

INGA PFANNEBECKER

Lieblingsrezepte aus deinem

AIR FRYER High Protein

Schnelle Rezepte
für die tägliche
Eiweiß-Power



G|U

Inhalt

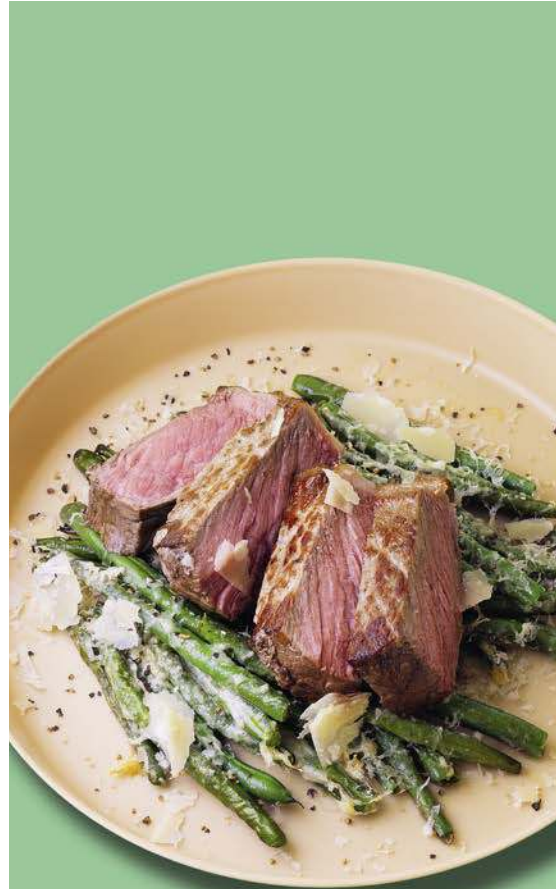
Einführung	6
Register	138
Impressum	142



22

Kleinigkeiten & Snacks

Proteinreiche Knabbereien und kleine Mahlzeiten, die schnell im Airfryer gezaubert sind: mit diesen cleveren Extras macht gesund Snacken Laune und füllt das Nährstoffkonto.



50

Mit Fleisch & Fisch

Von raffinierten Chicken-Spießen über saftigen Lachs bis hin zum schnellen Auflauf – diese neuen Lieblingsgerichte machen mit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten satt und glücklich.



88

Veggie-Hits

Aromatischer Knuspertofu, vegetarische Burger, goldbraun gebackener Käse und mehr machen Appetit auf grüne Eiweiß-Power – und überzeugen selbst Fleischfans.



122

Süßes

Gönnt euch etwas: Mit diesen cleveren Rezepten für süße Hauptgerichte, schlanke Desserts und fix gemachte Extras macht Genießen nicht nur Spaß, sondern tut auch noch richtig gut.

Mehr Power mit Protein

Eiweiß ist Trend auf dem Teller – und das aus gutem Grund. Denn der Makronährstoff hat wichtige Funktionen in unserem Körper. Welche das sind, wie viel Eiweiß wir dafür brauchen, wo wir es herbekommen und wieso Eiweiß es leichter macht, in Form zu kommen oder zu bleiben, erfahrt ihr hier.

Dafür brauchen wir Protein

Eiweiß ist ein zentraler Bestandteil unseres Körpers. Es besteht aus Aminosäuren, die als Bausteine für Muskeln, Haut, Haare, Enzyme, Hormone und andere Gewebestrukturen dienen. Protein unterstützt so den Muskelaufbau, trägt zur Reparatur von Zellen und Körpergewebe bei, spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem und beeinflusst viele Stoffwechselprozesse. Nicht zuletzt ist Eiweiß auch ein wichtiger Energielieferant: 1 g Eiweiß liefert etwa 4 Kalorien, ebenso viel wie 1 g Kohlenhydrate.

Wie viel Protein brauchen wir?

