

# Die Muskeln stärken mit eiweißreichen Rezepten

## MENÜ

Leichter Eiaufstrich  
\*\*\*

Marinierter Mozzarella  
\*\*\*

Haferflocken-Topfen-  
Weckerl  
\*\*\*

Linsensalat mit Feta  
\*\*\*

Vegetarisches Curry  
mit  
Tofu und Kichererbsen  
und Jasminreis  
\*\*\*

Skyr-Bowl

## Wie viel Eiweiß brauche ich?

Wie viel Eiweiß der Körper benötigt, ist individuell und es kann jede Person für sich den eigenen Bedarf ausrechnen. In der gesunden Ernährung beträgt der Bedarf etwa 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Normalgewicht) pro Tag (Beispiel: Eine 70 kg schwere Person benötigt 70g Eiweiß täglich). Diese Menge dient für den Körper als „Baumaterial“ zum Aufbau des Immunsystems, unsere Organe, Blut etc. – ein Muskelaufbau lässt sich mit dieser Menge allerdings noch nicht erzielen.

Bei oder nach einer durchgemachten onkologischen Erkrankung ist der Bedarf an Eiweiß erhöht und es wird hier eine Zufuhr von 1,2-1,4 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag empfohlen. Tag (Beispiel: Eine 70 kg schwere Person benötigt dann 84 g – 98 g Eiweiß täglich)

Beim Wunsch eines Muskelaufbaus kann dieser noch auf weitere 1,5 g- 1,7 g Eiweiß / kg Körpergewicht pro Tag erhöht werden Tag (Beispiel: Bei einer 70 kg schweren Person werden dann 105 g – 120 g Eiweiß täglich empfohlen).

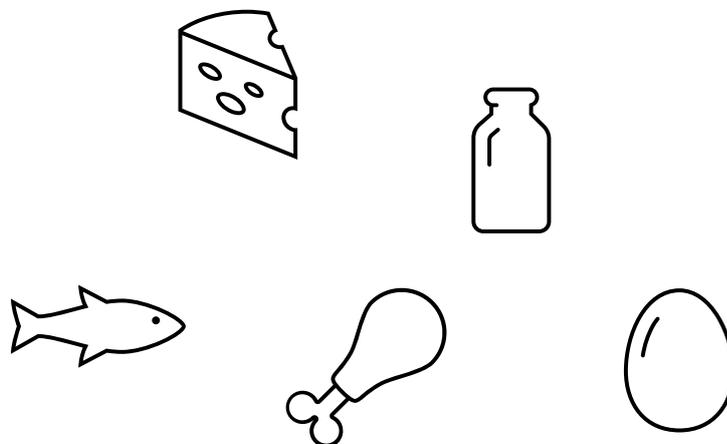
## Wo ist überall Eiweiß drin?

Es kann zwischen tierische und pflanzliche Eiweißquellen unterschieden werden.

**Tierische Eiweißquellen:** Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte (Topfen, Joghurt, Käse, ...)

**Pflanzliche Eiweißquellen:** Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohne, Erdnuss), Nüsse, Samen, Kerne, Getreide (v.a. Hirse, Buchweizen, Dinkel)

**Cave:** pflanzliches Eiweiß besitzt einen geringeren Teil an essenziellen Eiweißbausteinen (Aminosäuren), es lässt sich daher schlechter in körpereigenes Eiweiß umbauen. Die Verfügbarkeit vom pflanzlichen Eiweiß lässt sich aufwerten, indem tierisches mit dem pflanzlichen Eiweiß kombiniert wird (z.B. Brot mit Topfenaufstrich, Joghurt mit Haferflocken, Spiegeleier mit Kartoffeln, ...)



