

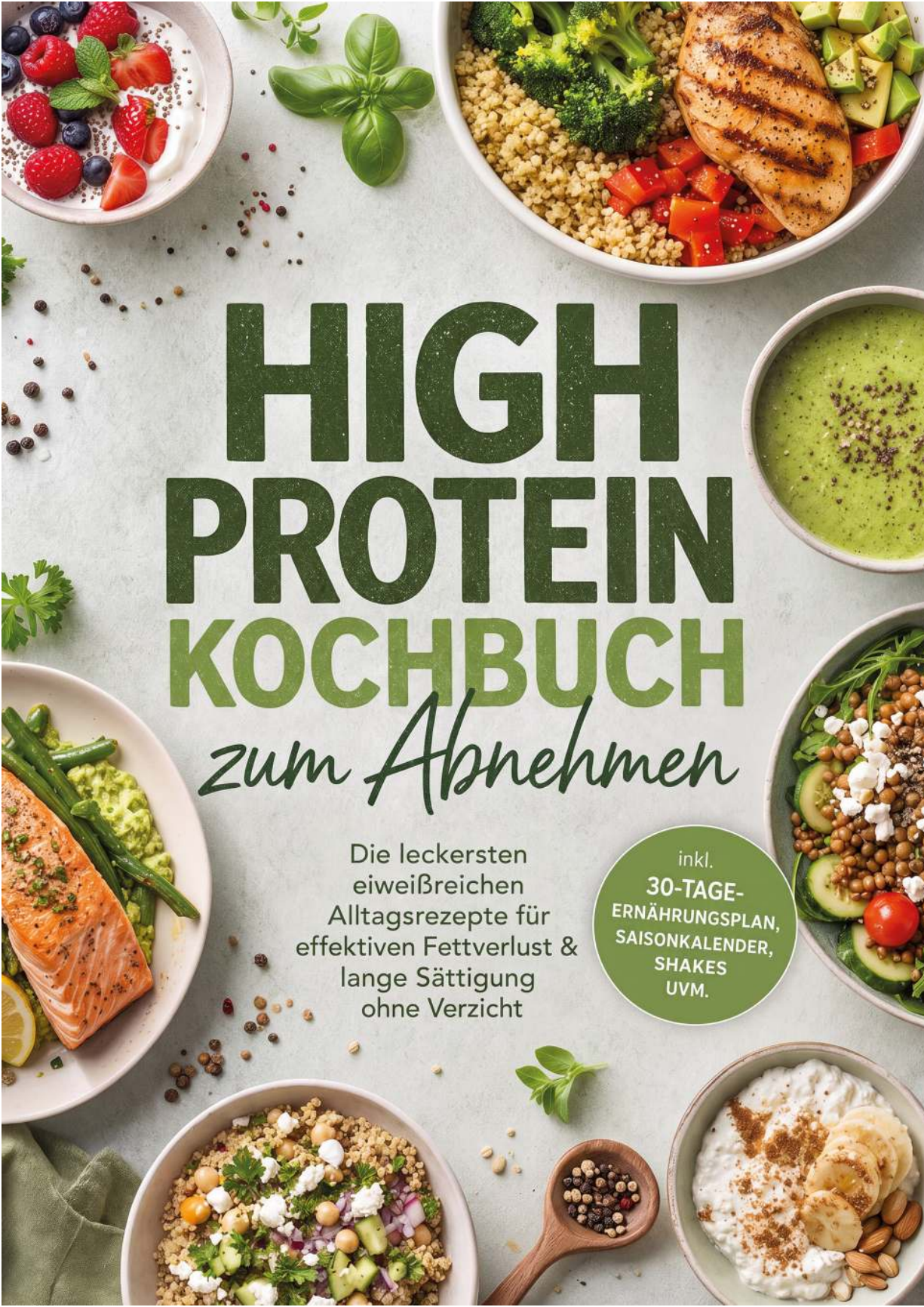


HIGH PROTEIN KOCHBUCH

zum Abnehmen

Die leckersten
eiweißreichen
Alltagsrezepte für
effektiven Fettverlust &
lange Sättigung
ohne Verzicht

inkl.
**30-TAGE-
ERNÄHRUNGSPLAN,**
SAISONKALENDER,
SHAKES
UVM.



