



HIGH PROTEIN POWER-KÜCHE

FÜR BERUFSTÄTIGE



140
REZEPTE

BONUS
+5 E-BOOKS

50+
BLITZ-REZEPTE

MUSKELAUFBAU



ABNEHMEN



MEHR ENERGIE



HIGH PROTEIN POWER-KÜCHE

FÜR BERUFSTÄTIGE



BONUS
+5 E-BOOKS

140
REZEPTE

50+
BLITZ-REZEPTE

MUSKELAUFBAU ♦ ABNEHMEN ♦ MEHR ENERGIE

LEO BERGMANN

High Protein Power- Küche für Berufstätige

140 proteinreiche Rezepte – inkl. 50+ Blitz-
Gerichte unter 25 Min. für Muskelaufbau,
Abnehmen und mehr Energie im Alltag

1. Auflage

Impressum

Leanovich Edition — Siarhei Leanovich
c/o Online-Impressum 10394
Europaring 90
53757 Sankt Augustin
Deutschland

© 2026 Siarhei Leanovich. Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage 2026 · Veröffentlicht über tolino media

Texte und Abbildungen wurden mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) erstellt
sowie vom Autor geprüft und überarbeitet.

Die Nährwertangaben sind berechnete Näherungswerte und können je nach
Produkt und Zubereitung abweichen. Die Angaben in diesem Buch ersetzen
keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.

