

DAS VEGANE HIGH-PROTEIN STANDARDWERK

# VEGANE POWERKÜCHE

---

*100 Rezepte für Kraft & Genuss*

POWER KÜCHE VERLAG

# VEGANE POWERKÜCHE

---

*100 High-Protein Rezepte  
für Kraft, Ausdauer & Genuss*

BIS ZU 30 g PROTEIN PRO PORTION

POWER KÜCHE VERLAG

## **Vegane Powerküche**

100 High-Protein Rezepte für Kraft, Ausdauer & Genuss

1. Auflage 2025

© 2025 Power Küche Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil darf ohne schriftliche Genehmigung reproduziert werden.

Printed in Germany

ISBN: wird bei Veröffentlichung vergeben

Hinweis: Proteinangaben sind Richtwerte. Nährstoffgehalte variieren je nach Produkt. Kein Ersatz für medizinischen Rat.

*Für alle, die täglich beweisen,  
dass Pflanzen genug sind.*

---

KRAFTVOLL · PFLANZLICH · UNVERGESSLICH

# INHALT

---

## 01 FRÜHSTÜCK & BRUNCH

01	Scrambled Tofu mit Kurkuma & Schnittlauch	22 g
02	Protein-Porridge mit Chia & Mandelbutter	19 g
03	Tempeh-Speck & Avocado-Toast	24 g
04	High-Protein Pancakes mit Hanfsamen	21 g
05	Quinoa-Porridge mit Beerenkompott	16 g
06	Grüne Protein-Smoothie-Bowl	20 g
07	Tofu-Benedict auf Vollkorn-Muffin	26 g
08	Kichererbsen-Omelette Provençal	18 g
09	Buchweizen-Pancakes mit Nusscreme	17 g
10	Sojajoghurt-Parfait mit Granola	20 g
11	Power-Müsli mit Lupinen & Kokosjoghurt	23 g
12	Edamame-Avocado-Toast mit Sesam	19 g
13	Linsen-Frittata mit Paprika & Oliven	22 g
14	Protein-Overnight-Oats mit Erdnussbutter	25 g
15	Tempeh-Hash mit Süßkartoffel & Spinat	28 g

## 02 SMOOTHIES, SHAKES & SNACKS

16	Grüner Power-Shake mit Erbsenprotein	28 g
17	Chocolate-Banana-Protein-Shake	25 g
18	Mango-Ananas-Shake mit Hanfprotein	22 g
19	Erdbeer-Vanille-Protein-Drink	21 g
20	Blaue Spirulina-Bowl	18 g
21	Edamame-Hummus mit Vollkornpita	14 g
22	Knusprige Kichererbsen — 3 Varianten	15 g
23	Protein-Energiekugeln mit Datteln	8 g
24	Selbstgemachte Mandel-Protein-Riegel	12 g
25	Chia-Protein-Pudding mit Kokosmilch	16 g

# INHALT

---

## 03 SUPPEN & EINTÖPFE

26	Rote Linsensuppe mit Ingwer & Zitrone	18 g
27	Schwarze-Bohnen-Chili mit Süßkartoffel	20 g
28	Tempeh-Eintopf mit Grünkohl & Weißbohnen	28 g
29	Kichererbsen-Kokos-Suppe	16 g
30	Edamame-Minzsuppe (warm & kalt)	19 g
31	Tofu-Miso-Suppe mit Wakame & Pilzen	16 g
32	Erbseneintopf mit Räuchertofu	24 g
33	Thai-Erdnuss-Suppe mit Reisnudeln	20 g
34	Quinoa-Gemüsesuppe mit Pesto	16 g
35	Cannellini-Bohnen-Eintopf mit Rosmarin	22 g
36	Ramen mit Soja-Eiern & Pak-Choi	26 g
37	Linsensuppe Marocaine mit Harissa	17 g

## 04 SALATE & BOWLS

38	Buddha Bowl mit Quinoa & Tahini	22 g
39	High-Protein Caesar Salad	24 g
40	Edamame-Mandarin-Salat mit Ingwer	16 g
41	Tempeh-Bowl mit Süßkartoffel & Avocado	26 g
42	Beluga-Linsen-Salat mit Roter Bete	18 g
43	Tofu-Teriyaki-Bowl mit Jasminreis	24 g
44	Hanfsamen-Taboulé mit Kichererbsen	20 g
45	Grüne Goddess Bowl mit Edamame	21 g
46	Schwarze-Bohnen-Mango-Salat	15 g
47	Protein Power Bowl mit Tempeh & Kimchi	30 g
48	Räuchertofu-Salat mit Granatapfel	22 g
49	Rote-Bete-Linsen-Bowl mit Granatapfel	20 g