HIGH PROTEIN KOCHBUCH

zum Abnehmen

Die leckersten
eiweißreichen
Alltagsrezepte für
effektiven Fettverlust &
lange Sättigung
ohne Verzicht

inkl.
**30-TAGE-
ERNÄHRUNGSPLAN,**
SAISONKALENDER,
SHAKES
UVM.

High Protein Kochbuch zum Abnehmen: Die leckersten eiweißreichen Alltagsrezepte für effektiven Fettverlust & lange Sättigung ohne Verzicht - inkl. 30-Tage-Ernährungsplan, Saisonkalender, Shakes uvm.

1. [Mehr Protein, weniger Kilos](#)
 1. [Saisonkalender](#)
2. [Frühstück](#)
 1. [Skyr-Beeren-Bowl](#)
 2. [Beeren-Pfannkuchen](#)
 3. [Quark-Erdbeer-Baked-Oats](#)
 4. [Ei-Spinat-Burrito](#)
 5. [Spinat-Feta-Omelett](#)
 6. [Räucherlachs-Rührei](#)
 7. [Hüttenkäse-Tomaten-Toast](#)
 8. [Tofu-Paprika-Scramble](#)
 9. [Skyr-Waffeln](#)
 10. [Apfel-Bircher](#)
 11. [Pute-Avocado-Wrap](#)
3. [Brote](#)
 1. [Hüttenkäse-Brot](#)
 2. [Thunfisch-Vollkornbrot](#)
 3. [Skyr-Kräuter-Stulle mit Gurke](#)
 4. [Putenbrust-Rucola-Sandwich](#)
 5. [Dinkelbrot mit Kichererbsencreme](#)
 6. [Magerquark-Leinsamen-Brot](#)
 7. [Forelle auf Pumpernickel](#)
 8. [Hähnchenbrust-Curry-Sandwich](#)
 9. [Lachs-Frischkäse auf Roggenbrot](#)

10. [Tempeh-BLT-Sandwich](#)

4. [Salate](#)

1. [Hähnchen-Caesar mit Skyr-Dressing](#)
2. [Thunfisch-Bohnen-Salat](#)
3. [Linsen-Feta-Salat](#)
4. [Quinoa-Edamame-Salat](#)
5. [Putenstreifen auf Gartensalat](#)
6. [Kichererbsen-Gurken-Salat](#)
7. [Garnelen-Zoodles-Salat](#)
8. [Halloumi-Wassermelonen-Salat](#)
9. [Mediterraner Hähnchen-Salat](#)
10. [Skyr-Kartoffelsalat](#)
11. [Rote-Beete-Walnuss-Salat](#)
12. [Tofu-Soba-Salat](#)
13. [Lachs-Spinat-Salat](#)
14. [Brokkoli-Hüttenkäse-Salat](#)
15. [Rindfleisch-Asia-Salat](#)

5. [Suppen](#)

1. [Hähnchen-Gemüse-Bouillon](#)
2. [Brokkoli-Cheddar-Suppe](#)
3. [Miso-Tofu-Suppe](#)
4. [Puten-Chili-con-Carne](#)
5. [Kürbis-Kichererbsen-Suppe](#)
6. [Edamame-Spinat-Suppe](#)
7. [Kabeljau-Suppe](#)
8. [Thai-Kokos-Garnelen-Suppe](#)
9. [Bohnen-Rind-Eintopf](#)
10. [Tomaten-Linsen-Suppe](#)
11. [Erbsen-Minz-Suppe](#)

6. [Geflügel](#)

1. [Joghurt-Hähnchenspieße](#)
2. [Hähnchen-Piccata](#)
3. [Hähnchenbrust Zitrone-Knoblauch](#)
4. [Hähnchen-Burrito-Bowl](#)
5. [Hähnchencurry mit Blumenkohlreis](#)
6. [Gefüllte Hähnchenbrust](#)