## Wie viel Eiweiß ist konkret in den Lebensmitteln enthalten?

### 10 g Eiweiß enthalten in ca:

<b>250-300 g</b>	„flüssiges“ Milchprodukt	<i>Butter- oder Sauermilch, Milch oder Joghurt unter 3,5% Fett</i>
<b>100 g</b>	Skyr	
<b>80-100 g</b>	Fettarmer Frischkäse	<i>Topfen bis 10% F.i.T. Landfrischkäse, Hüttenkäse</i>
<b>75 g (halbe Kugel)</b>	Mozzarella	
<b>100 g</b>	Feta, Hirtenkäse, Schafkäse	
<b>50 g</b>	Mageres Fleisch, Fleischwaren und magerer Wurst (roh)	<i>z.B. Putenschinken, magerer Braten etc.</i>
	1 „normale Portion“ Fleisch mager bei einer warmen Hauptmahlzeit wiegt ca. 120-150 g	
<b>60 g</b>	Fisch und Meerestiere (roh)	<i>z.B. Forelle, Zander,</i>
	1 „normale Portion“ Fisch bei einer warmen Hauptmahlzeit wiegt ca. 120-150 g	
<b>1 Stück</b>	Großes Ei (Gr L)	
<b>50 g</b>	Hülsenfrüchte allgemein (roh)	<i>Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen</i>
<b>100g</b>	Linsen gekocht	
<b>140 g</b>	Bohnen gekocht	
<b>60-100 g</b>	Tofu	
<b>250 ml</b>	„flüssiges“, zuckerfreies Sojaprodukt (Ca.-angereichert)	<i>Sojamilch, Sojapudding, Sojajoghurt</i>

**Tipp:** Wiege die Lebensmittel mit der Küchenwaage, damit du ein Gefühl für die Menge bekommst. Wenn die natürlichen Lebensmittel nicht ausreichen, können auch pflanzliche oder tierische Eiweißpulver verwendet werden. Beachte beim Kauf auf eine möglichst kurze Zutatenliste. Diese können dann als Shake getrunken, oder in Flüssigkeiten eingerührt werden (Suppe, Brei, Mus, Saft, ...).

## **Leichter Eiaufstrich** (1 Portion ≈ 20 g Eiweiß)

Zutaten für 4 Portionen:

4 Eier  
400 g Hüttenkäse/Cottage Cheese  
½ Bund Schnittlauch  
1 Zwiebel  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Eier in kleine Stücke hacken und in eine Rührschüssel geben.
- Zwiebel schälen und fein hacken und zu den gehackten Eiern geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und mit dem Hüttenkäse gut vermischen.
- Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
- Den Schnittlauch waschen und trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.
- Mit dem Schnittlauch bestreut servieren und mit Brot genießen.

## **Marinierter Mozzarella (mit Oliven und getrockneten Tomaten)**

(1 Portion ≈ 20 g Eiweiß)

Zutaten für 4 Portionen:

1 Limette  
80 g grüne Oliven entsteint  
100g getrocknete Tomaten (abgetropft)  
4 EL Olivenöl  
500 g Mozzarella (9% Fett)  
Ev. 1 kleine getrocknete Chilischote  
Schwarzer Pfeffer  
Rosmarin zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und in eine Schüssel geben.
- Die Limette auspressen und zu den Tomaten und Oliven geben.
- Wenn man etwas Schärfe beifügen möchte, die getrocknete Chilischote zerbröseln und dazu geben.
- Das Olivenöl dazu geben und alles gut vermischen.
- Den Mozzarella in mundgerechte Stück reißen und auf Teller oder auf einer Platte verteilen.
- Den Käse mit Pfeffer würzen.
- Mit dem Würzöl beträufeln und 15 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
- Mit etwas Rosmarin dekoriert servieren.

Kochworkshop: Eiweißreiche Rezepte

Diätologin Elisabeth Lang, BSc, [www.diediaetologinnen.at](http://www.diediaetologinnen.at)

## Haferflocken-Topfen-Weckerl (1 Weckerl ≈ 16 g Eiweiß)

Zutaten für 10 Weckerl:

600 g Magertopfen  
400 g Haferflocken zart  
2 Esslöffel Leinsamen  
4 Eier  
2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Packung Backpulver (oder 2 Esslöffel)  
2 Teelöffel Salz



Zubereitung:

