

DAS GROSSE
vegetarische
HIGH-PROTEIN
KOCHBUCH

150 eiweißreiche Rezepte für
Muskelaufbau · Fitness · gesunde Ernährung

Mit Nährwertangaben · 4-Wochen-Plan · Bonusmaterial

Vorwort

Vergiss alles, was du über vegetarische Ernährung und Eiweiß gehört hast. Der Mythos, man brauche Fleisch, um Muskeln aufzubauen oder fit zu werden, hält sich hartnäckig – ist aber längst widerlegt. Spitzensportler, Bodybuilder und Ausdauerathleten zeigen jeden Tag, dass eine pflanzliche oder vegetarische Ernährung den höchsten Anforderungen mehr als gewachsen ist.

Dieses Buch ist dein Begleiter, wenn du Muskeln aufbauen, Körperfett reduzieren, deine Leistung steigern oder einfach gesünder essen möchtest – ohne dabei auf Fleisch zurückzugreifen. 150 Rezepte, jedes mit klaren Nährwertangaben, decken dabei jede Mahlzeit ab: vom kraftvollen Frühstück über sättigende Bowls bis hin zu Snacks und proteinreichen Desserts.

Zusätzlich findest du einen kompletten 4-Wochen-Plan, eine umfassende Proteinquellen-Übersicht, Einkaufslisten, einen Supplement-Guide und Trainingstipps. Alles, was du brauchst, ist Lust auf gutes Essen – die nötige Eiweißversorgung übernimmt dieses Buch für dich.

Viel Freude beim Kochen, Genießen und Trainieren!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einführung: Vegetarisch & High-Protein

Proteinbedarf & Tagesziele

Top 25 vegetarische Proteinquellen



Grundlagen & Küchenausstattung

Die Rezepte – 150 Stück

Frühstück (25 Rezepte)



Smoothies & Proteinshakes (15 Rezepte)



Mittagessen & Bowls (25 Rezepte)



Abendessen & Hauptgerichte (25 Rezepte)

Salate (15 Rezepte)

Suppen & Eintöpfe (10 Rezepte)



Snacks (15 Rezepte)

Desserts & Backwaren (20 Rezepte)

4-Wochen-Mealplan

Bonusmaterial

Große Proteinquellen-Tabelle

Wöchentliche Einkaufsliste

Supplement-Guide

Trainingstipps für Vegetarier

Einführung: Vegetarisch & High-Protein

Eiweiß ist neben Schlaf und Trainingsreiz der wichtigste Baustein für Muskelaufbau, Regeneration und Sättigung. Wer fit werden, abnehmen oder Muskeln aufbauen möchte, braucht eine ausreichende Eiweißzufuhr. Die gute Nachricht: Das geht problemlos vegetarisch – mit weniger gesättigten Fettsäuren, mehr Ballaststoffen und einer riesigen Vielfalt an Geschmäckern.

Die 150 Rezepte in diesem Buch enthalten alle mindestens 18 g Eiweiß pro Portion, viele liegen bei 25–40 g. Damit deckst du selbst bei einem Bedarf von 150–200 g Eiweiß pro Tag deine Ziele spielend ab – ganz ohne Fleisch und ohne Mangelerscheinungen.

Wie viel Eiweiß du brauchst, hängt von deinem Trainingsziel, Geschlecht, Alter und Körpergewicht ab. Hier ein verlässlicher Richtwert:

- **Allgemeine Gesundheit:** 0,8 g pro kg Körpergewicht – z. B. 56 g bei 70 kg.
- **Aktive Personen / Hobbysportler:** 1,2–1,6 g pro kg – z. B. 84–112 g bei 70 kg.
- **Muskelaufbau:** 1,6–2,2 g pro kg – z. B. 112–154 g bei 70 kg.
- **Diät / Definition:** 2,0–2,4 g pro kg – z. B. 140–168 g bei 70 kg, um Muskelmasse zu schützen.

