

HIGH PROTEIN MEAL PREP AUS DEM AIRFRYER

128 schnelle Rezepte für Berufstätige

Eiweißreich vorkochen, praktisch mitnehmen und abwechslungsreich
genießen

Mara Feldkamp

Urheberrechtshinweis

Alle Texte, Rezepte und Gestaltungselemente dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder gewerbliche Nutzung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient der allgemeinen Information und Inspiration. Es ersetzt weder eine medizinische Diagnose noch eine individuelle Ernährungsberatung. Bei Erkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten, Schwangerschaft oder besonderen Ernährungsanforderungen ist fachlicher Rat einzuholen. Die Anwendung der Rezepte erfolgt in eigener Verantwortung.

Rechtlicher Hinweis

Nährwertangaben sind gerundete Rechenwerte und können je nach Marke, Produkt, Reifegrad und tatsächlicher Portionsgröße abweichen. Garzeiten sind Richtwerte, da Airfryer in Leistung, Korbgröße und Luftführung variieren. Produkt- und Markennamen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern; ihre Nennung stellt keine Empfehlung oder Kooperation dar.

Inhaltsverzeichnis

Proteinreiches Frühstück zum Vorbereiten	8
Beeriger Quarkauflauf mit Mandelkruste	10
Lachs-Wraps für den frühen Zug	11
Apfel-Zimt-Taler mit Skyr	12
Herzhafte Frühstücksmuffins	13
Birnen-Quark-Auflauf mit Walnüssen	14
Paprika-Feta-Frühstücksecken	15
Möhrenküchlein mit Zimt	16
Spinat-Hüttenkäse-Nester	17
Heidelbeer-Hafer-Cups	18
Herzhafte Proteinbrötchen mit Saaten	19
Pilz-Omelett aus der kleinen Form	20
Pflaumen-Taler mit Haselnüssen	21
Lunchbox ohne Mikrowelle	22
Zitronen-Hähnchen mit Couscous	22
Protein-Burger für die Lunchbox	23
Lachs-Linsen-Box mit Dill	24
Hähnchen-Caesar-Box fürs Büro	25
Feta-Kichererbsen-Päckchen	26
Tofu-Lunchbox mit Sesam	27
Thunfisch-Kartoffel-Taler	28
Rinderstreifen mit Bohnensalat	29
Garnelen-Reis-Box mit Limette	30
Hüttenkäse-Wraps mit Gemüse	31
Falafelbox mit Joghurtdip	32
Eier-Gemüse-Muffins unterwegs	33
Puten-Gemüse-Wraps mit Senf	34
Weiße-Bohnen-Salat mit Hähnchen	35
Warme Bürogerichte zum Aufwärmen	36
Cremiges Paprika-Hähnchen	36
Putenhack-Tomaten-Auflauf	37
Rindergulasch mit Wurzelgemüse	38
Linsen-Gemüse-Auflauf mit Hüttenkäse	39

Lachs mit Spinatkartoffeln	40
Curry-Hähnchen mit Brokkoli	41
Hackbällchen in Kräutersauce	42
Chili-Hack-Auflauf	43
Süßkartoffel-Puten-Gratin	44
Mediterrane Hähnchenpfanne	45
Kabeljau mit Senfgemüse	46
Rindfleisch mit grünen Bohnen	47
Tofu-Curry aus der Backform	48
Bohnen-Hack-Auflauf	49
Puten-Gyros mit Paprikabulgur	50
Brokkoli-Hüttenkäse-Gratin	51
Einmal garen, dreimal genießen	52
Kräuter-Hähnchen mit Bulgur	52
Kräuter-Hähnchen im Gemüse-Wrap	53
Kräuter-Hähnchen als Paprika-Gratin	54
Putenbällchen mit Tomatenreis	55
Putenbällchen im Gurkensalat	56
Putenbällchen mit Ofengemüse	57
Mediterranes Gemüse mit Feta	58
Mediterranes Gemüse mit Linsen	59
Airfryer Protein-Pizza mit Röstgemüse	60
Sesam-Tofu mit Reis	61
Sesam-Tofu im Vollkorn-Wrap	62
Sesam-Tofu mit Erdnuss-Brokkoli	63
Hähnchen & Pute zum Vorbereiten	64
Joghurt-Hähnchen mit Zitrone	64
Paprika-Puten-Spieße	65
Hähnchen mit Brokkolikruste	66
Putensteaks mit Gartenkräutern	67
Gefüllte Hähnchenbrust	68
Curry-Hähnchen ohne Fertigsauce	69
Crispy Chicken Bites mit Zucchini	70
Tomaten-Feta-Hähnchen	71
Putenröllchen mit Frischkäse	72
Knoblauch-Hähnchen mit Bohnen	73