## 05 HAUPTGERICHTE: TOFU & TEMPEH

50	Knuspriger Tofu in Süß-Sauer-Sauce	22 g
51	Tempeh Rendang mit Kokosmilch	28 g

# INHALT

---

52	Gebackener Tofu Shawarma	26 g
53	Tempeh-Bolognese mit Pasta	26 g
54	Crispy Tofu Tacos mit Mango-Salsa	22 g
55	Tofu-Satay mit Erdnuss-Sauce	25 g
56	Tempeh-Pfanne mit Brokkoli & Sesam	30 g
57	Mapo-Tofu vegan	20 g
58	Tofu-Schnitzel mit Kartoffelsalat	24 g
59	Tempeh-Burger mit Roter-Bete-Chutney	28 g
60	Tofu-Tikka-Masala	24 g
61	Tempeh-Gyros mit Cashew-Tzatziki	28 g
62	Teriyaki-Tofu-Spieße mit Erdnusssdip	22 g

## 06 HÜLSENFRÜCHTE & KÖRNER

---

63	Kichererbsen-Curry (Dal Makhani vegan)	20 g
64	Rote Linsen Dal mit Kokos & Spinat	18 g
65	Schwarze-Bohnen-Quesadillas	20 g
66	Kichererbsen-Shakshuka	18 g
67	Linsen-Shepherd's Pie	22 g
68	Falafel mit Quinoa-Taboulé	24 g
69	Bohnen-Enchiladas mit roter Salsa	20 g
70	Kichererbsen-Tikka-Masala	18 g
71	Quinoa-Bratpfanne mit Gemüse	18 g
72	Jackfruit Pulled-Pork mit Bohnenreis	18 g
73	Mujaddara — Linsen & Reis mit Röstzwiebeln	16 g
74	Weißer-Bohnen-Pfanne mit Spinat	20 g
75	Linsen-Lauch-Tarte mit Vollkornteig	20 g

## 07 MEAL PREP & BATCH COOKING

---

76	Gewürzte Kichererbsen-Basis (Meal Prep)	15 g
77	Tofu-Marinade-Basisrezept (3 Varianten)	18 g
78	Linsen-Meatballs (gefrierbar)	14 g

# INHALT

---

79	Quinoa-Grundrezept mit 5 Variationen	14 g
80	High-Protein Wraps To-Go	26 g
81	Energie-Suppenbasis aus Weißbohnen	16 g
82	Vorbereitete Topping-Schüssel	20 g
83	Protein-Mus-Trio (Hummus / Edamame / Weiße Bohne)	12 g
84	Overnight Lentil Prep für 3 Tage	18 g
85	Batch-Tempeh-Bowl mit 4 Saucen	28 g

## 08 PROTEINREICHE DESSERTS

---

86	Schokoladen-Protein-Mousse mit Avocado	14 g
87	Erdnussbutter-Protein-Cookies	8 g
88	Chia-Schoko-Pudding mit Himbeercoulis	15 g
89	Cashew-Cheesecake ohne Backen	10 g
90	Quinoa-Schokoladenriegel mit Nüssen	9 g
91	Protein-Brownies mit schwarzen Bohnen	12 g
92	Mango-Kokosmilch-Panna-Cotta	6 g
93	Erdbeere-Banane-Nice-Cream	10 g
94	Mandel-Orangen-Torte ohne Mehl	11 g
95	Hanfsamen-Karamell-Schnitten	8 g
96	Tofu-Cheesecake mit Waldfrüchten	11 g
97	Chocolate-Protein-Balls mit Kokos	7 g
98	Vanille-Sojajoghurt-Mousse mit Passionsfrucht	12 g
99	Kürbis-Zimt-Kuchen mit Proteinglasur	9 g
100	Bananenbrot mit Hanf & Walnüssen	10 g

