

ONE POT · HIGH PROTEIN · VEGETARISCH

Das große One-Pot-High-Protein-Kochbuch

*100 vegetarische Rezepte mit viel Eiweiß – echte One-Pot-Gerichte aus
nur einem Topf | Mit Nährwerten & 14-Tage-Plan*



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Grundlagen – bevor der Topf auf den Herd kommt.....	6
Teil 1 – Proteinreiches Frühstück aus einem Topf.....	14
1. Cremiger Protein-Porridge mit Apfel & Zimt.....	15
2. Heidelbeer-Skyr-Hafer-Porridge.....	16
3. Bananen-Erdnuss-Haferbrei.....	17
4. Beeren-Hüttenkäse-Porridge.....	18
5. Schoko-Haferbrei mit Skyr.....	19
6. Birnen-Walnuss-Protein-Porridge.....	20
7. Herzhaftes Hafer-Porridge mit Ei & Spinat.....	21
8. Tomaten-Eier-Topf mit Hüttenkäse.....	22
9. Mediterraner Frühstückstopf mit Ei und weißen Bohnen.....	23
10. Kartoffel-Spinat-Eier-Topf.....	24
Teil 2 – Linsen-Power aus einem Topf.....	25
11. Rote-Linsen-Curry mit Spinat.....	26
12. Mediterraner Linsen-Tomaten-Topf.....	27
13. Cremiger Linsen-Karotten-Topf.....	28
14. Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln.....	29
15. Rote-Linsen-Pasta mit Paprika.....	30
16. Kürbis-Linsen-Eintopf mit Kräutern.....	31
17. Linsen-Zucchini-Topf mit Feta.....	32
18. Orientalischer Linsen-Topf mit Karotten.....	33
19. Cremiger Tomaten-Linsen-Topf mit Skyr.....	34
20. Berglinsen-Gemüse-Topf mit Ei.....	35
Teil 3 – Kichererbsen & Bohnen.....	36
21. Mediterraner Kichererbsen-Spinat-Topf.....	37
22. Kichererbsen-Tomaten-Curry.....	38
23. Cremiger Kichererbsen-Kartoffel-Topf.....	39
24. Paprika-Kichererbsen-Topf mit Feta.....	40
25. Weiße-Bohnen-Spinat-Topf.....	41
26. Tomaten-Bohnen-Topf mit Mozzarella.....	42
27. Kidneybohnen-Mais-Chili mit Skyr.....	43
28. Augenbohnen mit Kartoffeln und Lauch.....	44
29. Dreierlei-Bohnen-Chili mit Naturreis.....	45
30. Cremiger Bohnen-Gemüse-Topf mit Frischkäse.....	46
Teil 4 – One-Pot-Pasta mit extra Protein.....	47
31. Cremige Spinat-Hüttenkäse-Pasta.....	48
32. Veggie-Hack-Pasta mit würzigem Hartkäse.....	49
33. Brokkoli-Frischkäse-Pasta.....	50
34. Paprika-Feta-One-Pot-Pasta.....	51
35. Zucchini-Ricotta-Pasta.....	52
36. Pilz-Skyr-Pasta mit Kräutern.....	53
37. Erbsen-Spinat-Pasta mit Parmesan.....	54
38. Weiße-Bohnen-Tomaten-Pasta.....	55
39. Cremige Kürbis-Hüttenkäse-Pasta.....	56
40. Zitronen-Brokkoli-Pasta mit Ricotta.....	57
Teil 5 – Reisgerichte aus einem Topf.....	58
41. Gemüse-Reis-Topf mit Ei.....	59
42. Mediterraner Tomatenreis mit weißen Bohnen.....	60