Hähnchen-Gyros aus dem Airfryer	74
Senf-Putenmedaillons	75
Hähnchen mit Pilzrahm	76
Putenhack-Paprika-Boote	77
Sesam-Hähnchen mit Gemüse	78
Kräuter-Hähnchenkeulen	79
Fleisch & Fisch für die Meal-Prep-Box	80
Rinderhackbällchen mit Gemüse	80
Rinderstreifen mit Paprika	81
Kleine Kräuter-Hackbraten	82
Schweinefilet mit Senfkruste	83
Rinderhack-Zucchini-Boote	84
Frikadellen mit Petersilie	85
Lachs mit Kräuterkruste	86
Kabeljau auf Zitronengemüse	87
Seelachs in Mandelpanade	88
Garnelen mit Knoblauchbrokkoli	89
Forelle mit Kräuterfüllung	90
Lachs-Hüttenkäse-Taler	91
Thunfisch-Gemüse-Muffins	92
Fischfrikadellen mit Dilldip	93
Vegetarisches High-Protein-Meal-Prep	94
Linsen-Gemüse-Bällchen	94
Tofu mit Sesamkruste	95
Kichererbsen-Feta-Auflauf	96
Kidneybohnen-Burger	97
Räuchertofu mit Paprika	98
Spinat-Linsen-Auflauf	99
Hüttenkäse-Gemüse-Taler	100
Bohnen-Shakshuka aus der Form	101
Quinoa-Feta-Paprika	102
Tofu-Gyros mit Gemüse	103
Linsen-Curry-Auflauf	104
Brokkoli-Käse-Frittata	105
Tempeh mit Erdnusskruste	106
Protein-Pasta mit Pilzen	107

Edamame-Reis-Päckchen	108
Ofenkürbis mit Linsenfüllung	109
Feierabendgerichte in 20 Minuten	110
Hähnchenstreifen mit Zucchini	110
Lachs mit Zitronenbohnen	111
Putensteak mit Rösttomaten	112
Hackbällchen mit Spitzkohl	113
Garnelen mit Knoblauchgemüse	114
Tofu mit Pilzen und Sesam	115
Eierauflauf mit Räucherlachs	116
Thunfisch-Tomaten-Omelett	117
Hüttenkäse-Pasta-Auflauf	118
Bohnenpfanne mit Putenhack	119
Feta-Hähnchen mit Paprika	120
Linsen-Taler mit Kräuterquark	121
Protein-Snacks für unterwegs	122
Paprika-Hüttenkäse-Muffins	122
Kakao-Quark-Cups	123
Puten-Käse-Röllchen	124
Geröstete Kichererbsen	125
Beeren-Skyr-Schnitten	126
Thunfisch-Gurken-Happen	127
Mandel-Quark-Küchlein	128
Herzhafter Linsencracker	129
Basics für deine Meal-Prep-Box	130
Würzige Kartoffelspalten	130
Kräuter-Süßkartoffelwürfel	131
Paprikabulgur aus der Form	132
Gerösteter Brokkoli mit Zitrone	133
Mediterranes Basisgemüse	134
Zucchini mit Parmesankruste	135
Blumenkohl mit Gewürzjoghurt	136
Möhren mit Kräuterpanade	137
28-Tage-Meal-Prep-Plan	138
Vier Einkaufslisten für den Alltag	142
Aufbewahren und aufwärmen	144

Vorwort

Warum dieses Buch entstanden ist

Mit Meal Prep habe ich nicht wegen perfekt gestalteter Boxen begonnen, sondern wegen eines ganz normalen Problems: Zwischen Arbeit, Pendelweg und Alltag blieb mittags oft nur die Wahl zwischen belegtem Brötchen und teurem Lieferservice.

Meine ersten Versuche waren praktisch, aber spätestens am dritten Tag langweilig. Der Airfryer veränderte meine Routine. Statt einen riesigen Topf für die ganze Woche zu kochen, bereitete ich einzelne Komponenten vor und kombinierte sie später immer wieder neu. So entstanden Mahlzeiten, die in meinen Arbeitsalltag passen – und trotzdem richtig gut schmecken.

Was High Protein hier bedeutet

Im Mittelpunkt stehen eiweißreiche Zutaten wie Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu und Hülsenfrüchte. Dieses Buch ist keine Fitness-Challenge und schreibt dir keine bestimmte Eiweißmenge vor. Stattdessen findest du sättigende, unkomplizierte Mahlzeiten, die sich realistisch vorbereiten, mitnehmen und in einen vollen Arbeitstag integrieren lassen.

Der Airfryer als Feierabendhelfer

Im Airfryer lassen sich kleine Portionen unkompliziert zubereiten, Gemüse bekommt schöne Röstaromen und viele Gerichte schmecken auch am nächsten Tag nach kurzem Aufwärmen noch gut. Wichtig ist nur, den Korb nicht zu überladen und für Aufläufe oder Gerichte mit Sauce eine passende hitzebeständige Form zu verwenden.