Inhaltsverzeichnis

FRÜHSTÜCK: PROTEINREICH IN DEN TAG

Skyr Himbeer Smoothie Bowl mit Hafer

Baked Oats mit Skyr und Heidelbeeren

Rührei Hüttenkäse Pfanne mit Tomaten

Räucherlachs Rührei auf Vollkornbrot

Skyr Quark Creme mit Kakao und Beeren

Hüttenkäse Pfannkuchen Röllchen mit
Räucherforelle

Hüttenkäse Kräuter Omelett mit Tomaten

Skyr Schoko Overnight Oats mit Nüssen

Hüttenkäse Toast mit Ei und Tomaten

Skyr Schoko Overnight Oats

Eiweiß Omelett mit Räucherlachs und Spinat

Hüttenkäse Toast mit Ei und Spinat

Tofu Scramble mit Gemüse und Vollkorntoast

Magerquark Apfel Zimt Schale mit Nüssen

Skyr Frühstücksbowl mit Nüssen und Banane

Quark Heidelbeer Becher mit Hafer

MITTAGESSEN: LEISTUNGSFÄHIG OHNE TIEF

Hähnchenbrust mit Kräuterquark und
Ofenkartoffeln

Lachs mit Spinat und Vollkornnudeln

Tofu Brokkoli Wok mit Edamame und Reis

Putengeschnetzeltes mit Champignons und
Vollkornreis

Garnelen Quinoa Pfanne mit Paprika und Limette

Hähnchen Teriyaki Bowl mit Brokkoli und Sesam

Zucchini Linsen Lasagne mit Hüttenkäse

Seitan Gemüse Wok mit Vollkornreis

Hähnchen Süß-Sauer mit Ananas und Vollkornreis

Puten Frikadellen mit Joghurtdip und Couscous

Tofu-Satay-Spieße mit Erdnusssauce und Reis

Quinoa Lachs Bowl mit Avocado

Hähnchen Pesto Vollkornpasta mit Kirschtomaten

Linsen-Dal mit Ei und Basmatireis

Thunfisch Bowl mit Edamame und Sesamreis

Kabeljau in Tomaten-Oliven-Sauce mit Polenta

Hüttenkäse Gnocchi-Pfanne mit Pilzen

Eier Reispfanne mit Räuchertofu und Gemüse

Shrimp Stir Fry mit Buchweizennudeln

Rindergeschnetzeltes mit Pilzen und Vollkornnudeln

Ofenlachs mit grünem Spargel und Kartoffeln

Tofu Brokkoli Erdnuss Bowl

Linsennudeln Bolognese mit Rinderhack

Tofu Bolognese auf Vollkornspaghetti

Rindfleisch Linsensuppe mit Gemüse

Hähnchen Pilz Risotto light

Hähnchen Gyros Bowl mit Tzatziki und Bulgur

Tofu Teriyaki mit Pak Choi und Reismudeln

Quinoa Bohnen Burrito Bowl

Rindfleisch Brokkoli Pfanne mit Reis

Shrimps Gemüse Paella light

Tofu Süß-Sauer mit Ananas und Vollkornreis

Kabeljau Zitronen Reis mit Erbsen

Thunfisch Zucchini Pasta mit Zitrone

Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Vollkornreis

Tofu Erdnuss Bowl mit Brokkoli und Reis

Puten Hackbällchen in Tomatensauce mit Vollkornreis

Eier Edamame Reisschale mit Sesam

Hähnchen Souvlaki Spieße mit Bulgur und Joghurt

Shrimps Vollkornpasta mit Tomaten und Zucchini

Hähnchen Caprese Pfanne mit Vollkornreis

Kabeljau Tomaten Gemüsepfanne mit Couscous

Tofu Spinat Curry mit Basmatireis

Puten Taco Bowl mit Bohnen und Reis

Puten Gemüse Eintopf mit Bulgur

Linsen Spinat Dal mit Reis

ABENDESSEN: REGENERATION TRIFFT GENUSS

Rindfleisch Bowl mit Bohnen und Paprika

Linsen Spinat Curry mit Tofu

Protein Shakshuka mit Kichererbsen

Pute Gemüse Pfanne mit Cashews

Quark-Gnocchi mit Spinat und Tomaten

Erbsenprotein Pasta mit Hähnchen und Tomaten

Garnelen Zoodle Alfredo light

Rinderfilet mit grünen Bohnen und
Süßkartoffelspalten

Linsen Omelett mit Gemüse

Zucchini Boote mit Rinderhack und Feta

Quark Kräuter Dip mit Ofengemüse und Hähnchen

Hähnchen Paprika Pfanne mit Quarkdip

Kichererbsen Spinat Eintopf mit Feta

Gefüllte Paprika mit Putenhack und Quinoa

Garnelen Kokos Curry mit Blumenkohlreis

Putenbrust mit Süßkartoffelpüree und grünen
Bohnen

Lachs Poke Bowl mit Mango

Quinoa Zucchini Boote mit Putenhack

Linsen Chili mit Putenhack

Rindersteak-Streifen auf Gemüsepfanne

Bohnen Thunfisch Eintopf mit Paprika
Hähnchen Gemüse Auflauf mit Hüttenkäse
Lachs Spinat Pasta light
Lachs Quinoa Bowl mit Zitronenjoghurt
Kräuterquark Kartoffeln mit Räucherlachs
Kichererbsen Curry mit Spinat und Joghurt
Hähnchen Kichererbsen Pfanne mit Paprika
Chili con Carne light mit Kidneybohnen
Gebackener Kabeljau mit Tomaten und weißen Bohnen
Rinderhack Tomaten Pfanne mit grünen Bohnen
Lachs Brokkoli Blech mit Kartoffeln
Seelachs Spinat Pfanne mit Zitronenreis
Putenbrust Ofengemüse mit Quark Kräuter Dip
Linsen Bolognese auf Zucchininudeln
Rinderhack Zucchini Pfanne mit Quinoa
Lachs Spinat Kartoffelauflauf light
Auberginen Linsen Ragout mit Bulgur
Hähnchen Paprika Quinoa Pfanne
Lachs Risoni mit Spinat und Zitrone