43. Paprika-Reis mit Kidneybohnen und Käse.....	61
44. Spinat-Erbсен-Reis mit Hüttenkäse.....	62
45. Curryreis mit roten Linsen.....	63
46. Brokkoli-Reis-Topf mit Ei.....	64
47. Tomaten-Zucchini-Reis mit Feta.....	65
48. Pilz-Risotto mit Skyr und Parmesan.....	66
49. Kürbis-Linsen-Reis.....	67
50. Mediterraner Kichererbsen-Reis-Topf.....	68
Teil 6 – Kartoffeln & Wurzelgemüse aus einem Topf.....	69
51. Kartoffel-Linsen-Eintopf.....	70
52. Kartoffel-Rosenkohl-Topf mit Ei.....	71
53. Cremiger Kartoffel-Brokkoli-Topf mit Hüttenkäse.....	72
54. Kartoffel-Kichererbsen-Curry.....	73
55. Kartoffel-Lauch-Topf mit weißen Bohnen.....	74
56. Mediterraner Kartoffel-Tomaten-Topf mit Feta.....	75
57. Kartoffel-Erbсен-Topf mit Ei.....	76
58. Topinambur-Linsen-Chili.....	77
59. Kartoffel-Paprika-Topf mit Kidneybohnen.....	78
60. Cremiger Kartoffel-Pilz-Topf mit Skyr.....	79
Teil 7 – Quinoa, Bulgur & Vollkorn.....	80
61. Quinoa-Spinat-Topf mit Feta.....	81
62. Quinoa-Linsen-Gemüse-Topf.....	82
63. Mediterraner Quinoa-Kichererbsen-Topf.....	83
64. Tomaten-Bulgur-Topf mit Mandel-Nuss-Tofu.....	84
65. Bulgur-Paprika-Topf mit Ei.....	85
66. Cremiger Dinkel-Gemüse-Topf.....	86
67. Graupen-Linsen-Eintopf.....	87
68. Quinoa-Brokkoli-Topf mit Hüttenkäse.....	88
69. Bulgur-Spinat-Topf mit Feta.....	89
70. Gemüse-Quinoa-Chili mit Kidneybohnen.....	90
Teil 8 – Eier, Käse & Hüttenkäse.....	91
71. Klassische Shakshuka mit Feta.....	92
72. Spinat-Shakshuka mit Hüttenkäse.....	93
73. Kidneybohnen-Grünkohl-Shakshuka.....	94
74. Linsen-Shakshuka mit Ei.....	95
75. Kartoffel-Tomaten-Eier-Topf.....	96
76. Brokkoli-Eier-Topf mit Käse.....	97
77. Gemüse-Eier-Topf mit Hüttenkäse.....	98
78. Mediterraner Kichererbsen-Eier-Topf.....	99
79. Erbsen-Mangold-Eier-Topf.....	100
80. Tomaten-Mozzarella-Eier-Topf.....	101
Teil 9 – Suppen mit richtig viel Protein.....	102
81. Rote-Linsen-Tomatensuppe.....	103
82. Cremige Brokkoli-Linsen-Suppe.....	104
83. Kartoffel-Erbсен-Protein-Suppe.....	105
84. Weiße-Bohnen-Tomatensuppe.....	106
85. Kichererbsen-Gemüse-Suppe.....	107
86. Linsen-Karotten-Suppe mit Skyr.....	108
87. Cremige Blumenkohl-Bohnen-Suppe.....	109
88. Mediterrane Minestrone mit Bohnen.....	110
89. Kürbis-Linsen-Suppe mit Hüttenkäse.....	111
90. Spinat-Erbсен-Suppe mit Ei.....	112
Teil 10 – Herzhafte Eintöpfe für großen Hunger.....	113
91. Mediterraner Protein-Eintopf.....	114
92. Linsen-Kartoffel-Gemüse-Eintopf.....	115

93. Bohnen-Paprika-Eintopf mit Feta.....	116
94. Kichererbsen-Jackfruit-Eintopf.....	117
95. Okra-Bohnen-Eintopf mit Ei.....	118
96. Süßkartoffel-Linsen-Eintopf.....	119
97. Brokkoli-Erbesen-Eintopf mit Hüttenkäse.....	120
98. Pilz-Linsen-Eintopf mit Parmesan.....	121
99. Kartoffel-Bohnen-Eintopf mit Spinat.....	122
100. Der große Gemüse-Protein-Eintopf.....	123
Bonus – Noch einfacher durch die Woche.....	124
Rezeptregister.....	130
Schlusswort.....	133

Vorwort

High Protein trifft echtes One-Pot-Kochen

Eiweißreich essen und unkompliziert kochen – genau darum geht es in diesem Buch.