KAPITEL 01

---

# Frühstück & Brunch

*Der kraftvolle Start in den Tag*

1

15 REZEPTE



## Scrambled Tofu mit Kurkuma & Schnittlauch

18 Min · 2 Portionen · 22 g Protein

# Scrambled Tofu mit Kurkuma & Schnittlauch

22

g PROTEIN

290

KCAL

18

MINUTEN

2

PORTIONEN

Kohlenhydrate 12 g · davon Zucker 2 g · Fett 16 g · Ballaststoffe 3 g

## ZUTATEN

- 400 g fester Tofu, zerkrümelt
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kala Namak (Schwarzsatz)
- ½ TL Knoblauchpulver
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Schnittlauch, gehackt
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier legen und mit den Handflächen oder einem schweren Teller 5 Minuten ausdrücken – je trockener der Tofu, desto besser die Konsistenz.
- 2 Den ausgedrückten Tofu mit den Fingern in unregelmäßige, eiergroße Stücke zerkrümeln (nicht zu fein, sonst wird das Rührei matschig).
- 3 Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, den Tofu hineingeben und 3 Minuten anbraten, ohne zu rühren, damit er leicht Farbe nimmt.
- 4 Hefeflocken, Kurkuma, Kala Namak und Knoblauchpulver mit 2 EL Wasser verrühren, über den Tofu geben und alles 2–3 Minuten weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet und der Tofu goldgelb ist.
- 5 Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken – sparsam salzen, da Kala Namak bereits würzt.
- 6 Vom Herd nehmen, den gehackten Schnittlauch unterheben und sofort servieren, z. B. auf geröstetem Vollkornbrot.

---

**VARIATION** Für eine Frühstücksbowl Cherrytomaten, Babyspinat und Avocado dazugeben und mit Vollkorntoast servieren.

**AUFBEWAHRUNG** Schmeckt frisch am besten. Reste halten abgedeckt 1–2 Tage im Kühlschrank und lassen sich kurz in der Pfanne aufwärmen.

**PROTEIN-TIPP** Kala Namak (Schwarzsatz) erzeugt durch seinen Schwefelgehalt das typische Ei-Aroma – erst zum Schluss zugeben, da das Aroma beim Kochen verfliegt.



## Protein-Porridge mit Chia & Mandelbutter

13 Min · 1 Portionen · 19 g Protein

# Protein-Porridge mit Chia & Mandelbutter

19

g PROTEIN

380

KCAL

13

MINUTEN

1

PORTIONEN

Kohlenhydrate 42 g · davon Zucker 12 g · Fett 14 g · Ballaststoffe 11 g

## ZUTATEN

- 80 g zarte Haferflocken
- 30 g Chia-Samen
- 250 ml Hafer- oder Sojadrink
- 1 EL Mandelbutter
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Vanilleextrakt
- Frische Beeren zum Topping

## ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Chia-Samen und den Pflanzendrink in einem kleinen Topf gründlich verrühren und 2 Minuten quellen lassen.
- 2 Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erwärmen, bis die Masse zu köcheln beginnt.
- 3 Die Hitze reduzieren und 5 Minuten sanft köcheln lassen, dabei öfter umrühren, damit nichts ansetzt – durch die Chia-Samen dickt das Porridge merklich an.
- 4 Mandelbutter und Ahornsirup einrühren und mit Vanilleextrakt abschmecken.
- 5 Ist das Porridge zu dick, einen Schuss Pflanzendrink unterrühren, bis es cremig ist.
- 6 In eine Schüssel füllen und mit frischen Beeren und einem zusätzlichen Klecks Mandelbutter toppen.

**VARIATION** Schoko-Variante: 1 TL Kakaopulver mit einköcheln und mit Zartbitter-Drops toppen.

**AUFBEWAHRUNG** Lässt sich am Vorabend zubereiten und über Nacht kalt stellen; morgens mit etwas Pflanzendrink glattrühren.

**PROTEIN-TIPP** Chia-Samen liefern pflanzliches Omega-3 und binden bis zum Zehnfachen ihres Gewichts an Flüssigkeit – das macht besonders lange satt.



