

**High Protein Sommer-
Kochbuch**
**Über 100 leichte eiweißreiche
Rezepte für heiße Tage –
schnelle Frühstücke, Salate,
Bowls, Abendessen &
Smoothies | Mit 4-Wochen-
Sommerplan**

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1 · HIGH PROTEIN IM SOMMER	5
Kapitel 1 · Eiweißreich essen ohne schwere Mahlzeiten	5
TEIL 2 · FRISCHE HIGH-PROTEIN-FRÜHSTÜCKE	21
TEIL 3 · LEICHTE SALATE MIT VIEL EIWEISS	32
TEIL 4 · BOWLS & KALTE SOMMERTELLER.....	43
TEIL 5 · SCHNELLE MITTAG- & ABENDESSEN	52
TEIL 6 · SOMMERLICHE WRAPS, SANDWICHES & SCHNELLE SNACKS	63
TEIL 7 · KÜHLE HIGH-PROTEIN-SNACKS & DESSERTS	70
TEIL 8 · PROTEINREICHE SMOOTHIES & SOMMERDRINKS.....	75
TEIL 9 · DEIN 4-WOCHEN-SOMMERPLAN.....	80
WOCHE 1 · LEICHT IN DEN SOMMER STARTEN.....	80
EINKAUFSLISTE · WOCHE 1.....	81
WOCHE 2 · SALATE, BOWLS & SCHNELLE ABENDESSEN	83
EINKAUFSLISTE · WOCHE 2.....	84
WOCHE 3 · SCHNELL, KÜHL & UNTERWEGS	86
EINKAUFSLISTE · WOCHE 3.....	87
WOCHE 4 · BUNTE BOWLS & SOMMERFAVORITEN.....	89
EINKAUFSLISTE · WOCHE 4.....	90
SO PASST DU DEN 4-WOCHEN-PLAN AN.....	93
SO TAUSCHST DU REZEPTE	93
RESTEVERWERTUNG · AUS EINER ZUTAT WERDEN MEHRERE GERICHTE	93
ANHANG	96
5 BONUS-SOMMER-SMOOTHIES.....	104

Vorwort

High Protein auch an heißen Tagen

Wenn die Temperaturen steigen, verändert sich oft auch der Appetit. Statt schwerer Aufläufe, großer Portionen oder üppiger Gerichte wünschen wir uns etwas Frisches, Leichtes und unkompliziertes. Gleichzeitig soll eine Mahlzeit nicht nur gut schmecken, sondern auch angenehm sättigen und den Körper zuverlässig mit Nährstoffen versorgen.

Genau hier setzt dieses Buch an.

Die 100 Rezepte verbinden sommerliche Zutaten mit guten Eiweißquellen wie Skyr, Joghurt, Quark, Eiern, Hülsenfrüchten, Fisch, Hähnchen, Pute, Tofu oder Hüttenkäse. Dabei geht es nicht darum, möglichst viel Protein in jede Mahlzeit zu packen. Entscheidend ist eine ausgewogene Kombination, die in den Alltag passt und auch bei warmem Wetter gerne gegessen wird.

Deshalb findest du hier keine typische schwere Fitnessküche, sondern frische Frühstücksideen, knackige Salate, abwechslungsreiche Bowls, schnelle Hauptgerichte, leichte Snacks und kühle Smoothies.

Viele Rezepte lassen sich außerdem gut vorbereiten. Das ist besonders praktisch, wenn du im Sommer weniger Zeit in der Küche verbringen möchtest.

Leicht essen, trotzdem satt bleiben

Ein leichter Salat kann herrlich erfrischend sein – doch wenn eine Stunde später schon wieder der Hunger kommt, war die Mahlzeit wahrscheinlich etwas zu knapp zusammengestellt.

Eiweiß kann dabei helfen, Mahlzeiten sättigender zu gestalten. Zusammen mit Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und hochwertigen Fettquellen entstehen Gerichte, die leicht wirken, aber trotzdem Substanz haben.

Ein typischer Sommerteller kann zum Beispiel aus viel frischem Gemüse, einer Eiweißquelle wie Hähnchen, Linsen oder Feta sowie einer kleinen Portion Couscous, Reis, Kartoffeln oder Vollkornbrot bestehen.

