Tofu mit grünen Bohnen	80
Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Quinoa	81
Tofu-Frikadellen mit Kartoffelpüree	82
Seitan-Gulasch mit Karotten	83
Tofu-Tomaten-Pfanne mit Basilikum	84
Cremiger Tofu-Spinat-Topf	85
Tempeh mit Brokkoli und Sesam	86
Tofu-Kartoffel-Gratin	87
Seitan-Gemüse-Ragout	88
Tofu-Schnitzel mit Gurkensalat	89
Kapitel 6: Aufläufe & Ofengerichte	90
Linsen-Kartoffel-Auflauf	91
Tofu-Gemüse-Auflauf mit Hefeflocken	92
Kichererbsen-Süßkartoffel-Gratin	93
Brokkoli-Bohnen-Auflauf	94
Cremiger Nudelauf mit Linsen	95
Zucchini-Tofu-Lasagne	96
Auberginen-Kichererbsen-Auflauf	97
Hirse-Gemüse-Gratin mit weißen Bohnen	98
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf mit Sojacreme	99
Bohnen-Tomaten-Auflauf mit Kräuterkruste	100
Linsen-Shepherd's-Pie	101
Quinoa-Tofu-Auflauf	102
Kürbis-Linsen-Gratin	103
Rosenkohl-Tempeh-Auflauf	104
Mediterraner Gemüseauflauf mit Cannellini-Bohnen	105
Kapitel 7: Reis, Nudeln & Getreide proteinreich kombiniert	106
Vollkornnudeln mit Linsen-Tomatensoße	107
Reis-Bohnen-Pfanne mit Gemüse	108
Quinoa mit Tofu und Erbsen	109
Bulgur-Kichererbsen-Pfanne	110
Hirse mit Linsen und Möhren	111
Dinkelreis mit Tempeh und Brokkoli	112
Couscous mit Bohnen und Zucchini	113
Cremige Erbsen-Pasta mit Tofu	114
Buchweizen-Gemüse-Pfanne mit Edamame	115

Reisnudeln mit Tofu und Sesam	116
Linsenrisotto mit Pilzen	117
Quinoa-Chili mit Kidneybohnen	118
Nudeln mit Cannellini-Bohnen-Creme	119
Gemüse-Reis-Topf mit Kichererbsen	120
Polenta mit Linsenragout	121
Kapitel 8: Kleine Gerichte, Snacks & Zwischenmahlzeiten	122
Hummus mit weichen Gemüsesticks	123
Linsen-Bratlinge aus der Pfanne	124
Tofu-Kräuter-Dip mit Vollkornbrot	125
Kichererbsen-Cracker mit Sesam	126
Edamame mit mildem Kräutersalz	127
Bohnen-Aufstrich mit Tomate	128
Proteinreiche Gemüse-Muffins mit Tofu	129
Lupinen-Hummus mit Zitrone	130
Nuss-Samen-Riegel ohne Zuckerzusatz	131
Kichererbsen-Bällchen aus dem Ofen	132
Herzhafte Hafer-Tofu-Taler	133
Cremiger Erbsen-Dip mit Minze	134
Linsen-Walnuss-Aufstrich	135
Mini-Tofu-Spieße mit Paprika	136
Weiche Bohnen-Frikadellen	137
Kapitel 9: Abendessen leicht & bekömmlich	138
Cremige Kartoffelsuppe mit Tofu	139
Gedünstetes Gemüse mit Linsenpüree	140
Weiche Kichererbsen-Gemüse-Pfanne	141
Tofu-Gemüse-Reis mit milder Soße	142
Linsen-Karotten-Püree mit Kräutern	143
Zucchini-Bohnen-Topf	144
Blumenkohl-Tofu-Pfanne	145
Süßkartoffel mit Bohnenfüllung	146
Brokkoli-Erbsen-Püree mit Vollkornbrot	147
Tempeh-Kartoffel-Pfanne	148
Milder Linsen-Mangold-Topf	149
Vollkornreis mit Kichererbsen und Karotten	150
Gemüse-Tofu-Curry mild	151

Weiße Bohnen mit gedünstetem Mangold	152
Cremige Hirse mit Erbsen und Kräutern	153

Warum Eiweiß im Alter besonders wichtig ist

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Die Muskelmasse nimmt langsam ab, die Kraft lässt nach und alltägliche Tätigkeiten können anstrengender werden. Fachleute sprechen hierbei von altersbedingtem Muskelabbau. Bereits ab dem 50. Lebensjahr beginnt dieser Prozess, wenn nicht aktiv gegengesteuert wird.