Tofu Cashew Wok mit Brokkoli

Rinderfilet Bohnenpfanne mit Tomaten

Shakshuka mit Kichererbsen und Feta

SALATE: VOLLWERTIG UND VIELSEITIG

Bulgur Feta Salat mit Hähnchen

Thunfisch Kichererbsen Salat mit Gurke

Hähnchen Caesar Bowl mit Joghurt-Dressing

Lachs-Burger auf Salatbett

Rote Bete Linsensalat mit Hähnchen

Soba-Nudelsalat mit Hähnchen und Sesam

Shrimp Quinoa Salat mit Avocado und Limette

Hähnchen Couscous Bowl mit Paprika und Kräutern

Mediterraner Linsensalat mit Feta und Tomaten

Hüttenkäse Nudelsalat mit Pute und Gurke

Putenfrikadellen auf Gurkensalat mit Joghurt

Hähnchen Quinoasalat mit Paprika und Mais

Thunfisch Bohnen Salat mediterran

Thunfisch Couscous-Salat mit Oliven

SNACKS: PROTEIN FÜR ZWISCHENDURCH

Protein Pizza Wrap mit Pute und Spinat

Tempeh Tacos mit Rotkohl und Avocado

Schinken Käse Wraps mit Spinat

Eier Muffins mit Spinat und Feta

Kichererbsen Pfannkuchen mit Quark-Dip

Rührei Burrito mit Bohnen und Avocado

Putenbrust Sandwich mit Hüttenkäse und Tomate

Hähnchen Wraps mit Joghurt-Dressing

Quark Kräuter Wraps mit Pute und Gurke

Hüttenkäse Rösti mit Kräuterlachs

DESSERTS: SÜSS UND NÄHRSTOFFBEWUSST

Magerquark Pancakes mit Beeren

Skyr Cheesecake Oats im Glas

Skyr Protein Waffeln mit Beeren

Skyr Granola Parfait mit Granatapfel

Skyr Zitronen Creme mit Mohn und Beeren

Skyr Pfirsich Becher mit Mandeln

Skyr Protein Pancakes mit Blaubeeren

Quark Kaiserschmarrn light mit Beeren

Skyr Cheesecake im Glas mit Beeren

Skyr Bircher Müsli mit Apfel und Nüssen

Quark Protein Waffeln mit Erdbeeren

Protein-Schichtdessert mit Beeren und Körnigem
Frischkäse

NACHWORT

Frühstück: Proteinreich in den Tag



Dein Morgen beginnt mit einer Entscheidung: Möchtest du konzentriert und energiegeladen durch die ersten Stunden kommen oder bereits vor dem Mittagessen ins Leistungsloch rutschen? Diese Frühstücksrezepte setzen auf hochwertige Proteinquellen, die deinen Blutzuckerspiegel stabilisieren und echte, langanhaltende Sättigung liefern. Ob cremiger Skyr mit Beeren, herzhaftes Rührei mit Gemüse oder eine warme Quinoa-Bowl: Jedes Rezept ist so konzipiert, dass es dich verlässlich durch den Vormittag trägt, ohne dass du ständig an den nächsten Snack denken musst.

Viele dieser Gerichte eignen sich perfekt für Meal-Prep. Du kannst Overnight Oats oder Protein-Pancakes am Vorabend vorbereiten und morgens einfach genießen, selbst wenn die Zeit knapp ist. Die Kombination aus Protein, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten sorgt dafür, dass dein Körper gleichmäßig mit Energie versorgt wird. Gerade an Tagen mit intensiven Trainingseinheiten oder langen Meetings merkst du den Unterschied: Du bleibst fokussiert, deine Muskeln bekommen früh die Aminosäuren, die sie für Regeneration und Aufbau brauchen, und Heißhungerattacken bleiben aus.

Die Rezepte decken bewusst ein breites Spektrum ab. An kalten Tagen wärmst du dich mit einer Haferbrei-Variante auf, an heißen Sommertagen greifst du zu einem erfrischenden Quark-Parfait. Du findest süße und herzhafte Optionen, schnelle Lösungen für hektische Wochentage und ausführlichere Zubereitungen für entspannte Wochenenden. Allen gemeinsam ist der klare Fokus: maximales Protein bei moderaten Kalorien, echter Geschmack und eine Zubereitung, die auch im Alltag funktioniert.