Du musst dafür weder kompliziert rechnen noch jeden Teller perfekt zusammenstellen.

Dieses Buch soll dir vielmehr zeigen, wie einfach proteinreiche Sommerküche sein kann. Manche Tage beginnen vielleicht mit einer Skyr-Bowl und enden mit einem großen Hähnchensalat. An einem anderen Tag passt eine vegetarische Bowl besser. Und wenn es besonders heiß ist, reicht vielleicht ein kühler Wrap mit einem Smoothie dazu.

Abwechslung gehört ausdrücklich dazu.



So nutzt du dieses Buch

Du kannst die Rezepte ganz flexibel verwenden.

Wenn du morgens etwas Kühles möchtest, findest du Frühstücke mit Skyr, Quark, Haferflocken und sommerlichem Obst. Für mittags gibt es Salate und Bowls, die sich teilweise bereits am Vorabend vorbereiten lassen. Die schnellen Abendgerichte sind für Tage gedacht, an denen du nicht lange am Herd stehen möchtest.

Auch kleine Mahlzeiten, Snacks und Smoothies haben ihren Platz.

Du kannst einzelne Rezepte auswählen oder dich am **4-Wochen-Sommerplan** orientieren. Der Plan nimmt dir einen Teil der täglichen Entscheidung ab und kombiniert verschiedene Rezeptarten miteinander.

Dabei ist er keine starre Vorgabe.

Magst du ein bestimmtes Frühstück nicht, tauschst du es einfach gegen ein anderes aus. Isst du vegetarisch, kannst du bei vielen Rezepten Fleisch oder Fisch durch Tofu, Hülsenfrüchte, Eier oder passende Milchprodukte ersetzen.

Viele Zutaten lassen sich ebenfalls austauschen. Erdbeeren können beispielsweise durch Himbeeren oder Heidelbeeren ersetzt werden, Couscous durch Bulgur oder Quinoa und Skyr je nach Rezept durch Magerquark oder einen proteinreichen Naturjoghurt.

Nutze das Buch so, wie es zu deinem Alltag passt.



Portionsgrößen und Nährwertangaben

Bei jedem Rezept findest du eine angegebene Portionszahl. Sie dient als Orientierung und hilft dir dabei, Zutatenmengen besser einzuschätzen.

Wie groß eine passende Portion für dich persönlich ist, hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab – etwa von deinem Hunger, deinem Alltag, deiner körperlichen Aktivität und davon, was du über den Tag verteilt sonst noch isst.

Du darfst die Mengen deshalb selbstverständlich anpassen.

Auch die angegebenen Nährwerte sind **Näherungswerte**. Lebensmittel unterscheiden sich je nach Hersteller, Sorte und Zubereitung. Besonders bei Milchprodukten, Brot, Käse, Pflanzendrinks oder Fertigprodukten können die Werte deutlich variieren.

Wenn du sehr genaue Angaben benötigst, solltest du die verwendeten Produkte anhand ihrer jeweiligen Verpackungsinformationen berechnen.

Dieses Buch soll dir vor allem eines erleichtern: im Sommer abwechslungsreich, unkompliziert und eiweißreich zu essen – ohne jeden Tag lange überlegen zu müssen, was auf den Teller kommt.

Such dir deine Favoriten aus, probiere neue Kombinationen und passe die Rezepte an deinen Geschmack an.

Denn gutes Sommeressen darf leicht sein – und trotzdem richtig satt machen.

TEIL 1 • HIGH PROTEIN IM SOMMER



Sommerküche darf unkompliziert sein. Wenn draußen die Temperaturen steigen, möchtest du wahrscheinlich nicht jeden Abend eine Stunde am Herd verbringen oder dich anschließend von einer schweren Mahlzeit ausgebremst fühlen.

Genau deshalb funktioniert High Protein auch sommerlich: mit frischem Gemüse, knackigen Salaten, kalten Bowls, Joghurt, Skyr, Hülsenfrüchten, Eiern, Fisch, Geflügel und vielen Gerichten, die schnell vorbereitet sind.