Eiweiß, auch Protein genannt, ist der wichtigste Baustoff für Muskeln. Es unterstützt den Erhalt von Muskelmasse, fördert die Regeneration und trägt dazu bei, möglichst lange mobil und selbstständig zu bleiben. Darüber hinaus spielt Eiweiß eine wichtige Rolle für das Immunsystem, die Wundheilung sowie den Erhalt von Knochen und Organen.

Viele ältere Menschen nehmen jedoch zu wenig Eiweiß zu sich. Ein geringerer Appetit, kleinere Portionen oder einseitige Ernährungsgewohnheiten können dazu führen, dass der tägliche Bedarf nicht gedeckt wird.

Dieses Kochbuch hilft dabei, ausreichend Eiweiß auf pflanzliche Weise aufzunehmen – einfach, lecker und alltagstauglich.

Vegane Proteinquellen einfach erklärt

Eine vegane Ernährung kann den Eiweißbedarf problemlos decken, wenn die richtigen Lebensmittel regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte gehören zu den besten pflanzlichen Eiweißlieferanten.

Dazu zählen:

- Linsen
- Kichererbsen
- Weiße Bohnen
- Kidneybohnen
- Schwarze Bohnen
- Erbsen

Sie enthalten neben Eiweiß auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Sojaprodukte

Soja gehört zu den hochwertigsten pflanzlichen Proteinquellen.

Beliebte Produkte sind:

- Tofu
- Räuchertofu
- Tempeh
- Sojajoghurt
- Sojadrink
- Edamame

Vollkorngetreide

Auch Getreide liefert Eiweiß, besonders:

- Haferflocken
- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen
- Vollkornbrot
- Hirse

Nüsse und Samen

Kleine Mengen reichen bereits aus, um den Eiweißgehalt von Mahlzeiten deutlich zu erhöhen.

Geeignet sind:

- Mandeln
- Walnüsse
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Chiasamen
- Leinsamen

Pflanzliche Proteinpulver

Wer Schwierigkeiten hat, genügend Eiweiß über die normale Ernährung aufzunehmen, kann gelegentlich auf pflanzliche Proteinpulver zurückgreifen.

Geeignet sind beispielsweise:

- Erbsenprotein
- Reisprotein
- Sojaprotein
- Mehrkomponenten-Proteine

Hülsenfrüchte bekömmlicher machen

Hülsenfrüchte sind gesund und eiweißreich. Manche Menschen vertragen sie jedoch zunächst nicht so gut. Blähungen oder ein Völlegefühl können auftreten.

Mit einigen einfachen Tricks lassen sich Hülsenfrüchte deutlich bekömmlicher machen.

Langsam steigern

Wer selten Hülsenfrüchte isst, sollte mit kleinen Portionen beginnen und die Menge langsam erhöhen.

Gut einweichen

Getrocknete Bohnen und Kichererbsen sollten mindestens 8 bis 12 Stunden eingeweicht werden.

Anschließend:

- Einweichwasser wegschütten
- Frisches Wasser verwenden
- Gut durchgaren

Gewürze nutzen

Diese Gewürze unterstützen die Verträglichkeit:

- Kümmel
- Fenchel
- Anis
- Koriander
- Ingwer

Gut kauen

Sorgfältiges Kauen entlastet die Verdauung und verbessert die Nährstoffaufnahme.

Pürierte Gerichte bevorzugen

Suppen, Aufstriche oder pürierte Eintöpfe sind oft besonders gut verträglich und ideal für Senioren.

Nährwerte richtig verstehen

In diesem Buch findest du bei jedem Rezept Angaben zu Kalorien und Eiweiß.

Diese Werte dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Produkten leicht abweichen.

Kalorien

Kalorien geben an, wie viel Energie ein Lebensmittel liefert.

Zu wenig Energie kann langfristig zu Gewichtsverlust und Muskelabbau führen.

Eiweiß

Der Eiweißwert zeigt, wie viele Gramm Protein eine Portion enthält.

Für ältere Menschen sind eiweißreiche Mahlzeiten besonders wichtig.