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene im Alter von 19 bis 64 Jahren lautet, pro kg Körpergewicht 0,8 g Eiweiß pro Tag zu essen. Für eine

70 kg schwere Person wären das also 56 g Eiweiß pro Tag. Für Personen ab 65 Jahren gibt die DGE einen Schätzwert von 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag an. Dass der Proteinbedarf im Alter ansteigt, hängt damit zusammen, dass eine etwas höhere Eiweißzufuhr dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken kann. Auch wer Muskeln aufbauen möchte, sollte je nach Aktivitätsniveau, Alter und Zielen seine Proteinzufuhr vor allem an Trainingstagen auf mindestens 1,2 g pro kg Körpergewicht pro Tag erhöhen. Frauen über 40, die sich in der Perimenopause oder Menopause befinden, können ebenfalls von einer höheren Eiweißzufuhr profitieren, um den hormonell bedingten Veränderungen im Stoffwechsel entgegenzuwirken. Einfache Faustregel: Wer proteinbetont essen möchte, ist in der Regel mit 25 bis 30 g Eiweiß pro Mahlzeit gut versorgt.

Welche Vorteile hat es, proteinreich zu essen?

Eine regelmäßige Eiweißaufnahme, z. B. im Rahmen von drei Mahlzeiten am Tag, unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel, verhindert Heißhungerattacken und sorgt für ein gutes Sättigungsgefühl. Durch die Energie, die zur Aufspaltung und Verdauung von Nahrungseiweiß notwendig ist,

der sogenannte thermische Effekt, lässt sich der Grundumsatz leicht steigern. Das ist die Energie, die der Körper verbraucht, auch wenn man nichts tut. So kann eine eiweißreiche Ernährung dazu beitragen, dass es leichter fällt, in Form zu bleiben oder zu kommen. Protein hilft außerdem dabei, Muskelmasse aufzubauen oder die vorhandene Muskelmasse zu erhalten, was besonders im Alter wichtig ist; es fördert zudem die Regeneration der Muskeln nach dem Sport. Auch für die Produktion von Hormonen und Enzymen ist Eiweiß wichtig.

Für wen ist High Protein besonders empfehlenswert?

Genügend Eiweiß aufzunehmen, ist besonders wichtig für Kraft- und Ausdauersportler, für Menschen, die abnehmen wollen, ohne dabei wertvolle Muskelmasse zu verlieren, für Frauen in der Perimenopause und Menopause sowie für Senioren, die dem Abbau von Muskelmasse entgegenwirken wollen. Vorsichtig sein sollten dagegen Menschen mit bestehenden Nierenerkrankungen oder eingeschränkter Nierenfunktion: Bei ihnen kann eine zu hohe Eiweißaufnahme schädlich sein und sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen. Sehr hohe Proteinmengen können außerdem auch bei gesunden Menschen zu Verdauungsproblemen führen.

Was bedeutet High Protein?

Bei Lebensmitteln oder Produkten, die als »High Protein« bezeichnet werden, müssen laut EU-Verordnung mindestens 20 Prozent der Kalorien aus Eiweiß bestehen. Bei einer High-Protein-Diät oder -Ernährung stammen ebenfalls mindestens 20 Prozent der Gesamtkalorien, die eine Person aufnimmt, aus Eiweiß. Gehen wir von einem durchschnittlichen Kalorienbedarf von 1800 Kalorien pro Tag bei Frauen aus, sollten also mindestens 360 Kalorien aus Eiweiß stammen.

1 g Eiweiß liefert 4 Kalorien, das bedeutet also, dass dafür 90 g Eiweiß nötig sind. Das lässt sich z. B. mit drei proteinreichen Hauptmahlzeiten mit je 25 bis 30 g Eiweiß und eventuell noch ein bis zwei eiweißreichen Snacks zwischen den Mahlzeiten locker erreichen.

Die besten Eiweißquellen

Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milch und Milchprodukte sind besonders reich an Eiweiß. Das tierische Eiweiß kann der Körper außerdem gut verwerten. Aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten wie z. B. Tofu, außerdem Nüsse, Kerne und Samen, Vollkorngetreide und Pseudogetreide wie Quinoa oder Amarant sowie Pilze sind tolle Eiweißquellen. Sie haben den Vorteil, dass sie im Gegensatz zu den tierischen Produkten keine gesättigten Fette enthalten und zusätzlich mit einem hohen Ballaststoffanteil punkten. Ideal ist deshalb ein ausgewogener Mix aus verschiedenen Eiweißquellen in der Ernährung.