In diesem Teil erfährst du, welche Zutaten sich besonders gut eignen, wie du deine Vorräte sinnvoll zusammenstellst und worauf du beim Meal Prep an warmen Tagen achten solltest.

Kapitel 1 • Eiweißreich essen ohne schwere Mahlzeiten



Warum Protein auch im Sommer sinnvoll ist

Protein gehört neben Kohlenhydraten und Fett zu den Hauptnährstoffen unserer Ernährung. Es liefert Aminosäuren, die der Körper unter anderem als Bausteine für körpereigene Proteine benötigt. Einige dieser Aminosäuren kann der Körper nicht selbst bilden und muss sie über die Nahrung aufnehmen.

Als natürliche Proteinlieferanten nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung unter anderem Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch sowie Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Soja. Auch Getreideprodukte tragen zur Eiweißversorgung bei.

Eine proteinreiche Mahlzeit muss deshalb keineswegs aus einem großen Stück Fleisch oder einem schweren Fitnessgericht bestehen.

Im Sommer kann sie zum Beispiel ganz anders aussehen:

- eine Bowl aus Skyr, Pfirsich, Haferflocken und Mandeln
- ein Tomaten-Gurken-Salat mit Kichererbsen und Feta
- ein Wrap mit Hähnchen, Salat und Joghurtdip
- eine Reis-Bowl mit Lachs, Gurke und Avocado
- Hüttenkäse mit Tomaten, Kräutern und Vollkornbrot
- eine Linsen-Bowl mit Paprika und frischer Petersilie
- ein Omelett mit Zucchini und Feta

Gerade diese Kombinationen passen gut zu warmen Tagen: viel Frisches auf dem Teller, dazu eine deutliche Proteinquelle und je nach Hunger eine sättigende Beilage.

Mehr ist nicht automatisch besser

„High Protein“ bedeutet nicht, dass möglichst jedes Lebensmittel durch ein Proteinprodukt ersetzt werden muss.

Für gesunde Erwachsene zwischen 19 und unter 65 Jahren nennt die DGE als Referenzwert 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Ab 65 Jahren liegt der Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht. Je nach Alter, Körpergewicht, gesundheitlicher Situation und sportlicher Aktivität kann der individuelle Bedarf abweichen.

Dieses Kochbuch verfolgt deshalb keinen Ansatz nach dem Motto „so viel Protein wie möglich“.

Stattdessen sollen die Rezepte dir helfen, proteinreiche Lebensmittel ganz selbstverständlich in deine Mahlzeiten einzubauen.

Gute Proteinquellen für warme Tage

Manche Proteinquellen wirken im Sommer besonders praktisch, weil sie sich schnell zubereiten, kalt essen oder unkompliziert mit Gemüse und Salat kombinieren lassen.

Skyr, Quark und Joghurt

Skyr und Quark eignen sich für süße und herzhafte Rezepte.

Morgens kannst du sie mit Beeren, Pfirsich, Aprikosen oder Haferflocken kombinieren. Herzhaft werden daraus Kräuterdips, cremige Dressings oder Füllungen für Wraps.

Naturjoghurt passt gut zu Gurke, Zitrone, Knoblauch und Kräutern und bringt Frische in sommerliche Bowls und Salate.

Beim Einkauf lohnt sich ein Blick auf die Nährwerttabelle, denn der Eiweißgehalt unterscheidet sich je nach Produkt.

Hüttenkäse

Körniger Frischkäse gehört zu den unkompliziertesten Zutaten dieses Buches.

Er passt zu:

- Tomaten
- Gurken
- Paprika
- Kräutern
- Vollkornbrot
- Eiern
- Obst
- Bowls
- Wraps

Du kannst ihn direkt aus dem Kühlschrank verwenden und brauchst keine zusätzliche Zubereitungszeit.

Eier

Gekochte Eier lassen sich gut in Salate, Bowls oder Sandwiches integrieren. Omeletts und Frittatas wiederum funktionieren hervorragend als schnelles Abendessen.

Besonders praktisch: Viele Eiergerichte schmecken nicht nur heiß, sondern auch abgekühlt.

Bei vorbereitetem Essen solltest du allerdings auf eine durchgehende Kühlung achten.



Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Erbsen bringen Abwechslung in eine proteinreiche Sommerküche.