## Tempeh-Speck & Avocado-Toast

18 Min · 2 Portionen · 24 g Protein

# Tempeh-Speck & Avocado-Toast

**24**

g PROTEIN

**420**

KCAL

**18**

MINUTEN

**2**

PORTIONEN

Kohlenhydrate 32 g · davon Zucker 5 g · Fett 22 g · Ballaststoffe 9 g

## ZUTATEN

- 200 g Tempeh, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Räucherpaprika
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 EL Öl
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 reife Avocado
- Zitronensaft, Chiliflocken, Meersalz

## ZUBEREITUNG

- 1 Sojasauce, Ahornsirup, Räucherpaprika und Knoblauchpulver in einer flachen Schale verrühren.
- 2 Die Tempeh-Scheiben darin wenden und mindestens 5 Minuten (gern länger) marinieren, damit sie das Raucharoma aufnehmen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Tempeh-Scheiben je Seite 3 Minuten knusprig und karamellisiert braten; die restliche Marinade dabei in der Pfanne einköcheln lassen.
- 4 Die Avocado mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Zitronensaft sowie einer Prise Meersalz abschmecken.
- 5 Die Toastscheiben knusprig rösten.
- 6 Avocado dick aufstreichen, die Tempeh-Streifen darüberschichten und mit Chiliflocken bestreuen. Sofort servieren.

---

**VARIATION** Mit einer Scheibe Tomate und etwas Rucola wird daraus ein vollwertiges veganes BLT-Sandwich.

**AUFBEWAHRUNG** Gebratener Tempeh-Speck hält 3 Tage im Kühlschrank; die Avocado-Creme immer frisch zubereiten.

**PROTEIN-TIPP** Durch die Fermentation liefert Tempeh besonders gut verwertbares Protein und wertvolle Ballaststoffe.



## High-Protein Pancakes mit Hanfsamen

17 Min · 2 Portionen · 21 g Protein

# High-Protein Pancakes mit Hanfsamen

**21**

g PROTEIN

**340**

KCAL

**17**

MINUTEN

**2**

PORTIONEN

Kohlenhydrate 36 g · davon Zucker 8 g · Fett 12 g · Ballaststoffe 7 g

## ZUTATEN

- 120 g Haferflocken (fein gemahlen)
- 30 g Hanfproteinpulver
- 200 ml Sojadrink
- 1 Chia-Ei (1 EL Chia + 3 EL Wasser)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Ahornsirup
- Kokosöl zum Braten

## ZUBEREITUNG

- 1** Für das Chia-Ei 1 EL Chia-Samen mit 3 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Masse entsteht.
- 2** Fein gemahlene Haferflocken, Hanfproteinpulver und Backpulver in einer Schüssel vermengen.
- 3** Sojadrink, Chia-Ei und Ahornsirup zugeben und nur kurz zu einem cremigen Teig verrühren – nicht zu lange rühren, sonst werden die Pancakes zäh. Anschließend 2 Minuten ruhen lassen.
- 4** Etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
- 5** Je 2 EL Teig in die Pfanne geben und 2–3 Minuten backen, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden; wenden und weitere 2 Minuten goldbraun backen.
- 6** Die Pancakes stapeln und mit Hanfsamen, frischem Obst und Ahornsirup servieren.

---

**VARIATION** Blaubeer-Pancakes: nach dem Eingießen eine Handvoll Heidelbeeren in den Teig drücken.

**AUFBEWAHRUNG** Fertige Pancakes 3 Tage gekühlt oder eingefroren; im Toaster oder in der Pfanne aufwärmen.

**PROTEIN-TIPP** Hanfprotein enthält alle neun essenziellen Aminosäuren und macht die Pancakes zu einer vollständigen Eiweißquelle.



## Quinoa-Porridge mit Beerenkompott

23 Min · 2 Portionen · 16 g Protein

# Quinoa-Porridge mit Beerenkompott

16

g PROTEIN

310

KCAL

23

MINUTEN

2

PORTIONEN

Kohlenhydrate 48 g · davon Zucker 16 g · Fett 6 g · Ballaststoffe 8 g

## ZUTATEN

- 150 g Quinoa, gespült
- 400 ml Sojadrink
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimt
- 250 g Tiefkühlbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Walnüsse, gehackt