Skyr Himbeer Smoothie Bowl mit Hafer

Fruchtige Himbeeren und cremiger Skyr ergeben eine erfrischende Smoothie Bowl. Hafer sorgt für Biss und lang anhaltende Sättigung. In wenigen Minuten fertig und ideal als Frühstück oder Snack.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 276 kcal • Fett: 3 g • Kohlenh.: 37 g • Eiweiß: 25 g

ZUTATEN

- 350 g Skyr
- 150 g Himbeeren, TK oder frisch
- ½ Banane
- 50 g Haferflocken
- 80 ml Milch
- ½ TL Vanille

ZUBEREITUNG

1. Skyr, Milch, Himbeeren, Banane und Vanille cremig mixen.
2. In Schalen füllen.
3. Haferflocken als Topping darüberstreuen.
4. Nach Wunsch mit ein paar Beeren garnieren.
5. 1 Minute anziehen lassen.
6. Abschmecken und servieren.
7. Kühl genießen.
8. Optional etwas Milch ergänzen, falls zu dick.

Baked Oats mit Skyr und Heidelbeeren

Diese Baked Oats sind außen goldbraun und innen angenehm saftig. Skyr liefert extra Protein und macht die Portion wunderbar cremig. Süße Heidelbeeren runden das Ganze frisch und fruchtig ab.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 25 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 344 kcal • Fett: 7 g • Kohlenh.: 48 g • Eiweiß: 22 g

ZUTATEN

- 100 g Haferflocken, fein
- 200 g Skyr
- 1 Ei
- 120 g Heidelbeeren
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 °C vorheizen und eine kleine Auflaufform einfetten.
2. Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz mischen.
3. Skyr, Ei, Vanille und Honig unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Heidelbeeren unterheben und die Masse in die Form füllen.
5. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
6. Kurz abkühlen lassen, damit sich die Aromen setzen.
7. Warm servieren oder für später vorbereiten.

8. Nach Wunsch mit frischem Obst toppen.

Rührei Hüttenkäse Pfanne mit Tomaten

Cremiges Rührei und Hüttenkäse ergeben eine besonders eiweißreiche Pfanne. Saftige Tomaten und Kräuter bringen Frische, die Textur bleibt angenehm weich. Ein schnelles, sättigendes Gericht für Frühstück, Mittag oder Abend.

VORBEREITUNG: 8 MIN | **KOCHZEIT:** 8 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 326 kcal • Fett: 20 g • Kohlenh.: 7 g • Eiweiß: 29 g

ZUTATEN

- 4 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 150 g Tomaten, gewürfelt
- 1 TL Rapsöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Pfanne mit wenig Öl erhitzen und Eier zu cremigem Rührei rühren.
3. Hüttenkäse unterheben und kurz erwärmen.
4. Tomaten einrühren und 30 Sekunden ziehen lassen.
5. Mit Schnittlauch bestreuen.
6. Abschmecken und servieren.
7. Warm genießen.
8. Reste kühl aufbewahren.

Räucherlachs Rührei auf Vollkornbrot

Cremiges Rührei mit feinem Räucherlachs liefert dir hochwertiges Protein und gesunde Fette. Auf knusprigem Vollkornbrot serviert ist es ein ideales Power Frühstück. Frische Kräuter sorgen für Aroma und Balance.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 10 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 432 kcal • Fett: 17 g • Kohlenh.: 26 g • Eiweiß: 34 g

ZUTATEN

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Eier
- 120 g Räucherlachs, in Streifen
- 1 EL Frischkäse light
- 1 TL Butter
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Dill, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Eier mit Frischkäse, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen und Eimasse hineingeben.
3. Bei niedriger Hitze cremig rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Räucherlachs unterheben und 30 Sekunden erwärmen.
5. Brote toasten und mit dem Rührei belegen.
6. Mit Dill bestreuen und sofort servieren.
7. Optional mit Zitronenzeste aromatisieren.
8. Warm genießen.

