

High-Protein Airfryer Kochbuch

100+ einfache Rezepte für Muskelaufbau, Fettabbau & Meal Prep

Theresa Klein

© 2026 Theresa Klein

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch und seine Inhalte dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, verbreitet oder in elektronischer Form weitergegeben werden.

Haftungsausschluss

Alle Rezepte, Nährwertangaben, Garzeiten und Empfehlungen wurden sorgfältig erstellt, dienen jedoch ausschließlich der allgemeinen Information. Nährwerte und Garzeiten können je nach verwendeten Zutaten, Produkten und Gerät abweichen. Für individuelle Ernährungsziele oder gesundheitliche Fragen sollte bei Bedarf fachlicher Rat eingeholt werden.

Rechtlicher Hinweis

Die Anwendung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, Unverträglichkeiten oder sonstige Folgen, die aus der Nutzung dieses Buches entstehen. Genannte Produkt- oder Markennamen gehören den jeweiligen Rechteinhabern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
High Protein im Alltag	9
Airfryer-Grundlagen	9
So benutzt du dieses Buch	10
Proteinreicher Start in den Tag	11
Frühstücks-Flammkuchen	11
Gefüllte Protein-Bagels	12
Rösti-Waffeln mit Räucherlachs	13
Quarkauflauf mit Heidelbeerkern	14
Frühstücks-Quesadillas mit Ei und Pute	15
Skyr-Zimtschnecken	16
Herzhafte Hafer-Taschen	17
Kartoffel-Ei-Nester	18
Frühstücks-Calzone	19
Apfel-Käsekuchen-Baked-Oats	20
Lachs-Spinat-Frühstücksrollen	21
Protein-French-Toast-Sticks	22
In 15 Minuten auf dem Tisch	23
Knusprige Gnocchi-Hähnchen-Pfanne	23
Puten-Schnitzelstreifen mit Parmesan	24
Lachs-Teriyaki-Happen	25
Mediterrane Hackbällchen	26
Thunfisch-Schmelzbrötchen	27
Halloumi-Gemüse-Päckchen	28
Garnelen-Tacos	29
Hähnchen-Fajita-Körbchen	30
Roastbeef-Paprika-Röllchen	31
Tofu-Satay-Spieße	32
Protein-Pizza mit Schinken	33
Gyros-Hähnchen mit Zaziki	34
BBQ-Rinderhack-Paprika	35
Chili-Limetten-Kabeljau	36

Hähnchen & Pute – saftig statt trocken	37
Hähnchen-Cordon-bleu light	37
Zitronen-Kräuter-Hähnchenschenkel	38
Putenrouladen mit Spinatfüllung	39
Crispy Chicken ohne Frittieren	40
Honig-Sriracha-Hähnchen	41
Döner-Style-Hähnchen	42
Caprese-Hähnchenfilet	43
Zitronen-Kräuter-Putenspieße	44
Buffalo-Chicken-Bites	45
Hähnchen-Kebab mit Joghurtmarinade	46
Putenhack-Zucchini-Boote	47
Knusprige Paprika-Hähnchenflügel	48
Chicken-Enchilada-Päckchen	49
Putenfrikadellen mit Fetakern	50
Curry-Mango-Hähnchen	51
Hähnchen-Kartoffel-Tray	52
Kraftpakete mit Rind & Schwein	53
Steak-Bites mit Chimichurri	53
Rinderhack-Köfte	54
Cheeseburger-Paprika	55
Roastbeef-Wrap-Röllchen	56
Asiatische Rindfleischspieße	57
Gefüllte Zucchini mit Rinderhack	58
Mageres Schweinefilet Caprese	59
Schweinefilet-Medaillons in Senfkruste	60
Protein-Frikadellen	61
Rindfleisch-Taco-Cups	62
Schaschlik mit Paprika	63
Hackbraten-Muffins mit Käsekern	64
Fisch & Meeresfrüchte für leichte Proteintage	65
Lachs mit Pistazienkruste	65
Kabeljau im Kräuter-Crunch	66
Knoblauch-Parmesan-Garnelen	67
Thunfisch-Hafer-Frikadellen	68
Lachs-Sushi-Bites	69