Für eine proteinreiche Mahlzeit brauchst du weder Proteinpulver noch viele Töpfe. Linsen, Bohnen, Eier, Skyr, Hüttenkäse und andere vertraute Zutaten lassen sich direkt mit Gemüse, Pasta, Reis oder Kartoffeln kombinieren. So entstehen Gerichte, die satt machen und sich gut in den Alltag einfügen.

Die 100 Rezepte in diesem Buch werden jeweils in **einem Topf** zubereitet. Du findest cremige Pasta, würzige Reisgerichte, Currys, Suppen, Eintöpfe, herzhafte Eiergerichte und warme Frühstücksideen. Beilagen musst du dafür nicht separat kochen.

Zu jedem Rezept sind ungefähre Nährwerte pro Portion angegeben. Sie helfen dir, die Gerichte nach deinem Bedarf auszuwählen. Wie viel Eiweiß für dich persönlich passt, hängt von deiner gesamten Ernährung und deinem Alltag ab.

Beginne mit einem Rezept, auf das du Appetit hast. Mit der Zeit wirst du merken, welche Zutaten du gern im Vorrat hältst und welche Kombinationen für dich besonders gut funktionieren.

Ein Topf. Gute Zutaten. Viel Eiweiß. Weniger Abwasch.



Grundlagen – bevor der Topf auf den Herd kommt

Was bedeutet High Protein?

„High Protein“ bedeutet zunächst nichts anderes als **eiweißreich**.

Eiweiß – auch Protein genannt – gehört neben Kohlenhydraten und Fett zu den drei Hauptnährstoffen unserer Ernährung. Es ist unter anderem Bestandteil von Muskeln, Organen, Haut, Enzymen und Hormonen.

Wie eiweißreich ein Gericht tatsächlich ist, hängt nicht nur davon ab, ob einzelne proteinreiche Zutaten enthalten sind. Entscheidend ist auch, wie groß die Portion ist und wie viel Eiweiß die gesamte Mahlzeit liefert.

In diesem Buch werden deshalb mehrere eiweißreiche Zutaten gezielt miteinander kombiniert. Beispiele sind:

- Linsen mit Vollkornnudeln
- Bohnen mit Reis
- Kichererbsen mit Skyr
- Eier mit Hülsenfrüchten
- Kartoffeln mit Hüttenkäse
- Quinoa mit Feta
- Haferflocken mit Skyr oder Quark

Dadurch entstehen vollständige Mahlzeiten, die nicht nur Gemüse oder Kohlenhydrate liefern, sondern auch eine relevante Menge Protein.

Wie viel Eiweiß braucht eine Mahlzeit?

Es gibt keine Proteinmenge, die für jeden Menschen und jede Mahlzeit gleichermaßen ideal ist.

Der persönliche Bedarf hängt unter anderem von Körpergewicht, Alter, Aktivität und der gesamten Ernährung über den Tag hinweg ab.

Für die praktische Rezeptplanung kann es dennoch hilfreich sein, bei Hauptmahlzeiten auf eine deutlich erkennbare Proteinquelle zu achten.

Viele Gerichte in diesem Buch liefern ungefähr **25 bis 35 g Protein pro Portion**, einige auch mehr. Die genaue Menge findest du jeweils bei den Nährwertangaben des Rezepts.

So kannst du selbst entscheiden, welche Mahlzeiten am besten zu deinem Alltag und deinem persönlichen Bedarf passen.