Als grobe Orientierung gilt:

- Frühstück: 15–25 g Eiweiß
- Mittagessen: 20–30 g Eiweiß
- Abendessen: 20–30 g Eiweiß

Fett

Gesunde Fette liefern Energie und helfen bei der Aufnahme bestimmter Vitamine.

Gute Quellen sind:

- Nüsse
- Samen
- Avocado
- Olivenöl
- Rapsöl

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern Energie für Gehirn und Muskeln.

Besonders empfehlenswert sind:

- Vollkornprodukte
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Gemüse

Wochenplanung und Meal Prep

Wer Mahlzeiten plant, spart Zeit, Geld und Energie. Besonders im Alltag kann Meal Prep helfen, regelmäßig gesund und eiweißreich zu essen.

Was bedeutet Meal Prep?

Meal Prep bedeutet, Mahlzeiten oder einzelne Zutaten vorzubereiten und später zu verwenden.

Das kann sein:

- Vorgekochtes Gemüse
- Gekochte Hülsenfrüchte
- Aufstriche
- Overnight Oats
- Suppen und Eintöpfe

Vorteile von Meal Prep

- Weniger Stress im Alltag
- Schnellere Mahlzeiten
- Weniger Lebensmittelverschwendung
- Einfachere Eiweißversorgung
- Mehr Abwechslung

Praktische Vorbereitung für die Woche

Am Wochenende kannst du beispielsweise vorbereiten:

- Einen großen Topf Linsensuppe
- Gekochte Kichererbsen
- Overnight Oats für mehrere Tage
- Frühstücksmuffins
- Einen Bohnenaufstrich
- Geschnittenes Gemüse

Lebensmittel richtig lagern

Im Kühlschrank halten sich:

- Gekochte Hülsenfrüchte: 3–4 Tage
- Suppen und Eintöpfe: 3 Tage
- Overnight Oats: 2–3 Tage
- Aufstriche: 4 Tage

Viele Gerichte aus diesem Buch lassen sich außerdem hervorragend einfrieren.

Mit etwas Planung wird eine eiweißreiche vegane Ernährung einfach, abwechslungsreich und alltagstauglich. So unterstützt du deine Gesundheit, deine Kraft und dein Wohlbefinden – Tag für Tag.

Kapitel 1: Eiweißreiches Frühstück für einen starken Start

Das Frühstück ist deine erste Gelegenheit des Tages, die Muskeln zu versorgen – und gerade morgens lassen viele sie ungenutzt. Marmeladenbrot und Kaffee liefern kaum Protein. Die 15 Rezepte in diesem Kapitel ändern das, ohne deinen Morgen komplizierter zu machen.

Du findest hier warme Breie für kalte Tage, herzhaft Pfannengerichte, vorbereitbare Gläser für eilige Morgen und Gebäck für den Vorrat. Jedes Rezept nennt dir Zubereitungszeit, Eiweißgehalt und Kalorien pro Portion. Fast alle Speisen sind weich oder lassen sich mit einem Handgriff weicher gestalten.

Die Mengen sind auf zwei Portionen ausgelegt. Lebst du allein, halbiere die Zutaten – oder koche die volle Menge und stelle dir die zweite Hälfte für den nächsten Tag kalt.

Cremiger Hafer-Soja-Porridge mit Beeren

2 PORTIONEN · 10 MINUTEN · CA. 14 G EIWEIß PRO PORTION · CA. 340 KCAL

Der Klassiker zum Wachwerden: warm, sämig und in zehn Minuten auf dem Tisch. Die Sojamilch hebt den Eiweißgehalt deutlich über gewöhnlichen Porridge.

ZUTATEN

- 80 g zarte Haferflocken
- 500 ml Sojadrink, ungesüßt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Ahornsirup
- 150 g Beeren (frisch oder TK)
- 1 EL Leinsamen, geschrotet

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Sojadrink und Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
2. Bei kleiner Hitze 5 Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis der Brei cremig ist.
3. Topf vom Herd nehmen. Mandelmus und Ahornsirup unterziehen.
4. Tiefkühlbeeren kurz in einem kleinen Topf erwärmen; frische Früchte nur waschen.
5. Porridge in Schalen füllen, Beeren darauf verteilen und mit Leinsamen bestreuen.

TIPP Gefrorene Beeren kannst du direkt in den heißen Brei rühren – sie tauen auf und bringen ihn zugleich auf angenehme Esstemperatur.



