

Das High-Protein- Thermomix-Kochbuch für Einsteiger

Mindestens 30 g Protein pro Mahlzeit

*100 schnelle Rezepte für Alltag, Fitness und Gewichtsverlust – mit einfachen
Zutaten und Nährwertangaben*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Teil 1 – Einfach eiweißreich kochen.....	7
Was „mindestens 30 g Protein pro Mahlzeit“ bedeutet.....	8
Eiweißreiche Zutaten für deinen Vorrat.....	8
So nutzt du den Thermomix für die Rezepte.....	8
Portionsgrößen und Nährwertangaben richtig lesen.....	9
Mahlzeiten vorbereiten und Reste aufbewahren.....	9
Teil 2 – Herzhaft frühstücken.....	10
1. Rührei mit Hüttenkäse und Spinat.....	11
2. Gedämpfte Eier mit Räucherlachs und Kräuterquark.....	12
3. Herzhafter Haferbrei mit Ei und Parmesan.....	13
4. Kartoffel-Ei-Bowl mit Skyr-Dip.....	14
5. Tofu-Rührei mit Edamame und Tomaten.....	15
6. Eiermuffins mit Putenbrust und Paprika.....	16
7. Vollkornbrot mit Thunfisch-Ei-Creme.....	17
8. Frühstück-Bowl mit Hähnchen, Ei und Gurke.....	18
9. Warmer Couscous mit Ei und Hüttenkäse.....	19
10. Kräuterquark mit gekochten Eiern und Rohkost.....	20
Teil 3 – Süßes Frühstück und Shakes.....	21
11. Skyr-Hafer-Bowl mit Beeren.....	22
12. Apfel-Zimt-Quark mit Haferflocken.....	23
13. Warmer Grießbrei mit Skyr und Himbeeren.....	24
14. Schoko-Quark-Bowl mit Banane.....	25
15. Milchreis mit Quark und Zimt.....	26
16. Erdbeer-Skyr-Shake mit Haferflocken.....	27
17. Heidelbeer-Quark-Shake mit Mandelmus.....	28
18. Vanille-Hafer-Brei mit Hüttenkäse und Pfirsich.....	29
19. Quarkpfannkuchen mit warmen Beeren.....	30
20. Birnen-Zimt-Bowl mit Skyr und Walnüssen.....	31
Teil 4 – Suppen und Eintöpfe.....	32
21. Hähnchen-Gemüse-Suppe mit Reis.....	33
22. Puten-Linsen-Eintopf mit Möhren.....	34
23. Cremige Brokkolisuppe mit Hüttenkäse.....	35
24. Weiße-Bohnen-Eintopf mit Rinderstreifen.....	36