7. [Orangen-Putenpfanne](#)
8. [Zitronen-Thymian-Hähnchenblech](#)
9. [Hähnchen-Gyros mit Tzatziki](#)
10. [Putenfrikadellen](#)
11. [Hähnchen-Sesam-Bowl](#)
12. [Buffalo-Hähnchen](#)
13. [Hähnchen-Saté](#)
7. [Fleisch](#)
 1. [Rinderfiletstreifen mit Paprika](#)
 2. [Rinderschmorpfanne mit Pilzen](#)
 3. [Hackbällchen in Tomatensauce](#)
 4. [Schweinelachssteak](#)
 5. [Rinderhack-Zucchini-Lasagne](#)
 6. [Kalbsschnitzel mit Zitronen-Kapern](#)
 7. [Rinder-Bulgur-Pfanne](#)
 8. [Schweine-Medaillons in Senfsoße](#)
 9. [Lammfilet mit Gemüse](#)
 10. [Rinder-Teriyaki-Bowl](#)
 11. [Rindertatar](#)
 12. [Hackpfanne Tex-Mex](#)
 13. [Steak-Rucola-Salat](#)
8. [Fisch & Meeresfrüchte](#)
 1. [Kabeljau auf Gemüsebett](#)
 2. [Sesam-Thunfischsteak](#)
 3. [Garnelen-Knoblauch-Pfanne](#)
 4. [Seelachs-Spinat-Curry](#)
 5. [Ofen-Forelle mit Zitronengras](#)
 6. [Sardinen-Bohnen-Bowl](#)
 7. [Heilbutt auf Blumenkohlpüree](#)
 8. [Limetten-Ceviche](#)
 9. [Taco-Bowl mit Limettensauce](#)
 10. [Miesmuscheln in Tomatensud](#)
 11. [Lachs mit Zitronen-Quark](#)
9. [Vegetarische Hauptgerichte](#)
 1. [Spätzle mit Pilzrahm](#)
 2. [Halloumi-Gemüse-Pfanne](#)

3. [Linsenbolognese](#)
4. [Feta-Shakshuka](#)
5. [Kartoffelrösti mit Skyr-Dip](#)
6. [Brokkoli-Tofu-Gratin](#)
7. [Paneer Palak](#)
8. [Quinoa-Gemüse-Pfanne](#)
9. [Gemüse-Kräuter-Frittata](#)
10. [Kichererbsen-Curry](#)
11. [Zwiebelkuchen](#)
12. [Blumenkohl-Steaks mit Linsen-Salsa](#)
13. [Ricotta-Tomaten-Gnocchi](#)
14. [Gemüse-Quarkteig-Pizza](#)
10. [Vegane Hauptgerichte](#)
 1. [Seitan-Steak in Pfefferrahm](#)
 2. [Linsen-Spinat-Dal](#)
 3. [Tempeh-Gemüse-Pfanne](#)
 4. [Edamame-Reis-Bowl](#)
 5. [Schwarze-Bohnen-Chili](#)
 6. [Bohnen-Burger-Pattys](#)
 7. [Hirse-Tempeh-Salat](#)
 8. [Shepherd's Pie](#)
 9. [Räuchertofu-Gulasch](#)
 10. [Kresse-Hummus-Bowl mit Quinoa](#)
11. [Soßen, Dips & Aufstriche](#)
 1. [Linsen-Rauchpaprika-Aufstrich](#)
 2. [Hüttenkäse-Avocado-Creme](#)
 3. [Räucherforellencreme](#)
 4. [Erdnusss-Skyr-Sauce](#)
 5. [Paprika-Feta-Creme](#)
 6. [Tahini-Joghurt-Sauce](#)
 7. [Vegane Soja-Knoblauch-Sauce](#)
 8. [Cottage-Cheese-Pesto](#)
 9. [Edamame-Hummus](#)
12. [Fingerfood & Snacks](#)
 1. [Thunfisch-Küchlein](#)
 2. [Putenbrust-Gurken-Röllchen](#)