Viel Freude beim Vorbereiten, Mitnehmen und Genießen!

Mara Feldkamp

So nutzt du dieses Buch

Alle 128 Rezepte eignen sich sowohl für eine frisch zubereitete Mahlzeit nach Feierabend als auch für Meal Prep. Bereite einzelne Komponenten oder vollständige Gerichte vor, kombiniere sie nach Bedarf neu und stelle dir praktische Lunchboxen für die Arbeit zusammen.

Der 28-Tage-Plan

Am Ende des Buches findest du einen fertigen 28-Tage-Meal-Prep-Plan mit Menüvorschlägen für vier Wochen. Du kannst ihn vollständig übernehmen oder einzelne Gerichte nach deinem Geschmack und Tagesablauf austauschen.

Aufbewahren und Aufwärmen

- Lass zubereitete Speisen zügig abkühlen und bewahre sie gut verschlossen im Kühlschrank auf.
- Beachte die Aufbewahrungshinweise des jeweiligen Rezepts und verbrauche empfindliche Zutaten möglichst zeitnah.
- Viele Gerichte lassen sich portionsweise einfrieren.
- Zum Aufwärmen kannst du je nach Gericht den Airfryer oder die Mikrowelle verwenden. Erhitze die Mahlzeit vollständig, aber nur so lange wie nötig, damit sie nicht austrocknet.

Zutaten flexibel austauschen

Die Rezepte sind keine starren Vorgaben. Viele Zutaten kannst du je nach Vorrat und persönlichem Geschmack durch vergleichbare Alternativen ersetzen. Beachte dabei, dass sich Garzeit und Nährwerte verändern können.

Proteinreiches Frühstück zum Vorbereiten

Beeriger Quarkauflauf mit Mandelkruste

Beeriger Quarkauflauf mit Mandelkruste lässt sich am Vorabend backen, sauber portionieren und am nächsten Morgen ohne weitere Vorbereitung einpacken.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 15 Min.

Airfryer: 165 °C

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 70 g zarte Haferflocken
- 180 g Heidelbeeren oder gemischte Beeren
- 25 g Mandelblättchen
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt und etwas Vanille

Zubereitung

1. Magerquark und Eier glatt rühren. Haferflocken, Backpulver, Zimt und Vanille kurz einarbeiten.
2. Beeren und Mandeln behutsam unterheben. Die Masse auf zwei kleine Airfryer-Formen verteilen.
3. Bei 165 °C 15 Minuten backen. Gegen Ende prüfen, ob die Oberfläche bereits goldbraun ist.
4. 5 Minuten in den Formen ruhen lassen und erst vollständig abgekühlt verschließen.

Aufbewahrung: Bis zu 2 Tage gut verschlossen im Kühlschrank.

Dazu passt: Naturjoghurt oder frisches Obst nach Saison.

Nährwerte pro Portion: ca. 502 kcal | Eiweiß 44 g | Fett 16 g | Kohlenhydrate 42 g | Ballaststoffe 8 g

Lachs-Wraps für den frühen Zug

Diese Wraps lassen sich am Vorabend rollen und bleiben gekühlt bis zur Frühstückspause angenehm frisch.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 10 Min.

Airfryer: 175 °C

Zutaten

- 2 kleine Vollkorn-Wraps
- 240 g Lachsfilet ohne Haut
- 250 g Hüttenkäse
- 1 Salatgurke (ca. 350 g)
- 1 TL Senf
- 2 EL gehackter Dill
- Pfeffer und 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen.
2. Lachs mit den Würzzutaten vermengen und bei 175 °C 10 Minuten garen; nach der Hälfte wenden.
3. Hüttenkäse mit Senf und Dill cremig rühren. Den gegarten Lachs vor dem Füllen 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Wraps bestreichen, mit den vorbereiteten Zutaten belegen, seitlich einschlagen und fest aufrollen.

Aufbewahrung: Vollständig abgekühlt bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern.

Aufwärmen: Bei 160 °C 4 bis 6 Minuten in einer kleinen Form erhitzen.

Nährwerte pro Portion: ca. 511 kcal | Eiweiß 45 g | Fett 25 g | Kohlenhydrate 25 g | Ballaststoffe 4 g

Apfel-Zimt-Taler mit Skyr

Apfel-Zimt-Taler mit Skyr lässt sich am Vorabend backen, sauber portionieren und am nächsten Morgen ohne weitere Vorbereitung einpacken.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 15 Min.