25. Fisch-Kartoffel-Eintopf mit Dill.....	37
26. Kichererbsen-Spinat-Suppe mit Hähnchen.....	38
27. Rote-Linsen-Suppe mit Tofu.....	39
28. Kürbis-Puten-Suppe mit Ingwer.....	40
29. Tomaten-Paprika-Suppe mit Garnelen.....	41
30. Erbsensuppe mit Räuchertofu und Kräutern.....	42
Teil 5 – Salate und Bowls.....	43
31. Quinoa-Hähnchen-Bowl mit Zitronendressing.....	44
32. Kartoffel-Thunfisch-Salat mit grünen Bohnen.....	45
33. Bulgur-Puten-Bowl mit Paprika.....	46
34. Linsen-Feta-Bowl mit Ei.....	47
35. Couscous-Garnelen-Salat mit Gurke.....	48
36. Reis-Lachs-Bowl mit Brokkoli.....	49
37. Kichererbsen-Hähnchen-Bowl mit Joghurtdip.....	50
38. Rote-Bete-Bowl mit Tofu und Edamame.....	51
39. Gemüse-Ei-Bowl mit Kräuterquark.....	52
40. Mediterraner Bohnensalat mit Mozzarella und Putenbrust.....	53
Teil 6 – Pasta, Reis und Kartoffeln.....	54
41. Vollkornnudeln mit Hähnchen und Spinatsoße.....	55
42. Linsenpasta mit Puten-Bolognese.....	56
43. Reis mit Garnelen, Erbsen und Zitrone.....	57
44. Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Ei und Hüttenkäse.....	58
45. Cremiges Orzo mit Hähnchen und Erbsen.....	59
46. Quinoa mit Rinderhack und Zucchini.....	60
47. Vollkornnudeln mit Thunfisch-Tomaten-Soße.....	61
48. Kartoffel-Linsen-Curry mit Räuchertofu.....	62
49. Bulgur mit Pute und Paprika.....	63
50. Reisnudeln mit Tofu und Edamame.....	64
Teil 7 – Geflügel.....	65
51. Hähnchenbrust mit Brokkoli und Senf-Quark-Soße.....	66
52. Putengeschnetzeltes mit Champignons.....	67
53. Zitronenhähnchen mit Kräuterreis.....	68
54. Putenhackbällchen in Tomatensoße.....	69
55. Hähnchen-Gemüse-Curry mit Kokosmilch.....	70
56. Putenstreifen mit Paprika und grünen Bohnen.....	71
57. Hähnchen mit Möhren und Kräuterjoghurt.....	72
58. Gefüllte Paprika mit Putenhack und Quinoa.....	73
59. Hähnchen in cremiger Spinatsoße.....	74
60. Putenmedaillons mit Blumenkohlpüree.....	75

Teil 8 – Rotes Fleisch.....	76
61. Kalbshack-Chili mit Süßkartoffeln.....	77
62. Rindergeschnetzeltes mit Pilzen.....	78
63. Rinderhackbällchen mit Spinat und Reis.....	79
64. Rindergulasch mit Paprika.....	80
65. Rinderstreifen mit Brokkoli und Ingwer.....	81
66. Lammhackbällchen mit Joghurtsoße.....	82
67. Rinderhack-Zucchini-Topf mit Feta.....	83
68. Gefüllte Auberginen mit Rind und Bulgur.....	84
69. Rinderragout mit grünen Bohnen.....	85
70. Rinderhack-Kartoffel-Topf mit Möhren.....	86
Teil 9 – Fisch und Meeresfrüchte.....	87
71. Lachs aus dem Varoma mit Dillkartoffeln.....	88
72. Kabeljau mit Zitronen-Erbсен-Püree.....	89
73. Seelachs in Tomaten-Oliven-Soße.....	90
74. Garnelen mit Knoblauchreis und Gemüse.....	91
75. Forelle mit Kräutersoße und Brokkoli.....	92
76. Thunfischfrikadellen mit Joghurdip.....	93
77. Lachs-Gemüse-Curry mit Reis.....	94
78. Garnelen mit roten Linsen und Spinat.....	95
79. Seelachs mit Blattspinat und Kartoffeln.....	96
80. Fischbällchen mit Gurken-Quark-Dip.....	97
Teil 10 – Vegetarische Hauptgerichte.....	98
81. Tofu-Curry mit Edamame und Paprika.....	99
82. Linsen-Bolognese mit Sojagranulat.....	100
83. Kichererbsen-Tofu-Chili.....	101
84. Soja-Nuggets mit Brokkoli und Erdnusssoße.....	102
85. Weiße-Bohnen-Shakshuka mit Eiern.....	103
86. Gemüse-Linsen-Auflauf mit Hüttenkäse.....	104
87. Tofu-Erbsen-Frikadellen mit Skyr-Dip.....	105
88. Rote-Linsen-Dal mit Spinat und Tofu.....	106
89. Kartoffelpfanne mit Ei, Edamame und Feta.....	107
90. Hirse mit grünen Bohnen und Räuchertofu.....	108
Teil 11 – Schnelle Gerichte für jeden Tag.....	109
91. Thunfisch-Ei-Wrap mit Kräuterquark.....	110
92. Hähnchen-Couscous mit Gurkenjoghurt.....	111
93. Linsenpasta mit Skyr-Pesto und Erbsen.....	112
94. Spinat-Erbsen-Omelett mit Hüttenkäse.....	113
95. Puten-Bohnen-Wrap mit Tomatensoße.....	114