3. [Ei-Gemüse-Muffins](#)
4. [Linsen-Cracker mit Quark-Dip](#)
5. [Garnelen-Cocktail](#)
6. [Tofu-Nuggets](#)
7. [Hüttenkäse-Beeren-Snackcup](#)
8. [Beef Jerky](#)
13. [Desserts](#)
 1. [Skyr-Cheesecake](#)
 2. [Baked Quark Zimt-Apfel](#)
 3. [Bananen-Erdnuss-Eiscreme](#)
 4. [Zitronen-Mousse](#)
 5. [Schokopudding](#)
 6. [Skyr-Chia mit Himbeerpüree](#)
 7. [Tiramisu](#)
 8. [Erdbeer-Quark-Wölkchen](#)
 9. [Hafer-Cookie-Dough](#)
 10. [Grießflammeri](#)
 11. [Kakao-Brownie](#)
14. [Getränke & Shakes](#)
 1. [Spinat-Smoothie](#)
 2. [Frappé](#)
 3. [Erdbeer-Skyr-Smoothie](#)
 4. [Schokomilch mit Whey](#)
 5. [Kefir-Beeren-Drink](#)
 6. [Golden Milk](#)
 7. [Matcha latte](#)
 8. [Schoko-Erdnuss-Shake](#)
15. [30-Tage-Ernährungsplan](#)
16. [Register](#)

**HIGH
PROTEIN
KOCHBUCH**
zum Abnehmen

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN: 978-3-757658182

Copyright © 2026 Edition Dreiblatt
Email: info@edition-dreiblatt.de
www.edition-dreiblatt.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Psiana eCom UG
Berumer Str. 44
26844 Jemgum

HIGH PROTEIN KOCHBUCH *zum Abnehmen*

Die leckersten eiweißreichen
Alltagsrezepte für effektiven Fettverlust
& lange Sättigung ohne Verzicht



Vorwort

Kennen Sie das Gefühl, nach dem Essen trotzdem nicht richtig satt zu sein? Oder Heißhungerattacken am Nachmittag, die jeden Vorsatz gefährden? Oft liegt die Lösung in der richtigen Zusammensetzung der Mahlzeiten.



Protein sättigt nachhaltig, unterstützt den Stoffwechsel und hilft beim Abnehmen, während die Muskelmasse erhalten bleibt. Proteinreich zu kochen bedeutet dabei längst nicht, täglich Hähnchenbrust oder geschmacklose Proteinriegel zu essen.

Dieses Kochbuch zeigt, wie vielfältig proteinreiche Küche sein kann: von cremigen Skyr-Bowls über herzhafte Linseneintöpfe bis zu Proteindesserts. Über 140 Rezepte verbinden Genuss mit sättigenden Mahlzeiten, die Ihre Abnehmziele unterstützen.



Ob vegetarisch, vegan oder mit Fleisch und Fisch – hier findet jeder passende Gerichte für einen gesunden, alltagstauglichen und genussvollen Speiseplan.

Guten Appetit!



Bonus

5 kostenlose
E-Books mit über
500 Rezepten



<https://bit.ly/bonus-dreiblatt>



Edition Dreiblatt

Hallo, schön, dass Sie da sind!
Als junges Start-Up möchten wir mit liebevollen Kochbüchern die Freude am Kochen (wieder-)erwecken und zu einer natürlichen Ernährung abseits von Fast Food und Fertigprodukten inspirieren.

Sollte Ihnen dieses Kochbuch gefallen, würden wir uns über eine Rezension bei Amazon riesig freuen. Sollten Sie Anregungen oder Verbesserungsideen haben, dann schreiben Sie uns liebend gerne unter: feedback@edition-dreiblatt.de

Werden Sie Mitglied unseres Newsletters!



Köstliche Rezeptideen, Neuerscheinungen, exklusive Gewinnspiele und vieles mehr.

Jetzt eintragen unter:
www.edition-dreiblatt.de

Entdecken Sie unzählige spannende Kochbücher!





Inhalt

Mehr Protein, weniger Kilos

Der heimliche Held beim Abnehmen	12
Vielfalt statt Eintönigkeit	13
Praktische Tipps für den Alltag	14
Langfristiger Erfolg statt kurzfristige Diät	15
Saisonkalender	16

Frühstück

Skyr-Beeren-Bowl	22
Beeren-Pfannkuchen	23
Quark-Erdbeer-Baked-Oats	24
Ei-Spinat-Burrito	25
Spinat-Feta-Omelett	26
Räucherlachs-Rührei	27
Hüttenkäse-Tomaten-Toast	28
Tofu-Paprika-Scramble	29
Skyr-Waffeln	30
Apfel-Bircher	31
Pute-Avocado-Wrap	32