Skyr Quark Creme mit Kakao und Beeren

Diese Creme vereint Skyr und Magerquark für eine extra Portion Eiweiß. Kakao sorgt für eine schokoladige Note, während Beeren Frische und Farbe bringen. Ein leichter Nachtisch, der dich zufrieden macht und dennoch in deinen Plan passt.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 200 kcal • Fett: 1 g • Kohlenh.: 20 g • Eiweiß: 28 g

Protein-Schichtdessert mit Beeren und Körnigem Frischkäse

Cremiges High-Protein-Dessert mit körnigem Frischkäse, frischen Beeren und knusprigen Mandeln. Natürlich gesüßt und perfekt ausbalanciert. Schmeckt wie Sünde, ist aber ein echter Protein-Boost.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 265 kcal • Fett: 9 g • Kohlenh.: 18 g • Eiweiß: 27 g

ZUTATEN

- 300 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 100 g Magerquark
- 150 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 20 g Mandeln, gehackt
- 1 TL Zimt
- Optional: 1 TL Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG

1. Körnigen Frischkäse mit Magerquark in einer Schüssel vermengen.
2. Honig und Vanilleextrakt unterrühren.
3. Beeren waschen und größere Früchte halbieren.
4. Die Hälfte der Creme in zwei Gläser schichten.
5. Beeren darauf verteilen.
6. Restliche Creme als oberste Schicht hinzufügen.
7. Mit gehackten Mandeln bestreuen.
8. Mit Zimt bestäuben und sofort genießen.

Nachwort

Danke, dass du dieses Kochbuch bis zum Ende durchgeblättert hast! Es war mir eine Freude, dich auf dieser kulinarischen Reise durch die Welt der proteinreichen Küche zu begleiten. Ich hoffe, du hast viele Rezepte entdeckt, die deinen Speiseplan bereichern und deine Fitnessziele unterstützen werden.

Deine Reise beginnt jetzt erst richtig

Die 140 Rezepte in diesem Buch sind nur der Anfang. Jetzt, wo du die Grundlagen der proteinreichen Ernährung kennst und verstehst, wie vielfältig eiweißreiche Gerichte sein können, kannst du beginnen, eigene Kreationen zu entwickeln. Trau dich, zu experimentieren! Passe die Gewürze an deinen Geschmack an, tausche Zutaten aus

und entdecke neue Kombinationen. Die besten Rezepte entstehen oft aus spontanen Ideen.

Mein wichtigster Tipp für dich: Höre auf deinen Körper. Jeder Mensch hat einen individuellen Proteinbedarf, der von Aktivitätslevel, Alter und persönlichen Zielen abhängt. Mit der Zeit wirst du ein Gespür dafür entwickeln, welche Mahlzeiten dir die meiste Energie geben und dich am besten sättigen.

Kochen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Für mich ist Kochen so viel mehr als nur das Zubereiten von Mahlzeiten. Es ist ein Ausdruck von Fürsorge - für uns selbst und für die Menschen, die wir lieben. Wenn du eines dieser Rezepte für deine Familie oder Freunde zubereitest, gibst du ihnen nicht nur Nahrung, sondern auch ein Stück deiner Zeit und Aufmerksamkeit. Das ist ein Geschenk, das unbezahlbar ist.

Proteinreiche Ernährung muss dabei weder kompliziert noch langweilig sein. Dieses Buch zeigt, dass gesundes Essen voller Geschmack stecken kann - vom herzhaften Frühstück über sättigende Hauptgerichte bis hin zu süßen Desserts, die ganz ohne schlechtes Gewissen genossen werden können.