96. Räuchertofu-Reis-Bowl mit Erdnussdip.....	115
97. Tomaten-Mozzarella-Salat mit Hähnchen.....	116
98. Lachs-Wrap mit Ei und Skyr-Dip.....	117
99. Rinderhack-Bohnen-Pfanne mit Paprika.....	118
100. Kichererbsen-Ei-Curry mit Joghurt.....	119
Bonus – Einfach eiweißreich durch die Woche.....	120
7-Tage-Plan mit eiweißreichen Mahlzeiten.....	121
Einkaufsliste für eine Woche.....	122
Zutaten einfach austauschen.....	124
Rezeptregister nach Hauptzutaten.....	125

Vorwort

Eiweißreich zu kochen muss nicht kompliziert sein. Oft reichen vertraute Zutaten wie Quark, Eier, Linsen, Tofu, Fisch oder Geflügel. Der Thermomix hilft dir dabei, Gemüse zu zerkleinern, Soßen zuzubereiten und Zutaten zu garen. So lassen sich auch an vollen Tagen abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch bringen.

Dieses Buch verfolgt ein klares Rezeptziel: **mindestens 30 g Protein pro angegebener Portion**. Du findest herzhafte und süße Frühstücksideen, Suppen, Bowls und Hauptgerichte mit Zutaten, die du im Alltag gut verwenden kannst. Die Nährwertangaben helfen dir, die Gerichte passend zu deinen eigenen Mahlzeiten auszuwählen.

Die 30-g-Marke ist ein Merkmal dieser Rezepte, keine allgemeine Empfehlung für jede Mahlzeit. Wie viel Protein ein Mensch täglich benötigt, ist individuell verschieden. Auch eine eiweißreiche Mahlzeit führt für sich genommen nicht zu Gewichtsverlust; dafür spielt die Ernährung insgesamt eine Rolle. (DGE)

Such dir zunächst ein paar Rezepte aus, die zu deinem Tagesablauf passen. Mit jeder zubereiteten Mahlzeit lernst du besser kennen, welche Zutaten du gern kombinierst und welche Arbeitsschritte dir leichtfallen.

TEIL 1

Einfach eiweißreich kochen

Was „mindestens 30 g Protein pro Mahlzeit“ bedeutet

Entscheidend ist die **Portion auf deinem Teller**. Enthält ein ganzes Gericht beispielsweise 66 g Protein und ergibt zwei Portionen, sind das 33 g pro Portion. Teilst du dasselbe Gericht auf drei Portionen auf, enthält jede Portion nur noch 22 g.

Zum Proteingehalt tragen alle Zutaten bei: nicht nur Fleisch, Fisch oder Tofu, sondern auch Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier und Getreide. Eine Mahlzeit kann ihren Wert deshalb durch die Kombination mehrerer Zutaten erreichen. Du brauchst dafür keine besondere „Fitnesszutat“.

Die 30 g sind das Ziel für die Rezepte in diesem Buch. Sie sagen nichts darüber aus, wie viel Protein du persönlich am Tag benötigst. Die Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beziehen sich auf die tägliche Zufuhr und unterscheiden sich unter anderem nach Alter und Lebenssituation. ([DGE](#))

Eiweißreiche Zutaten für deinen Vorrat

Mit einigen gut kombinierbaren Zutaten kannst du viele der Rezepte spontan zubereiten:

- **Für Frühstück und kalte Mahlzeiten:** Quark, Skyr, Hüttenkäse, Eier und Naturjoghurt.
- **Für vegetarische Gerichte:** Tofu, Räuchertofu, Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Edamame.
- **Für Gerichte mit Fleisch oder Fisch:** Geflügel, Rindfleisch, Fischfilets sowie Thunfisch aus der Dose.
- **Als Ergänzung:** Haferflocken, Vollkornnudeln, Reis, Kartoffeln und Tiefkühlgemüse.
- **Für Geschmack:** Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Gewürze, Zitronensaft und Tomaten aus der Dose.