Seelachs-Tacos mit Limettencreme	70
Thunfisch-Paprika mit Käse	71
Garnelen-Feta-Päckchen	72
Forelle mit Mandelkruste	73
Kabeljau-Knusperstäbchen	74
Lachs-Kartoffel-Küchlein	75
Mediterrane Kabeljau-Päckchen	76
Vegetarische Proteinhelden	77
Tofu-Cordon-bleu	77
Tempeh-Döner	78
Halloumi-Fajitas	79
Hüttenkäse-Gemüse-Taler	80
Linsen-Feta-Bällchen	81
Tofu-Tikka-Spieße	82
Quark-Falafel mit Kichererbsen	83
Harzer-Käse-Knuspersticks	84
Gefüllte Portobellos mit Hüttenkäse	85
Edamame-Tofu-Nuggets	86
Quinoa-Mozzarella-Bällchen	87
Lupinen-Gemüse-Puffer	88
Brokkoli-Hüttenkäse-Auflauf	89
Vegetarische Protein-Calzone	90
High-Protein Meal Prep für die ganze Woche	91
Mediterrane Hähnchen-Reis-Box	91
Teriyaki-Puten-Brokkoli-Box	92
Taco-Rinderhack-Meal-Prep	93
Mediterrane Puten-Couscous-Box	94
Zitronenlachs mit Kartoffelspalten	95
Tandoori-Hähnchen mit Blumenkohlreis	96
Köfte-Couscous-Box mit Kräuterquark	97
BBQ-Hähnchen mit Süßkartoffeln	98
Garnelen-Reissalat mit Limettendip	99
Putenbällchen mit Ofengemüse	100
Protein-Snacks & Beilagen	101
Knusprige Hüttenkäse-Chips	101
Pizza-Protein-Stangen	102

Mini-Puten-Wraps	103
Parmesan-Zucchini-Pommes	104
Taco-Hüttenkäse-Dip	105
Räucherlachs-Gurken-Happen	106
Protein-Nachos mit Käse	107
Mozzarella-Hähnchen-Bites	108
Tofu-Cracker	109
Warmer Feta-Skyr-Dip	110
Süße Proteinrezepte	111
Protein-Käsekuchen im Glas	112
Heidelbeer-Crumble mit Skyr	113
Bananenbrot-Bites	114
Apfelstrudel-Taschen light	115
Schoko-Soufflé mit Proteinkern	116
Vanille-Beeren-Auflauf	117
Zimt-Quark-Bällchen	118
14-Tage-High-Protein-Plan	119
Woche 1 – Einfach starten	119
Woche 2 – Abwechslungsreich & meal-prep-tauglich	120
So passt du den Plan an	122

Vorwort

Mehr Protein, weniger Küchenstress

Proteinreich zu essen muss weder kompliziert noch eintönig sein. Gerade im Alltag fehlt oft die Zeit, lange zu kochen oder mehrere Töpfe gleichzeitig zu benutzen.

Der Airfryer macht vieles einfacher: Fleisch, Fisch, Gemüse, Snacks und kleine Aufläufe lassen sich schnell und mit wenig zusätzlichem Fett zubereiten.

Dieses Buch richtet sich an alle, die mehr Protein in ihren Alltag integrieren möchten – ob für Muskelaufbau, eine kalorienbewusste Ernährung oder unkompliziertes Meal Prep.

Die Rezepte sind einfach aufgebaut, alltagstauglich und abwechslungsreich. Neben schnellen Gerichten findest du auch Mahlzeiten, die sich gezielt für mehrere Tage vorbereiten lassen. Ein 14-Tage-High-Protein-Plan am Ende des Buches hilft dir zusätzlich dabei, passende Rezepte unkompliziert miteinander zu kombinieren.

High Protein im Alltag

Protein unterstützt unter anderem den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse und kann zu einer gut sättigenden Ernährung beitragen.

Wie viel Protein sinnvoll ist, hängt von Körpergewicht, Aktivität und persönlichem Ziel ab. Als allgemeine Orientierung werden für gesunde Erwachsene häufig etwa 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht genannt. Wer regelmäßig Krafttraining betreibt, benötigt meist mehr.

Praktisch ist es, Protein über mehrere Mahlzeiten am Tag zu verteilen.

Tierisch: Hähnchen, Pute, Fisch, Eier, Skyr, Magerquark, Hüttenkäse und mageres Rindfleisch.

Pflanzlich: Tofu, Tempeh, Edamame, Linsen, Bohnen und Lupinenprodukte.

Wer für Muskelaufbau mehr Energie benötigt, kann Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Brot entsprechend größer portionieren. Wer kalorienbewusster essen möchte, kann den Gemüseanteil erhöhen und energiereiche Beilagen oder Saucen etwas reduzieren.

Airfryer-Grundlagen

Nicht jedes Gericht muss vorgeheizt werden. Bei Steak, panierten Speisen oder besonders knusprigen Gerichten kann kurzes Vorheizen sinnvoll sein.

Achte darauf, den Korb nicht zu überfüllen. Die heiße Luft sollte möglichst gut zwischen den Zutaten zirkulieren können. Kartoffeln oder Gemüse werden bei Bedarf zwischendurch geschüttelt; Fleisch wird nur dann gewendet, wenn es für ein gleichmäßiges Ergebnis sinnvoll ist.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Airfryer unterscheiden sich in Größe, Leistung und Luftführung. Kontrolliere empfindliche Lebensmittel deshalb beim ersten Versuch etwas früher.

Backpapier und hitzebeständige Formen können praktisch sein, sollten die Luftzirkulation aber nicht unnötig blockieren.

Geflügel und Hackfleisch sollten vollständig durchgegart werden. Bei größeren Fleischstücken kann ein Küchenthermometer zusätzliche Sicherheit geben.

So benutzt du dieses Buch

Bei jedem Rezept findest du Angaben zu Portionen, Vorbereitung, Garzeit und Nährwerten.