Brote

Hüttenkäse-Brot	34
Thunfisch-Vollkornbrot	35
Skyr-Kräuter-Stulle mit Gurke	36
Putenbrust-Rucola-Sandwich	37
Dinkelbrot mit Kichererbsencreme	38
Magerquark-Leinsamen-Brot	39
Forelle auf Pumpernickel	40
Hähnchenbrust-Curry-Sandwich	41
Lachs-Frischkäse auf Roggenbrot	42
Tempeh-BLT-Sandwich	43

Salate

Hähnchen-Caesar mit Skyr-Dressing	46
Thunfisch-Bohnen-Salat	47
Linsen-Feta-Salat	48
Quinoa-Edamame-Salat	49
Putenstreifen auf Gartensalat	50
Kichererbsen-Gurken-Salat	51

Garnelen-Zoodles-Salat	52
Halloumi-Wassermelonen-Salat	53
Mediterraner Hähnchen-Salat	54
Skyr-Kartoffelsalat	56
Rote-Beete-Walnuss-Salat	57
Tofu-Soba-Salat	58
Lachs-Spinat-Salat	59
Brokkoli-Hüttenkäse-Salat	60
Rindfleisch-Asia-Salat	61

Suppen

Hähnchen-Gemüse-Bouillon	64
Brokkoli-Cheddar-Suppe	65
Miso-Tofu-Suppe	66
Puten-Chili-con-Carne	67
Kürbis-Kichererbsen-Suppe	68
Edamame-Spinat-Suppe	69
Kabeljau-Suppe	70
Thai-Kokos-Garnelen-Suppe	71
Bohnen-Rind-Eintopf	72
Tomaten-Linsen-Suppe	73
Erbsen-Minz-Suppe	74

Geflügel

Joghurt-Hähnchenspieße	76
Hähnchen-Piccata	77
Hähnchenbrust Zitrone-Knoblauch	78
Hähnchen-Burrito-Bowl	79
Hähnchencurry mit Blumenkohlreis	80
Gefüllte Hähnchenbrust	81
Orangen-Putenpfanne	82
Zitronen-Thymian-Hähnchenblech	83
Hähnchen-Gyros mit Tzatziki	84
Putenfrikadellen	85
Hähnchen-Sesam-Bowl	86
Buffalo-Hähnchen	87
Hähnchen-Saté	88





Fleisch

Rinderfiletstreifen mit Paprika	90
Rinderschmorpfanne mit Pilzen	91
Hackbällchen in Tomatensauce	92
Schweinelachssteak	93
Rinderhack-Zucchini-Lasagne	94
Kalbsschnitzel mit Zitronen-Kapern	95
Rinder-Bulgur-Pfanne	96
Schweine-Medallions in Senfsoße	97
Lammfilet mit Gemüse	98
Rinder-Teriyaki-Bowl	99
Rindertatar	100
Hackpfanne Tex-Mex	101
Steak-Rucola-Salat	102

Fisch & Meeresfrüchte

Kabeljau auf Gemüsebett	104
Sesam-Thunfischsteak	105
Garnelen-Knoblauch-Pfanne	106
Seelachs-Spinat-Curry	107
Ofen-Forelle mit Zitronengras	108
Sardinen-Bohnen-Bowl	109
Heilbutt auf Blumenkohlpüree	110
Limetten-Ceviche	111
Taco-Bowl mit Limettensauce	112
Miesmuscheln in Tomatensud	113
Lachs mit Zitronen-Quark	114

Vegetarische Hauptgerichte

Spätzle mit Pilzrahm	116
Halloumi-Gemüse-Pfanne	117
Linsenbolognese	118
Feta-Shakshuka	119
Kartoffelrösti mit Skyr-Dip	120
Brokkoli-Tofu-Gratin	121
Paneer Palak	122
Quinoa-Gemüse-Pfanne	123
Gemüse-Kräuter-Frittata	124
Kichererbsen-Curry	125
Zwiebelkuchen	126
Blumenkohl-Steaks mit Linsen-Salsa	127
Ricotta-Tomaten-Gnocchi	128
Gemüse-Quarkteig-Pizza	129