Bausteine für deinen Körper
Bausteine für deinen



So lässt sich das Verhältnis auf dem Teller clever in Richtung Eiweiß verschieben:

Garzeiten auf einen Blick

21

Gargut	Menge	Grad	Garzeit*
Hähnchenbrustfilet	bis zu 500 g	180°	12–15 Min. (je nach Dicke)
Hähnchen-, Schweine- oder Kalbsschnitzel (mit Panade)	bis zu 500 g	200°	ca. 16 Min.
Hähnchenunterkeulen	bis zu 250 g	180°	20–25 Min.
Rindersteak (ca. 1,5 cm dick; medium)	bis zu 500 g	200°	8 Min. (pro 5 mm mehr Dicke die Garzeit um ca. 1 Min. verlängern)
Lachsfilet	bis zu 500 g	200°	8–10 Min. (je nach Dicke)
Weißes Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau)	bis zu 500 g	180°	10–18 Min. (je nach Dicke)
Frikadellen/Hackbällchen/Hackröllchen (Rind, Geflügel oder Schwein)	ca. 300 g	180°	8–12 Min. (je nach Größe und Dicke)
Tofu (gewürfelt oder in dickeren Scheiben)	bis zu 250 g	200°	10–15 Min.
Eier (Größe M; wachsw weich gekocht)	bis zu 6 Stück	180°	ca. 7 Min.
Eier (Größe M; verquirlt; z. B. als Omelett oder Frittata)	bis zu 6 Stück	180°	10–15 Min.
Eier (Größe M; pochiert)	4 Stück	180°	5–7 Min. (je nach gewünschtem Gargrad)
Gemüse	bis zu 500 g	180°	15–20 Min. (je nach Sorte)
Gegarte Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen aus der Dose, Linsen, Edamame ...)	1 Dose (ca. 240 g Abtropfgewicht)	180°	ca. 18 Min.
Kartoffeln (roh; in Spalten oder Würfeln)	bis zu 500 g	180°	ca. 25 Min.
Kartoffeln (vorgekocht)	bis zu 500 g	200°	15–20 Min.
Aufläufe	1 Form	150°	ca. 40 Min.
Sandwiches	2 Stück	200°	10–12 Min.
Nüsse, Kerne, Samen	50–100 g	180°	4–6 Min.
Kuchen	1 Springform	160°	ca. 35 Min.
Muffins	bis zu 4 Stück	150°	20–25 Min.
Tassenkuchen	2–4 Tassen	180°	12–15 Min.

* Die angegebene Garzeit gilt für die angegebene Menge in einem Airfryer mit einem Garkorb von ca. 6 l Fassungsvermögen

Zucchini-Schinken-Wrap

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung
20 Min. Backen

Pro Portion ca. 370 kcal
34 g E, 23 g F, 7 g KH

1 kleine Zucchini (ca. 250 g)

Salz | Pfeffer

125 g geriebener Gratinkäse

100 g Magerquark

1 TL Dijonsenf

1 TL geriebener Meerrettich
(Glas)

50 g Rucola

6 Radieschen

50 g Kochschinken in Scheiben

AUSSERDEM

Öl zum Besprühen

1

Die Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Küchenpapier trocken tupfen.

2

Den Garkorb des Airfryers mit einem passenden Stück Backpapier auslegen und dünn mit Öl besprühen. Etwa die Hälfte der Zucchini-scheiben dachziegelförmig überlappend darauf zu einem Quadrat (ca. 20 × 20 cm) legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig mit der Hälfte des Gratinkäses bestreuen.

3

Den Airfryer auf 175° einstellen und den Zucchini-fladen darin ca. 10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Zucchini an den Rändern beginnen zu bräunen.

4

Inzwischen den Quark mit Senf und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheibe hobeln oder schneiden.

5

Den Zucchini-fladen samt Backpapier aus dem Garkorb heben und zur Seite stellen. Den Airfryer erneut mit Backpapier auslegen und auf die gleiche Weise aus den übrigen Zucchini-scheiben und dem übrigen Gratinkäse einen zweiten Fladen backen. Herausheben und kurz abkühlen lassen.

6

Die fertigen Wraps vorsichtig vom Backpapier lösen. Mit jeweils der Hälfte der Quarkcreme bestreichen. Je eine Seite der Wraps mit Schinken belegen. Rucola, Radieschen und eventuell übrige Zucchini-scheiben darauf verteilen. Die andere Seite über die Füllung klappen und die Wraps sofort servieren.

A low-carb sandwich is presented on a white, oval-shaped plate with a ribbed rim. The sandwich is filled with layers of sliced turkey, radish, and arugula. The top is covered with a golden-brown, crispy zucchini crust. The entire dish is garnished with black pepper. The background is a solid light blue color.

Tip

Die Zucchinischeiben unbedingt gut trocken tupfen, damit sie beim Backen nicht wässrig werden.