Wichtig: Verteile dein Eiweiß auf 3–5 Mahlzeiten pro Tag, jeweils 25–40 g. Das nutzt die Muskelproteinsynthese optimal aus.

Diese Lebensmittel solltest du immer im Vorrat haben:

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g	Besonderheit
Magerquark	12 g	Casein-reich, langsam verdaulich
Skyr	11 g	Sehr fettarm, neutral
Hüttenkäse	13 g	Casein-Bombe
Eier (1 Ei ~7 g)	13 g	Höchste Bioverfügbarkeit
Räuchertofu	16 g	Lange haltbar, würzig
Naturtofu	15 g	Vielseitig einsetzbar
Tempeh	19 g	Fermentiert, nussig
Edamame	11 g	Komplettes Profil, schnell
Seitan	25 g	Aus Weizen, Fleischtextur
Linsen (gekocht)	9 g	Plus Eisen & Ballaststoffe
Kichererbsen (gekocht)	8 g	Vielseitig, sättigend

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g	Besonderheit
Schwarze Bohnen	9 g	Reich an Antioxidantien
Erbsen (TK)	5 g	Praktisch & günstig
Quinoa (gekocht)	4 g	Komplettes Aminosäureprofil
Haferflocken	13 g	Komplexe Kohlenhydrate
Hanfsamen	31 g	Omega-3, komplett
Kürbiskerne	30 g	Magnesium-reich
Mandeln	21 g	Gesunde Fette
Erdnussmus	25 g	Energiereich
Whey-Protein	75–85 g	Schnell, hohe Bioverfügbarkeit
Sojaprotein-Isolat	85–90 g	Vegan-Alternative
Erbsen-Protein	75–80 g	Hypoallergen, vegan
Hefeflocken	45 g	B12, käsiger Geschmack
Mozzarella light	20 g	Fettarmer Käse
Parmesan	35 g	Würzig, sparsam dosieren

"Vegetarische Eiweiße sind unvollständig." Falsch. Soja, Quinoa, Buchweizen und Hanfsamen enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Durch Kombination (z. B. Bohnen + Reis, Linsen + Brot) erreichst du ein vollständiges Aminosäureprofil.

"Man muss bei jeder Mahlzeit kombinieren." Falsch. Solange du im Laufe des Tages eine Vielfalt an Quellen isst, reicht das.

"Whey ist Pflicht für Muskelaufbau." Nicht zwingend. Whey ist praktisch, aber pflanzliche Alternativen (Soja-, Erbsen-, Reis-Protein) liefern ähnliche Ergebnisse, sofern du ausreichend Leucin (3 g pro Mahlzeit) aufnimmst.

Grundlagen & Küchenausstattung

Mit diesen Basics kannst du jederzeit eine eiweißreiche Mahlzeit zaubern – auch ohne große Einkaufsplanung:

Kühlschrank

- Magerquark, Skyr, griechischer Joghurt (0,2 %), Hüttenkäse
- Eier (mind. 1 Schachtel)
- Räuchertofu, Naturtofu, Tempeh
- Mozzarella light, Feta, Parmesan, Bergkäse
- Edamame (TK), Spinat (TK), Beeren (TK)

Vorratsschrank

- Hülsenfrüchte: Linsen (rot, braun), Kichererbsen, Bohnen (Kidney, schwarz, weiß)
- Vollkornprodukte: Haferflocken, Quinoa, Bulgur, Vollkornpasta, Naturreis
- Eiweiß-Brot, Eiweißpasta, Kichererbsenpasta
- Nüsse & Samen: Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Chia, Lein, Hanf
- Nussmuse: Mandelmus, Erdnussmus, Tahin
- Proteinpulver: Whey Vanille, Whey Schoko (oder vegane Alternative)

Würzregal

- Hefeflocken (Käse-Geschmack, B-Vitamine)
- Sojasauce, Misopaste, Currypaste
- Olivenöl, Sesamöl, Kokosöl
- Standardgewürze: Kurkuma, Paprika edelsüß, Kreuzkümmel, Chili, Knoblauchpulver

-
- **Standmixer / Smoothie-Maker:** für Shakes, Suppen, Dressings.
 - **Beschichtete Pfanne:** für eiweißreiches Braten ohne viel Fett.
 - **Waage:** für präzise Nährwertberechnung.
 - **Vorratsdosen:** für Meal-Prep – mind. 6 Stück.
 - **Reiskocher (optional):** vereinfacht Quinoa, Reis & Bulgur.