Tofu-Rührei mit Spinat und Tomaten

2 PORTIONEN · 15 MINUTEN · CA. 19 G EIWEIß PRO PORTION · CA. 290 KCAL

Herzhaft in den Tag: Zerbröselter Tofu wird in der Pfanne überraschend ähnlich wie Rührei – nur ganz ohne Cholesterin.

ZUTATEN

- 300 g fester Tofu
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g junger Blattspinat
- 8 Kirschtomaten, halbiert
- 2 EL Hefeflocken
- ½ TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben: 1 Prise Kala Namak

ZUBEREITUNG

1. Tofu zwischen Küchenpapier kurz ausdrücken und mit einer Gabel grob zerbröseln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin 2 Minuten glasig dünsten.
3. Tofubrösel zugeben und 4 bis 5 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen.
4. Kurkuma und Hefeflocken einrühren, dann Tomaten und Spinat zufügen.
5. Weitere 2 Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Kala Namak – ein Schwefelsalz aus dem Asialaden – verleiht dem Gericht ein verblüffend echtes Ei-Aroma. Erst nach dem Braten darüberstreuen.



Protein-Müsli mit Sojajoghurt und Nüssen

2 PORTIONEN · 5 MINUTEN · CA. 16 G EIWEIß PRO PORTION · CA. 380 KCAL

Kein Herd, kein Aufwand: Dieses Müsli ist in fünf Minuten angerichtet und hält dank Joghurt, Flocken und Kernen lange satt.

ZUTATEN

- 400 g Sojajoghurt, natur
- 60 g Haferflocken
- 20 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Agavendicksaft (optional)

ZUBEREITUNG

1. Joghurt auf zwei Schalen verteilen und glatt rühren.
2. Haferflocken untermischen und 2 Minuten quellen lassen – so werden sie weicher.
3. Apfel waschen und direkt in die Schalen reiben.
4. Walnüsse, Kürbiskerne und Zimt darüberstreuen, nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen.

TIPP Fällt dir das Kauen schwer, mahle Nüsse und Kerne vorher in einem Blitzhacker – der Nährwert bleibt vollständig erhalten.



Warmer Quinoa-Frühstücksbrei mit Apfel

2 PORTIONEN · 20 MINUTEN · CA. 12 G EIWEIß PRO PORTION · CA. 350 KCAL

Quinoa kann auch süß: Mit Apfel und Zimt entsteht ein nussiger Brei, dessen Eiweiß alle wichtigen Aminosäuren mitbringt.

ZUTATEN

- 120 g Quinoa
- 350 ml Sojadrink
- 150 ml Wasser
- 1 Apfel, gerieben oder fein gewürfelt
- ½ TL Zimt
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Honig-Alternative nach Wahl
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen – das entfernt die leicht bitteren Saponine.
2. Mit Sojadrink, Wasser und Salz aufkochen, dann zugedeckt 15 Minuten leise köcheln.
3. Apfel und Zimt einrühren und 3 Minuten mitgaren, bis die Körner weich sind.
4. Vom Herd nehmen, Mandelmus unterziehen und nach Geschmack süßen.

TIPP Koche gleich die doppelte Menge: Kalt hält sich der Brei zwei Tage im Kühlschrank und lässt sich mit einem Schuss Sojadrink wieder cremig erwärmen.



Kichererbsen-Pfannkuchen mit Kräutern

2 PORTIONEN (4 STÜCK) · 20 MINUTEN · CA. 15 G EIWEIß PRO PORTION · CA. 330 KCAL

Aus Kichererbsenmehl und Wasser entsteht ein goldgelber Teig, der ohne Ei auskommt und herzhaft-würzig schmeckt.

ZUTATEN

- 120 g Kichererbsenmehl
- 220 ml Wasser
- ½ TL Backpulver
- 3 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- ½ TL Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 150 g Sojajoghurt als Dip
- 1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Wasser, Backpulver, Salz und Pfeffer glatt verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Kräuter unterheben – einen Esslöffel davon für den Dip beiseitelegen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen eine kleine Kelle Teig hineingeben.
4. Bei mittlerer Hitze je Seite 2 bis 3 Minuten goldbraun backen.
5. Joghurt mit Zitronensaft, restlichen Kräutern und etwas Salz verrühren und dazu servieren.

TIPP Die Pfannkuchen schmecken auch kalt – als weicher Snack für unterwegs oder Beilage zur Suppe am Abend.