- Topfen, Zitronensaft und ganze Eier in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.
- Haferflocken und Leinsamen mit dem Backpulver und dem Salz in einer weiteren Schüssel vermischen und mit der Topfen-Eier-Masse vermengen.
- Kleine „faustgroße“ Weckerl formen und auf einem mit Backpapier vorbereiteten Backblech verteilen. Tipp: Eine Schüssel mit Wasser daneben herrichten. Mit nassen Händen lässt sich der Teig besser formen.
- Etwa 25 Minuten bei 160 Grad Umluft backen, bis eine gold-bräunliche Farbe entsteht.
- Die fertigen Weckerl aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

## Linsensalat mit Feta (1 Portion ≈ 15 g Eiweiß)

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Linsen (abgetropft aus dem Glas oder aus der Dose)  
250 g Cherry Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
400 g Schafskäse  
Ein halber Bund Petersilie

Dressing:

2 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Honig  
2 EL Balsamico Essig  
2 EL Wasser  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
- Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken und zu den Tomaten geben.
- Die Frühlingszwiebel waschen, in feine Streifen schneiden und bei Bedarf noch den geschnittenen Frühlingszwiebel in einem Sieb waschen und abtropfen lassen
- Nun die abgetropften Linsen und Frühlingszwiebel zu den Tomaten geben.
- Knoblauch pellen und fein hacken und in ein hohes Gefäß geben.
- Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Honig und Wasser zum Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem Dressing verrühren.
- Das Dressing zum Linsensalat geben und gut vermengen.
- Zum Schluss den Schafkäse in den Salat bröckeln und diesen noch leicht untermengen.
- Abschmecken und bei Bedarf noch nachwürzen.

## Vegetarisches Curry (1 Portion $\approx$ 15 g Eiweiß)

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Kichererbsen (aus der Dose, Abtropfgewicht)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

10 g Ingwer

100 g Knollensellerie

100 g Karotten

Öl zum Anbraten

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Koriander

½ TL Garam Masala

½ TL Kurkumapulver

½ TL Salz

500 g stückige Tomaten aus der Dose

400 g Tofu

30 g Mandelplättchen

Zubereitung:

- Kichererbsen in ein Sieb leeren und abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken.
- Die Karotten und die Sellerie in kleine Würfel schneiden und das Gemüse beiseitestellen.

Kochworkshop: Eiweißreiche Rezepte

Diätologin Elisabeth Lang, BSc, [www.diediaetologinnen.at](http://www.diediaetologinnen.at)

- Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Karotten und Sellerie rein geben.
- Die Gewürze gleich beifügen und alles ca. 2 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten.
- Kichererbsen und die Tomaten untermischen und das Curry etwa 10-20 Minuten (bis das Gemüse weich ist) bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Tofu in ca. 1x1 cm Würfel schneiden in einer Pfanne mit Öl ringsum ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Am Ende der Bratzeit die Mandeln beifügen und mitbraten.
- Den gerösteten Mandeln mit dem Tofu unter das Curry mischen und beliebig nachwürzen.
- Das Gericht mit Basmatireis servieren.

### **Jasminreis (als Beilage)** (1 Portion $\approx$ 5 g Eiweiß)

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Jasminreis  
600 ml Wasser  
1 TL Salz

Zubereitung:

- Reis in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen.
- Danach den Reis in einen Topf mit dem Wasser geben und das Salz dazu und köcheln lassen bis der Reis gar ist. – Nicht umrühren (sonst wird der Reis patzig).

## **Skyr Bowl (ein besonders eiweißreiches Frühstück) (1 Portion ≈ 31 g Eiweiß)**

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Skyr natur  
200 g Naturjoghurt 3,6%  
4 EL Chiasamen  
1 EL Leinöl  
200 g Haferflocken  
400 g Heidelbeeren  
4 EL Honig

Zubereitung:

- Joghurt, Honig und Skyr in einer größeren Schüssel mit einem Schneebesen vermischen.
- Leinöl, Haferflocken und Chiasamen dazu rühren.
- Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.
- Die Hälfte der Heidelbeeren in die Masse rühren.
- Nun die Bowl auf Schüsserl aufteilen und mit den restlichen Heidelbeeren bestreuen.