Die besten natürlichen vegetarischen Proteinquellen

Für eine proteinreiche vegetarische Küche stehen erstaunlich viele Lebensmittel zur Verfügung.

Hülsenfrüchte

Besonders praktisch sind:

- Linsen
- weiße Bohnen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- schwarze Bohnen
- Erbsen

Sie liefern neben Protein auch Ballaststoffe und eignen sich hervorragend für Eintöpfe, Suppen, Currys, Reisgerichte und One-Pot-Pasta.

Eier

Eier lassen sich direkt in viele One-Pot-Gerichte integrieren.

Sie passen beispielsweise zu:

- Tomatengerichten
- Bohnen
- Gemüsegerichten
- Kartoffeln
- Reis
- Spinat
- Shakshuka

Milchprodukte

Auch Milchprodukte können den Proteingehalt eines Gerichts deutlich erhöhen.

Besonders geeignet sind:

- Skyr
- griechischer Joghurt
- Parmesan
- Magerquark
- Mozzarella
- andere Käsesorten

- Hüttenkäse
- Feta

Skyr, Quark und Hüttenkäse sollten häufig erst gegen Ende der Garzeit eingerührt werden. Dadurch bleibt die Konsistenz cremiger und die Masse gerinnt weniger leicht.

Eier, Skyr, Quark, Hüttenkäse & Käse richtig einsetzen

Proteinreiche Milchprodukte funktionieren in One-Pot-Gerichten besonders gut, wenn sie richtig eingesetzt werden.

Skyr und Quark eignen sich für cremige Saucen und Suppen. Am besten reduzierst du vorher die Hitze und rührst sie erst zum Schluss unter.

Hüttenkäse kann ebenfalls unter Pasta-, Kartoffel- oder Gemüsegerichte gemischt werden. Wer eine glattere Konsistenz möchte, kann ihn zuvor kurz pürieren.

Feta eignet sich besonders für mediterrane Gerichte mit Tomaten, Spinat, Kichererbsen oder Linsen.

Parmesan bringt nicht nur Eiweiß, sondern auch viel Geschmack in Pasta-, Reis- und Gemüsegerichte.

Eier können direkt im Gericht stocken. Bei Shakshuka und ähnlichen Rezepten werden sie beispielsweise in kleine Vertiefungen im Gemüse geschlagen und anschließend bei geschlossenem Deckel gegart.

Linsen, Bohnen, Kichererbsen & Erbsen als Proteinquelle

Hülsenfrüchte gehören zu den wichtigsten Zutaten dieses Buches.

Sie sind preiswert, lange haltbar und unglaublich vielseitig.

Rote Linsen

Rote Linsen müssen normalerweise nicht eingeweicht werden und garen relativ schnell. Sie eignen sich deshalb hervorragend für:

- Currys
- Pasta
- Tomatengerichte
- Suppen
- cremige Eintöpfe

Berg- und Tellerlinsen

Sie behalten beim Kochen mehr Struktur und eignen sich besonders für kräftige Eintöpfe und Gemüsegerichte.

Bohnen und Kichererbsen

Für schnelle Rezepte können bereits gegarte Hülsenfrüchte verwendet werden.

Du kannst dafür entweder selbst vorgekochte Hülsenfrüchte oder Produkte aus Glas beziehungsweise Dose verwenden. Vor dem Kochen werden sie in der Regel abgegossen und abgespült.

Wer möglichst wenig verarbeitete Produkte verwenden möchte, kann größere Mengen trockener Bohnen oder Kichererbsen vorkochen und portionsweise einfrieren.

Vollkorngetreide mit zusätzlichem Eiweiß

Auch Getreideprodukte tragen zur Eiweißversorgung bei.

Besonders praktisch für dieses Buch sind:

- Haferflocken
- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Bulgur
- Dinkel
- Graupen
- Quinoa

Sie werden mit Hülsenfrüchten, Eiern oder Milchprodukten kombiniert.