Du musst nicht alles gleichzeitig einkaufen. Beginne mit den Zutaten für zwei oder drei Rezepte und ergänze deinen Vorrat nach und nach. Tiefkühlgemüse und haltbare Hülsenfrüchte sind praktisch, wenn frische Zutaten gerade fehlen.

Achte bei einem Austausch auf die Menge: Naturjoghurt und Skyr liefern beispielsweise nicht automatisch gleich viel Protein. Ein Blick auf die Nährwerttabelle der Packung hilft dir, die Portion richtig einzuschätzen. Die ausgewiesenen Proteinwerte verschiedener Lebensmittel unterscheiden sich teils deutlich. ([Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](#))

So nutzt du den Thermomix für die Rezepte

Lies ein Rezept vor dem Start einmal vollständig durch und stelle die Zutaten bereit. Das macht die einzelnen Schritte leichter: Gemüse kann zuerst zerkleinert, anschließend eine Soße im Mixtopf zubereitet und bei passenden Gerichten gleichzeitig etwas im Varoma gegart werden.

Wenn Fleisch, Fisch oder Gemüse in Stücken erhalten bleiben sollen, achte auf die im Rezept angegebene Rührweise. Prüfe nach dem Garen immer, ob die Zutaten tatsächlich ausreichend gegart sind. Größe der Stücke, Ausgangstemperatur und Füllmenge können das Ergebnis beeinflussen.

Die Bedienung und das Zubehör unterscheiden sich je nach Thermomix-Modell. Beachte deshalb zusätzlich die Gebrauchsanleitung deines Geräts, insbesondere die Hinweise zu Füllmenge, heißem Inhalt und Dampf. Vorwerk stellt eigene Anleitungen für die verschiedenen Modelle bereit. ([Vorwerk Thermomix®](#))

Portionsgrößen und Nährwertangaben richtig lesen

Die Nährwertangaben eines Rezepts beziehen sich immer auf die dort genannte **Anzahl der Portionen**. Stehen bei einem Gericht „2 Portionen“, wird die gesamte zubereitete Menge für die Berechnung durch zwei geteilt. Wenn du daraus kleinere Portionen machst, sinkt auch der Proteingehalt pro Portion.

Die Angaben zu Kalorien, Protein, Kohlenhydraten und Fett sind berechnete Werte. Welche Produkte du verwendest und wie genau du portionierst, kann das Ergebnis verändern. Besonders bei einem Zutatenwechsel lohnt sich daher der Blick auf die Packungsangaben.

Die Angabe „30 g Protein“ beschreibt eine Menge. Für die Bezeichnung „High Protein“ zählt bei Lebensmitteln zusätzlich der Anteil des Proteins an der gesamten Energie: Er muss mindestens 20 Prozent betragen. Eine hohe Proteinmenge allein erfüllt diese Bedingung nicht bei jedem Gericht. ([Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](#))

Mahlzeiten vorbereiten und Reste aufbewahren

Du kannst viele Suppen, Eintöpfe und Soßen für mehrere Mahlzeiten vorkochen. Teile sie nach dem Garen in kleinere Behälter auf, damit sie schneller abkühlen. Bewahre fertige Speisen abgedeckt im Kühlschrank auf und nimm zum Aufwärmen nur die Portion heraus, die du essen möchtest.