Für schnelle Rezepte kannst du bereits gegarte Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas verwenden. Abspülen, abtropfen lassen und schon können sie in Salate, Bowls oder Pfannengerichte.

Besonders gut funktionieren Kombinationen wie:

- Kichererbsen + Feta + Gurke
- Linsen + Tomaten + Petersilie
- weiße Bohnen + Rucola + Paprika
- Edamame + Reis + Gemüse
- Kichererbsen + Couscous + Kräuter



Hülsenfrüchte und Getreide ergänzen sich außerdem bei der Proteinqualität. Die DGE nennt beispielsweise Kombinationen wie Linsengemüse mit Reis oder Erbsengerichte mit Brot als sinnvolle Möglichkeit, unterschiedliche pflanzliche Proteinquellen zusammenzubringen.

Hähnchen und Pute

Geflügel lässt sich unkompliziert mit sommerlichen Zutaten kombinieren.

Brate beispielsweise etwas mehr Hähnchen vor und verwende es anschließend für:

Tag 1: Zitronen-Hähnchen mit Zucchini

Tag 2: Hähnchen-Gurken-Salat

Tag 3: Hähnchen-Tzatziki-Bowl



So musst du nicht jeden Tag komplett neu kochen.

Fisch und Garnelen

Lachs, Thunfisch und Garnelen passen gut zu leichten Mahlzeiten.

Thunfisch aus der Dose ist besonders praktisch für schnelle Salate und Wraps. Garnelen brauchen nur eine kurze Garzeit. Gegerter Lachs lässt sich beispielsweise mit Reis, Gurke oder Salat kombinieren.

Bei Fisch und Meeresfrüchten gilt im Sommer ganz besonders: nicht unnötig lange ungekühlt stehen lassen.



Tofu und Sojaprodukte

Tofu ist nicht nur für vegetarische oder vegane Gerichte interessant.

Naturtofu nimmt Marinaden gut auf, während Räuchertofu bereits viel Eigengeschmack mitbringt. Beide Varianten funktionieren in Bowls, Salaten und Gemüsepfannen.

Auch Edamame sind eine praktische pflanzliche Proteinquelle und passen hervorragend zu asiatisch inspirierten Sommer-Bowls.



Tierische und pflanzliche Eiweißquellen kombinieren

Du musst dich in diesem Buch nicht zwischen „tierisch“ und „pflanzlich“ entscheiden.

Eine abwechslungsreiche Küche kann beides enthalten.

Ein sommerlicher Teller könnte zum Beispiel so aussehen:

Proteinquelle: Linsen

zusätzlich: Feta

Gemüse: Tomate, Gurke und Paprika

Beilage: Vollkorn-Couscous

Frische: Petersilie und Zitronensaft

Oder:

Proteinquelle: Hähnchen

pflanzliche Ergänzung: Kichererbsen

Gemüse: Salat, Gurke und Tomate

Beilage: etwas Bulgur

Sauce: Joghurt-Kräuter-Dressing

Oder komplett pflanzlich:

Proteinquelle: Tofu und Edamame

Gemüse: Gurke, Karotte und Paprika

Beilage: Reis

Topping: Sesam und Frühlingszwiebeln

So entsteht Vielfalt, ohne dass du für jede Mahlzeit kompliziert rechnen musst.

Auch pflanzliche Proteinquellen müssen nicht zwingend in derselben Mahlzeit perfekt kombiniert werden.

Eine abwechslungsreiche Auswahl verschiedener pflanzlicher Lebensmittel über den Tag ist entscheidender als der Versuch, jede einzelne Mahlzeit zu optimieren.

Mein einfacher Sommer-Baukasten

Wenn du ohne Rezept improvisieren möchtest, kannst du dir folgende Formel merken:

1 Proteinquelle + viel Gemüse oder Obst + 1 sättigende Beilage + etwas Geschmack

Zum Beispiel:

Skyr + Beeren + Haferflocken + Mandeln

oder

Hähnchen + Tomate/Gurke + Couscous + Zitronen-Kräuter-Dressing

oder

Kichererbsen + Paprika/Gurke + Vollkornbrot + Feta

oder

Tofu + Zucchini/Paprika + Reis + Sesam-Limetten-Dressing

Damit kannst du aus wenigen Zutaten immer wieder neue Mahlzeiten bauen.