Vegane Hauptgerichte

Seitan-Steak in Pfefferrahm	132
Linsen-Spinat-Dal	133
Tempeh-Gemüse-Pfanne	134
Edamame-Reis-Bowl	135
Schwarze-Bohnen-Chili	136
Bohnen-Burger-Pattys	138
Hirse-Tempeh-Salat	139
Shepherd's Pie	140
Räuchertofu-Gulasch	142
Kresse-Hummus-Bowl mit Quinoa	143



Soßen, Dips & Aufstriche

Linsen-Rauchpaprika-Aufstrich	146
Hüttenkäse-Avocado-Creme	147
Räucherforellencreme	148
Erdnusss-Skyr-Sauce	149
Paprika-Feta-Creme	150
Tahini-Joghurt-Sauce	151
Vegane Soja-Knoblauch-Sauce	152
Cottage-Cheese-Pesto	153
Edamame-Hummus	154



Fingerfood & Snacks

Thunfisch-Küchlein	156
Putenbrust-Gurken-Röllchen	157
Ei-Gemüse-Muffins	158
Linsen-Cracker mit Quark-Dip	159
Garnelen-Cocktail	160
Tofu-Nuggets	161
Hüttenkäse-Beeren-Snackcup	162
Beef Jerky	163



Desserts

Skyr-Cheesecake	166
Baked Quark Zimt-Apfel	167
Bananen-Erdnuss-Eiscreme	168
Zitronen-Mousse	169
Schokopudding	170
Skyr-Chia mit Himbeerpüree	171
Tiramisu	172
Erdbeer-Quark-Wölkchen	173
Hafer-Cookie-Dough	174
Grießflammeri	175
Kakao-Brownie	176





Getränke & Shakes

Spinat-Smoothie	178
Frappé	179
Erdbeer-Skyr-Smoothie	180
Schokomilch mit Whey	181
Kefir-Beeren-Drink	182
Golden Milk	183
Matcha latte	184
Schoko-Erdnuss-Shake	185



30-Tage-Ernährungsplan

Register



Mehr Protein, weniger Kilos



Der heimliche Held beim Abnehmen

Stehen Sie morgens vor dem Spiegel und wünschen sich, endlich die hartnäckigen Pfunde loszuwerden? Haben Sie schon unzählige Diäten ausprobiert, nur um kurz darauf wieder in alte Gewohnheiten zu verfallen? Dann wird es Zeit für eine Ernährungsumstellung, die funktioniert und sich langfristig durchhalten lässt. Der Schlüssel liegt in einem oft unterschätzten Nährstoff: Protein.

Protein hilft, länger satt zu bleiben, Heißhunger vorzubeugen und den Körper mit wichtigen Bausteinen zu versorgen. So kann eine proteinreiche Ernährung ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil sein – ohne ständiges Hungern und ohne Verzicht auf Genuss.

Willkommen in der Welt des proteinreichen Kochens: Hier geht es um abwechslungsreiche, sättigende Mahlzeiten, die Ihren Körper optimal versorgen und Ihre Ziele Schritt für Schritt unterstützen.

12 | Mehr Protein, weniger Kilos

Protein ist weit mehr als nur ein Baustein für Muskeln. Es ist Ihr treuer Verbündeter auf dem Weg zum Wunschgewicht. Wenn Sie proteinreiche Lebensmittel zu sich nehmen, passieren in Ihrem Körper kleine Wunder: Der Stoffwechsel wird angekurbelt, das Sättigungsgefühl setzt früher ein und hält länger an und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt aus.

Der Grund liegt in der besonderen Wirkung von Eiweiß auf unseren Organismus. Schon bei der Verdauung verbraucht Ihr Körper mehr Energie für Protein als für Kohlenhydrate oder Fette – der sogenannte thermische Effekt der Nahrung. Etwa 20 bis 30 Prozent der aufgenommenen Proteinkalorien werden allein für die Verdauung genutzt.

Noch wichtiger ist jedoch die sättigende Wirkung. Proteinreiche Mahlzeiten regulieren Hunger- und Sättigungshormone wie Ghrelin und Leptin auf natürliche Weise. Das Ergebnis: Sie verspüren weniger Heißhunger, greifen seltener zu ungesunden Snacks und nehmen automatisch weniger Kalorien zu sich, ohne ständig gegen den eigenen Hunger ankämpfen zu müssen.