So entsteht beispielsweise aus Vollkornnudeln allein noch kein High-Protein-Gericht. Zusammen mit Linsen, Hüttenkäse oder Bohnen sieht das bereits ganz anders aus.

Gemüse clever kombinieren

Gemüse steht auch in einer proteinreichen Ernährung keineswegs im Hintergrund.

Es sorgt für Volumen, Geschmack, Farbe und Abwechslung.

Besonders gut für One-Pot-Gerichte eignen sich:

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Paprika
- Zucchini
- Tomaten
- Spinat
- Pilze
- Kürbis
- Karotten
- Lauch
- Erbsen
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln

Härtere Gemüsesorten brauchen länger und kommen deshalb früher in den Topf. Empfindliches Gemüse wie Spinat oder Erbsen wird dagegen meist erst gegen Ende hinzugefügt.

So funktioniert echtes One-Pot-Kochen

Bei einem echten One-Pot-Gericht wird die komplette Mahlzeit in **einem einzigen Kochgefäß** zubereitet.

Das bedeutet beispielsweise bei einer One-Pot-Pasta:

Nudeln, Gemüse, Flüssigkeit und weitere Zutaten garen gemeinsam im selben Topf.

Bei einem Reisgericht wird der Reis nicht separat gekocht.

Bei einem Kartoffelgericht werden die Kartoffeln ebenfalls direkt mit den übrigen Zutaten gegart.

Dadurch entstehen mehrere Vorteile:

- weniger Abwasch
- weniger Kochgeschirr
- einfache Zubereitung
- intensive Aromen
- unkomplizierte Alltagsküche

Damit das funktioniert, müssen allerdings Garzeiten und Flüssigkeitsmengen gut aufeinander abgestimmt sein.

Die richtige Reihenfolge der Zutaten

Nicht alle Zutaten brauchen gleich lange.

Eine einfache Orientierung:

Zuerst:	Zwiebeln, Knoblauch und feste Gemüsesorten.
Danach:	Kartoffeln, Reis, Pasta, Getreide oder trockene Linsen.
Anschließend:	Flüssigkeit, Tomaten und Gewürze.
Gegen Ende:	bereits gegarte Bohnen, Kichererbsen, Erbsen oder Spinat.
Zum Schluss:	Skyr, Quark, Hüttenkäse, Käse und frische Kräuter.

Diese Reihenfolge verhindert beispielsweise, dass Spinat völlig zerkocht, während Kartoffeln noch hart sind.

Flüssigkeitsmengen richtig berechnen

Die Flüssigkeit ist einer der wichtigsten Punkte beim One-Pot-Kochen.

Zu wenig Flüssigkeit bedeutet:

Das Gericht brennt möglicherweise an oder Nudeln und Reis garen nicht vollständig.

Zu viel Flüssigkeit bedeutet:

Das Gericht wird dünn und wässrig.

Deshalb solltest du die Mengenangaben in den Rezepten zunächst möglichst genau einhalten.

Dabei spielt auch die Topfgröße eine Rolle. In einem sehr breiten Topf verdunstet Flüssigkeit schneller als in einem schmalen Topf.

Falls notwendig, kannst du deshalb während des Kochens esslöffelweise Wasser oder Brühe ergänzen.

So wird Pasta im Topf cremig statt matschig

One-Pot-Pasta funktioniert etwas anders als klassisch gekochte Pasta.

Die Nudeln geben während des Garens Stärke an die Flüssigkeit ab. Dadurch wird die Sauce automatisch cremiger.

Damit die Pasta trotzdem Biss behält:

- nicht unnötig viel Flüssigkeit verwenden
- regelmäßig umrühren
- Garzeit im Blick behalten
- Gemüse passend zur Garzeit schneiden
- Milchprodukte erst gegen Ende einrühren
- Pasta nach dem Garen nicht lange im heißen Topf stehen lassen

Gerade bei Vollkornnudeln kann je nach Sorte etwas zusätzliche Flüssigkeit nötig sein.