Airfryer: 165 °C

Zutaten

- 500 g Skyr
- 2 Eier (Größe M)
- 70 g zarte Haferflocken
- 180 g Apfel, grob geraspelt
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt und etwas Vanille

Zubereitung

1. Skyr und Eier glatt rühren. Haferflocken, Backpulver, Zimt und Vanille kurz einarbeiten.
2. Apfel und Mandeln unterheben. Mit feuchten Händen sechs flache Taler formen und auf gelochtes Backpapier setzen.
3. Bei 165 °C 15 Minuten backen und nach 9 Minuten vorsichtig wenden.
4. Auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen und erst dann verpacken.

Aufbewahrung: Bis zu 2 Tage gut verschlossen im Kühlschrank.

Dazu passt: Naturjoghurt oder frisches Obst nach Saison.

Nährwerte pro Portion: ca. 475 kcal | Eiweiß 42 g | Fett 14 g | Kohlenhydrate 44 g | Ballaststoffe 7 g

Herzhafte Frühstücksmuffins

Herzhafte Frühstücksmuffins sind ein herzhaftes Frühstück, das am nächsten Morgen kalt oder kurz aufgewärmt funktioniert.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 14 Min.

Airfryer: 170 °C

Zutaten

- 6 Eier (Größe M)
- 300 g Hüttenkäse
- 300 g Brokkoli oder Paprika
- 30 g Haferkleie
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL Schnittlauch oder Petersilie
- Pfeffer, Muskat und wenig Salz

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen beziehungsweise Paprika entkernen und klein würfeln. Sechs Silikon-Muffinförmchen leicht einölen.
2. Eier verquirlen, Hüttenkäse, Haferkleie, Gemüse und Kräuter unterheben und mit Pfeffer, Muskat und wenig Salz würzen.
3. Die Masse auf die Förmchen verteilen und bei 170 °C 14 Minuten stocken lassen. Die Mitte soll nicht mehr flüssig sein.
4. Muffins 3 Minuten ruhen lassen, aus den Förmchen lösen und vor dem Verpacken vollständig abkühlen lassen.

Aufbewahrung: Vollständig abgekühlt bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern.

Aufwärmen: Bei 160 °C 4 bis 6 Minuten in einer kleinen Form erhitzen.

Nährwerte pro Portion: ca. 512 kcal | Eiweiß 45 g | Fett 27 g | Kohlenhydrate 22 g | Ballaststoffe 6 g

Birnen-Quark-Auflauf mit Walnüssen

Birnen-Quark-Auflauf mit Walnüssen lässt sich am Vorabend backen, sauber portionieren und am nächsten Morgen ohne weitere Vorbereitung einpacken.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 15 Min.

Airfryer: 165 °C

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 70 g zarte Haferflocken
- 180 g Birne, gewürfelt
- 20 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt und etwas Vanille

Zubereitung

1. Magerquark und Eier glatt rühren. Haferflocken, Backpulver, Zimt und Vanille kurz einarbeiten.
2. Birne und Walnüsse behutsam unterheben. Die Masse auf zwei kleine Airfryer-Formen verteilen.
3. Bei 165 °C 15 Minuten backen. Gegen Ende prüfen, ob die Oberfläche bereits goldbraun ist.
4. 5 Minuten in den Formen ruhen lassen und erst vollständig abgekühlt verschließen.

Aufbewahrung: Bis zu 2 Tage gut verschlossen im Kühlschrank.

Dazu passt: Naturjoghurt oder frisches Obst nach Saison.

Nährwerte pro Portion: ca. 494 kcal | Eiweiß 44 g | Fett 14 g | Kohlenhydrate 48 g | Ballaststoffe 8 g

Paprika-Feta-Frühstücksecken

Paprika-Feta-Frühstücksecken sind ein herzhaftes Frühstück, das am nächsten Morgen kalt oder kurz aufgewärmt funktioniert.

Portionen: 2

Vorbereitung: 10 Min.

Zubereitung: 14 Min.

Airfryer: 170 °C

Zutaten

- 6 Eier (Größe M)
- 300 g Hüttenkäse
- 320 g rote Paprika
- 30 g Haferkleie
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL Schnittlauch oder Petersilie
- 170 g Feta

Zubereitung

1. Paprika entkernen und in kurze Streifen schneiden.
2. Öl mit Kräutern und Gewürzen verrühren. Die Mischung mit den Händen gleichmäßig auf den vorbereiteten Zutaten verteilen.
3. Bei 170 °C 14 Minuten in der Form stocken lassen. Fertig ist das Gericht, wenn die Mitte nicht mehr flüssig ist.
4. Gargrad prüfen, 3 Minuten ruhen lassen und anschließend in zwei Boxen portionieren.

Aufbewahrung: Vollständig abgekühlt bis zu 2 Tage im Kühlschrank lagern.

Aufwärmen: Bei 160 °C 4 bis 6 Minuten in einer kleinen Form erhitzen.

Nährwerte pro Portion: ca. 501 kcal | Eiweiß 44 g | Fett 26 g | Kohlenhydrate 23 g | Ballaststoffe 5 g