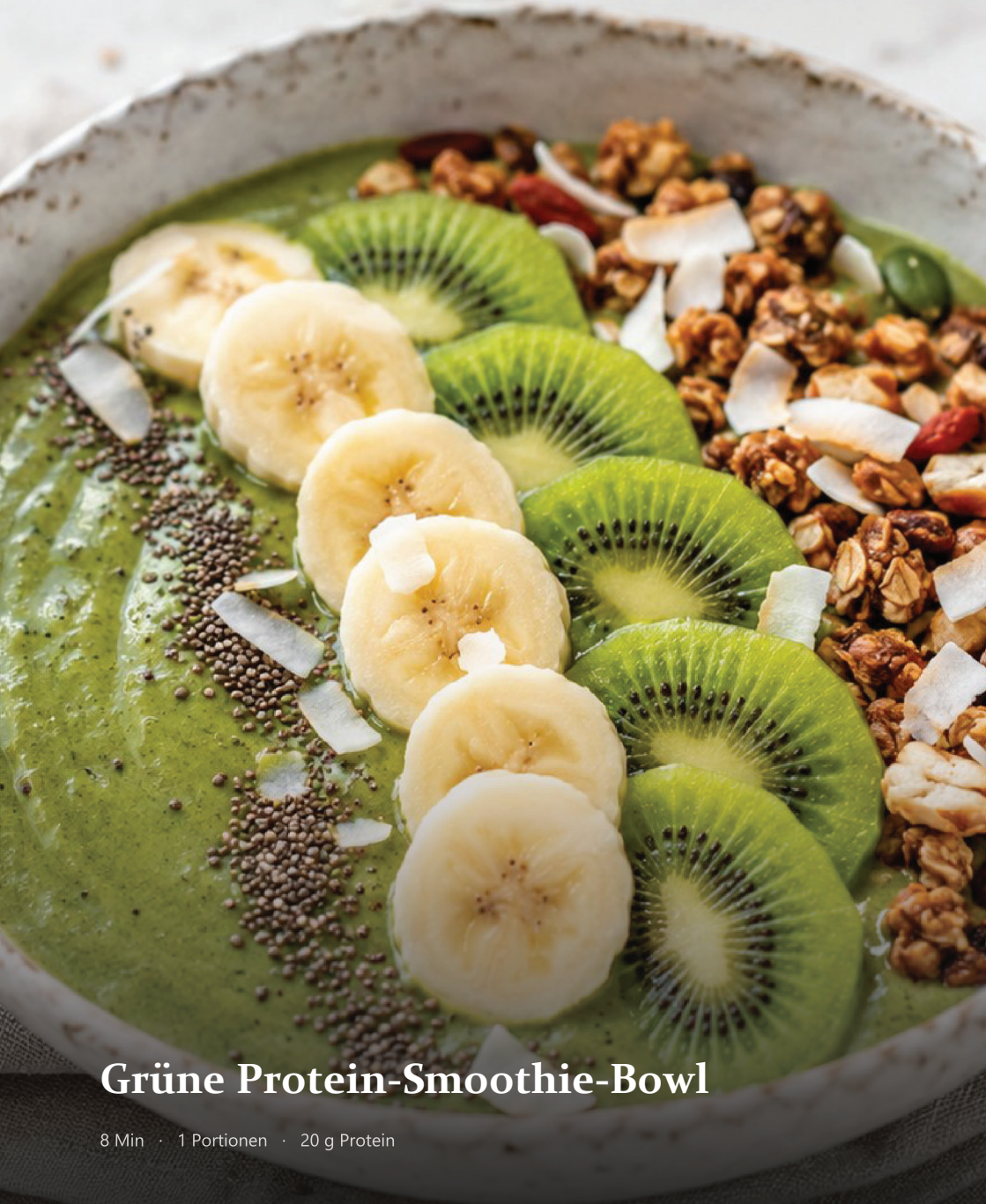
## ZUBEREITUNG

- 1 Die Quinoa in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar ist – das entfernt die bitteren Saponine.
- 2 Quinoa mit dem Sojadrink in einen Topf geben und aufkochen.
- 3 Die Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten leise köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen wurde.
- 4 Zimt und Ahornsirup einrühren und kurz ziehen lassen.
- 5 Währenddessen die Beeren mit dem Zitronensaft in einem kleinen Topf 5 Minuten einköcheln, bis ein dickliches Kompott entsteht.
- 6 Das Porridge in Schüsseln füllen und Beerenkompott sowie gehackte Walnüsse darüber verteilen.

**VARIATION** Statt Beeren passt auch ein Apfel-Zimt-Kompott aus gewürfeltem Apfel mit einer Prise Muskat.

**AUFBEWAHRUNG** Porridge und Kompott getrennt bis zu 3 Tage kühlen; vor dem Servieren mit etwas Pflanzendrink erwärmen.

**PROTEIN-TIPP** Quinoa ist eines der wenigen pflanzlichen Vollproteine und liefert zusätzlich reichlich Eisen und Magnesium.



## Grüne Protein-Smoothie-Bowl

8 Min · 1 Portionen · 20 g Protein