Leichte Beilagen für heiße Tage

Protein allein macht noch keine abwechslungsreiche Mahlzeit.

Gerade im Sommer darf die Beilage leicht, frisch und flexibel sein.

Couscous

Couscous ist praktisch, wenn es schnell gehen soll. Er lässt sich gut vorkochen und später für Salate oder Bowls verwenden.

Besonders sommerlich wird er mit:

- Petersilie
- Minze
- Gurke
- Tomaten
- Zitronensaft

Bulgur

Bulgur bringt etwas mehr Biss mit und passt hervorragend zu mediterranen Zutaten.

Eine Kombination aus Bulgur, Tomaten, Gurke, Petersilie und einer Proteinquelle ergibt in wenigen Minuten eine vollständige Mahlzeit.

Quinoa

Quinoa funktioniert warm und kalt und eignet sich deshalb besonders für Bowls und Meal Prep.

Reis

Reis ist eine unkomplizierte Grundlage für Fisch-, Hähnchen-, Garnelen- oder Tofu-Bowls.

Wenn du Reis vorkochst, sollte er nach dem Garen zügig abgekühlt und gekühlt gelagert werden. Das BfR weist darauf hin, dass gekochte stärkehaltige Lebensmittel wie Reis bei ungeeigneter Lagerung ein erhöhtes Risiko für die Vermehrung bestimmter Bakterien bieten können.

Kartoffeln

Gekochte kleine Kartoffeln passen hervorragend zu Salaten, Eiern, Fisch oder Kräuterquark.

An heißen Tagen schmecken sie auch lauwarm oder kalt.

Vollkornbrot und Wraps

Manchmal muss überhaupt nichts gekocht werden.

Ein Vollkornbrot mit Hüttenkäse, Tomaten und Kräutern kann genauso gut in den Sommer passen wie ein Wrap mit Salat, Hähnchen und Joghurtdressing.

Gemüse als Beilage

Nicht jede Mahlzeit braucht eine klassische Beilage.

Zucchini, Tomaten, Gurken, Paprika, Auberginen, Blattsalate oder Kohlrabi können im Sommer einen großen Teil des Tellers ausmachen.

Entscheidend ist: Die Mahlzeit soll zu deinem Hunger und deinem Alltag passen.

KÜCHEN-TIPP

Wenn du an einem heißen Tag wenig Lust auf ein warmes Abendessen hast, baue dir einfach eine **kalte Proteinplatte**:

- Hüttenkäse oder Kräuterquark
- gekochtes Ei
- Tomaten
- Gurken
- Paprikastreifen
- etwas Vollkornbrot
- frische Kräuter

Kein aufwendiges Kochen, kein kompliziertes Rezept – aber trotzdem eine richtige Mahlzeit.



Kapitel 2 • Deine Sommer-Vorratsküche

Eine gute Vorratsküche bedeutet nicht, dass du zwanzig Spezialprodukte kaufen musst.

Im Gegenteil.

Je einfacher deine Grundausrüstung ist, desto leichter kannst du spontan etwas zusammenstellen.

Das Ziel lautet: Einige zuverlässige Proteinquellen im Haus haben und sie mit frischen Sommerzutaten kombinieren.

Diese Lebensmittel solltest du zu Hause haben

Eine praktische Sommer-Vorratsküche könnte so aussehen:

Im Kühlschrank

- Skyr
- Naturjoghurt
- Magerquark
- Hüttenkäse
- Eier
- Feta
- Mozzarella
- Tofu
- Hähnchen oder Pute für geplante Gerichte
- frisches Gemüse
- Zitronen und Limetten
- frische Kräuter



Du brauchst natürlich nicht alles gleichzeitig.

Wähle lieber fünf bis acht Produkte aus, die du wirklich regelmäßig verwendest.

Im Vorratsschrank

- Haferflocken
- Couscous
- Bulgur
- Quinoa
- Reis
- Vollkornwraps
- Vollkornbrot oder Knäckebrötchen
- Kichererbsen
- Linsen