-
1. **Plane einmal pro Woche:** Schreibe Frühstück, Mittag, Abend für 7 Tage auf.
-

2. **Koche in Batches:** 2–3 Stunden Sonntag-Cooking sparen dir 5 Stunden in der Woche.
3. **Basics auf Vorrat:** Quinoa, Linsen, Reis und gekochte Eier halten 4–5 Tage im Kühlschrank.
4. **Saucen separat:** Damit nichts matschig wird, lagere Dressings extra.
5. **Einfrieren statt wegwerfen:** Suppen, Chilis, Curries lassen sich 3 Monate einfrieren.

Die 150 Rezepte

Auf den folgenden Seiten findest du 150 ausgewählte Rezepte, sortiert nach Tageszeit und Kategorie. Jedes Rezept enthält klare Zutaten, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und detaillierte Nährwerte pro Portion. Alle Rezepte liegen bei mindestens 18 g Eiweiß pro Portion – die meisten erreichen 25–40 g.

Tipp: Notiere dir deine Lieblingsrezepte oder kennzeichne sie mit einem Stern – so findest du sie schnell wieder. Viele Rezepte lassen sich super vorbereiten (Meal-Prep).

Frühstück

25 eiweißreiche Starts in den Tag

Rezept 1 · Protein-Skyr-Bowl mit Beeren & Mandeln

2 Portionen · 5 Min. · 385 kcal · 38 g Eiweiß

Zutaten

- 500 g Skyr natur
- 150 g gemischte Beeren
- 30 g Mandeln, gehackt
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Honig
- 1 TL Chiasamen



Zubereitung

1. Skyr in zwei Schalen verteilen.
2. Beeren waschen und darauf anrichten.
3. Mit Mandeln, Haferflocken und Chiasamen bestreuen.
4. Mit Honig beträufeln.

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
385 kcal	38 g	32 g	11 g

Rezept 2 · Eiweiß-Omelette mit Spinat & Feta

1 Portion · 10 Min. · 340 kcal · 36 g Eiweiß

Zutaten

- 3 Eier
- 2 Eiweiß
- 60 g Spinat (frisch)
- 40 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung

1. Eier mit Eiweiß verquirlen, würzen.
2. Spinat in Olivenöl kurz andünsten.
3. Eimasse darüber gießen, stocken lassen.
4. Feta zerbröseln, drüber, zusammenklappen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
340 kcal	36 g	3 g	19 g

Rezept 3 · Overnight Oats mit Quark & Heidelbeeren

1 Portion · 5 Min. + 8 h · 470 kcal · 42 g Eiweiß

Zutaten

- 60 g Haferflocken
- 150 g Magerquark
- 150 ml Milch
- 1 EL Whey Vanille
- 100 g Heidelbeeren
- 1 EL Leinsamen



Zubereitung

1. Alle Zutaten außer Beeren verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am Morgen mit Heidelbeeren toppen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
470 kcal	42 g	51 g	9 g

Rezept 4 · Cottage-Cheese-Pancakes

2 Portionen · 15 Min. · 410 kcal · 38 g Eiweiß

Zutaten

- 250 g Hüttenkäse
- 4 Eier
- 60 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Erythrit
- 1 TL Vanille



Zubereitung

1. Haferflocken fein mahlen.
2. Mit allen Zutaten zu glattem Teig verrühren.
3. Portionsweise in Pfanne ausbacken (je 2 Min./Seite).
4. Mit Beeren oder Joghurt servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
410 kcal	38 g	26 g	14 g