Die Nährwerte sind ungefähre Werte pro Portion und können je nach verwendeten Produkten leicht abweichen. Auch die Garzeiten dienen als Richtwerte und können je nach Airfryer etwas variieren.

Im Meal-Prep-Kapitel findest du zusätzlich die Angabe Ergibt, damit du sofort siehst, wie viele Portionen vorbereitet werden.

Der Meal-Prep-Tipp gibt dir je nach Gericht praktische Hinweise zur Aufbewahrung, zum Einfrieren, zum Aufwärmen oder dazu, welche Komponenten besser getrennt gelagert werden. Nicht jede Mahlzeit benötigt dabei dieselben Hinweise – entscheidend ist, was für das jeweilige Gericht wirklich hilfreich ist.

Am Ende des Buches findest du außerdem einen 14-Tage-High-Protein-Plan mit Frühstück, Hauptmahlzeit und Snack. Er dient als praktische Orientierung und kann flexibel an deinen persönlichen Energiebedarf angepasst werden.

Die angegebenen Proteinmengen im Plan beziehen sich ausschließlich auf die eingeplanten Rezepte.

Genug Theorie – jetzt wird gekocht. Los geht's mit proteinreichen Frühstücksideen, die morgens garantiert mehr Abwechslung auf den Teller bringen.

Proteinreicher Start in den Tag

Frühstücks-Flammkuchen

Knusprig, herzhaft und schnell gemacht – dieser Flammkuchen bringt Ei, Pute und Hüttenkäse ziemlich entspannt auf den Frühstücksteller.

Portionen: 2

Vorbereitung: 8 Minuten

Garen: 10–12 Minuten

Zutaten

- 2 kleine Vollkorn-Wraps
- 180 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- 80 g Putenbrustaufschnitt
- 50 g rote Zwiebel
- 40 g geriebener Gouda
- 1 TL Senf
- Pfeffer

Zubereitung

1. Körnigen Frischkäse mit Senf und Pfeffer verrühren. Zwiebel in feine Halbringe schneiden.
2. Wraps mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit Putenbrust und Zwiebel belegen.
3. In der Mitte eine Mulde formen, je ein Ei hineingeben und Gouda rundherum verteilen.
4. Bei 175 °C 10–12 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt und der Rand knusprig ist.
5. Kurz ruhen lassen und servieren.

Warum dieses Rezept passt: Hüttenkäse, Ei und Putenbrust liefern zusammen viel Protein, während der dünne Wrap schön knusprig bleibt.

Nährwerte pro Portion: ca. 375 kcal · 35 g Protein · 29 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

Gefüllte Protein-Bagels

Außen goldbraun, innen herzhaft gefüllt – dieser Bagel zeigt, dass ein proteinreiches Frühstück alles andere als langweilig sein muss.

Portionen: 2

Vorbereitung: 12 Minuten

Garen: 10–12 Minuten

Zutaten

- 2 kleine Vollkorn-Bagels
- 150 g körniger Frischkäse
- 2 Eier
- 80 g Putenbrustaufschnitt
- 40 g geriebener Gouda
- 40 g Babyspinat
- 1 TL Senf
- Pfeffer

Zubereitung

1. Bagels halbieren und die unteren Hälften mit Senf bestreichen.
2. Körnigen Frischkäse darauf verteilen und mit Putenbrust sowie Babyspinat belegen.
3. Je ein Ei vorsichtig auf die Füllung geben und den Gouda rundherum verteilen.
4. Die belegten Bagelhälften bei 175 °C 9–10 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist.
5. Die oberen Bagelhälften auflegen und noch 1–2 Minuten erwärmen.

Küchen-Tipp: Große Bagels lassen sich leichter essen, wenn sie nach dem Garen einmal halbiert werden.

Nährwerte pro Portion: ca. 430 kcal · 36 g Protein · 37 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

Rösti-Waffeln mit Räucherlachs

Kartoffel trifft Lachs – und plötzlich fühlt sich Frühstück ein bisschen mehr nach Wochenende an.

Portionen: 2

Vorbereitung: 12 Minuten

Garen: 14–16 Minuten

Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 2 Eier
- 100 g körniger Frischkäse
- 100 g Räucherlachs
- 30 g geriebener Gouda
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Dill
- Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln grob raspeln und kräftig ausdrücken.
2. Mit Eiern, Haferflocken, Gouda und etwas Pfeffer vermengen.
3. Die Masse in zwei flache Portionen teilen und in eine geeignete Silikon- oder Backform drücken.
4. Bei 190 °C 12–14 Minuten garen, bis die Oberfläche goldbraun und fest ist.
5. Körnigen Frischkäse mit Dill verrühren, auf den Röstis verteilen und mit Räucherlachs belegen.

Dazu passt: Ein paar Gurkenscheiben bringen Frische und passen besonders gut zum Räucherlachs.

Nährwerte pro Portion: ca. 395 kcal · 31 g Protein · 32 g Kohlenhydrate · 16 g Fett