Gegarte Mahlzeiten solltest du innerhalb von **zwei bis drei Tagen** verbrauchen oder einfrieren. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt für den Kühlschrank höchstens 7 °C, besser 5 °C. Beim Aufwärmen sollen Speisen an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. ([BfR](#))

Für Bowls und Salate kannst du gegarte Zutaten, Rohkost und Dip getrennt aufbewahren und erst vor dem Essen zusammenfügen. So bleibt die Rohkost frisch und du kannst die warmen Bestandteile einzeln erhitzen. Mahlzeiten mit rohen Komponenten solltest du spätestens am Tag nach der Zubereitung verbrauchen. ([BfR](#))

TEIL 2

Herzhaft frühstücken

Rezepte 1-10

Alle Rezepte ergeben zwei Portionen. Die Nährwerte sind gerundete Näherungswerte pro Portion und beziehen sich auf die angegebenen Zutatenmengen. Garzeiten können je nach Thermomix-Modell, Eiergröße und verwendeten Förmchen abweichen; prüfe den Gargrad und beachte die Anleitung deines Geräts. ([cookidoo.de](https://www.cookidoo.de))

1. RÜHREI MIT HÜTTENKÄSE UND SPINAT



Zeit: ca. 20 Minuten



Portionen: 2

Zutaten

60 g Zwiebel, halbiert
5 g Olivenöl
200 g Blattspinat, aufgetaut
und gut ausgedrückt
4 Eier (Größe M)
400 g Hüttenkäse
Salz und Pfeffer
120 g Vollkornbrot

Nährwerte pro Portion

ca. 530 kcal
44 g Protein
36 g Kohlenhydrate
23 g Fett

Zubereitung

- 1** Zwiebel in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.
- 2** Spinat zugeben und **4 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1** erhitzen.
- 3** Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Spinat geben. **7–9 Min./90 °C/Linkslauf/Stufe 1** garen, bis das Ei vollständig gestockt ist.
- 4** Rührei auf zwei Teller verteilen und den Hüttenkäse daraufgeben. Mit Vollkornbrot servieren.

2. GEDÄMPFTE EIER MIT RÄUCHERLACHS UND KRÄUTERQUARK



Zeit: ca. 25 Minuten



Portionen: 2

Zutaten

4 Eier (Größe M)
500 g Wasser zum Garen
300 g Magerquark
10 g Dill, fein gehackt
15 g Zitronensaft
Pfeffer
160 g Räucherlachs
200 g Gurke
100 g Vollkornbrot

Nährwerte pro Portion

ca. 500 kcal

54 g Protein

30 g Kohlenhydrate

18 g Fett

Zubereitung

- 1** Wasser in den Mixtopf geben. Eier im Gareinsatz einhängen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Eier kalt abschrecken und schälen.
- 2** Mixtopf leeren. Quark, Dill, Zitronensaft und Pfeffer hineingeben und **10 Sek./Stufe 3** verrühren.
- 3** Gurke in Scheiben schneiden. Je zwei Eier mit Kräuterquark, Räucherlachs, Gurke und Vollkornbrot anrichten.

3. HERZHAFTER HAFERBREI MIT EI UND PARMESAN



Zeit: ca. 20 Minuten



Portionen: 2

Zutaten

30 g Parmesan, in Stücken
100 g zarte Haferflocken
300 g fettarme Milch
100 g Wasser
150 g frischer Blattspinat
4 Eier (Größe M)
200 g Hüttenkäse
Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion

ca. 580 kcal
44 g Protein
42 g Kohlenhydrate
24 g Fett

Zubereitung

- 1** Parmesan in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- 2** Haferflocken, Milch, Wasser und Spinat in den Mixtopf geben. **7 Min./90 °C/Linkslauf/Stufe 1** garen.
- 3** Eier in einer Schüssel verquirlen. Durch die Deckelöffnung langsam zum Haferbrei geben und weitere **5 Min./90 °C/Linkslauf/Stufe 1** garen. Prüfen, ob das Ei vollständig gestockt ist.
- 4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Haferbrei auf zwei Schalen verteilen und Hüttenkäse sowie Parmesan darübergeben.