Hülsenfrüchte richtig garen

Bei Hülsenfrüchten solltest du zwischen trockenen und bereits gegarten Produkten unterscheiden.

Rote Linsen können meist direkt in den Topf gegeben werden.

Braune oder grüne Linsen benötigen deutlich länger.

Trockene Kidneybohnen und viele andere Bohnenarten müssen dagegen vor der Verwendung vollständig nach Packungsanweisung eingeweicht und gekocht werden.

Für schnelle One-Pot-Gerichte sind deshalb bereits gegarte Bohnen und Kichererbsen besonders praktisch.

Wichtig: Verwende trockene Bohnen niemals einfach wie rote Linsen direkt in einem schnellen Gericht.

So sparst du Zeit ohne viele Fertigprodukte

Schnelles Kochen bedeutet nicht automatisch, dass du auf stark verarbeitete Lebensmittel angewiesen bist.

Praktische Abkürzungen sind beispielsweise:

- Hülsenfrüchte vorkochen und einfrieren

- Gemüse bereits am Wochenende schneiden
- tiefgekühlten Spinat verwenden
- tiefgekühlte Erbsen nutzen
- Gewürzmischungen selbst vorbereiten
- gekochte Hülsenfrüchte portionsweise lagern
- Zwiebeln und Knoblauch für zwei bis drei Gerichte vorbereiten

Auch Naturprodukte aus Glas oder Dose können eine praktische Vorratslösung sein. Entscheidend ist nicht die Verpackung, sondern die Zutatenliste.

Grundvorrat für die High-Protein-One-Pot-Küche

Mit einem kleinen Grundvorrat kannst du viele Rezepte spontan zubereiten.

Hülsenfrüchte

- rote Linsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Berglinsen
- weiße Bohnen

Getreide und Beilagen

- Vollkornnudeln
- Quinoa
- Haferflocken
- Naturreis
- Bulgur
- Graupen

Kühlprodukte

- Eier
- Quark
- Parmesan
- Skyr
- Feta
- Hüttenkäse
- Mozzarella

Gemüse

- Kartoffeln
- Karotten
- Brokkoli
- Zwiebeln
- Paprika
- Spinat
- Knoblauch
- Zucchini
- Tomaten

Gewürze

- Paprikapulver
- Oregano
- Chili
- Curry
- Basilikum
- schwarzer Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Thymian

Dazu kommen Gemüsebrühe, passierte oder gehackte Tomaten und etwas Olivenöl.

Nährwerte im Buch richtig verstehen

Bei jedem Rezept findest du eine Übersicht mit den wichtigsten Nährwerten.

Zum Beispiel:

Nährwerte pro Portion:	
ca. 480 kcal 32 g Eiweiß 56 g Kohlenhydrate 13 g Fett 10 g Ballaststoffe	

Die Werte beziehen sich jeweils auf **eine Portion**.

Dabei handelt es sich um berechnete Näherungswerte. Die tatsächlichen Werte können abweichen, beispielsweise aufgrund von:

- verwendeter Marke
- Größe der Eier
- Fettgehalt von Milchprodukten
- Gemüsegröße
- Abtropfgewicht von Hülsenfrüchten
- Portionsgröße

Die Nährwerte sollen dir deshalb vor allem eine praktische Orientierung geben.

Besonders schnell erkennst du über die **Proteinangabe**, wie eiweißreich ein Gericht ist.

Damit ist die Grundlage geschaffen.

*Jetzt brauchst du nur noch **einen Topf, ein paar gute Zutaten und Appetit auf unkomplizierte High-Protein-Gerichte.***



Teil 1 – Proteinreiches Frühstück aus einem Topf

Rezepte 1-10

*Ein proteinreiches Frühstück kann unkompliziert sein und trotzdem lange satt halten. In diesem Kapitel entstehen alle Gerichte vollständig in **einem Topf**. Haferflocken, Eier, Hülsenfrüchte, Skyr und Hüttenkäse sorgen für reichlich Eiweiß – ganz ohne Proteinpulver.*