

EatSmarter!

PROTEIN- FRÜHSTÜCK

45 eiweißreiche Rezepte
für einen guten Start
in den Tag

riva

DER PERFEKTE START IN EINEN SCHWUNGVOLLEN TAG

Die erste Mahlzeit des Tages, das Frühstück, englisch Breakfast, also das Unterbrechen der nächtlichen Fastenzeit, sollte uns Schwung geben für neue Aktivitäten – und das geht am besten mit Eiweiß, auch Protein genannt.

WAS SIND EIGENTLICH PROTEINE?

Proteine sind ein wichtiger Baustein aller Zellen, ohne die unser Körper nicht richtig funktionieren würde. Chemisch betrachtet sind Eiweiße aus Aminosäuren aufgebaute Makromoleküle. Das griechische Wort »proteios« bedeutet »grundlegend« – zum ersten Mal hat man diese grundlegenden Substanzen im Hühnerei gefunden und dann »Eiweiß« genannt. Später wurde klar, dass Proteine sich auch im Eigelb und in allen anderen Zellen befinden. Chemisch möglich sind unendlich viele verschiedene Proteine, da sich die Aminosäuren in vielen unterschiedlichen Ketten miteinander verbinden können.

Diese Eiweiße geben allen Zellen ihre Struktur und lösen, ähnlich kleinen Robotern, im Körper die unterschiedlichsten wichtigen chemischen Reaktionen aus. So steuern sie neben den Zellstrukturen auch den Aufbau von Muskeln, Organen und Blut. Es gibt Transportproteine wie Hämoglobin oder Transferrin, die zum Beispiel den Sauerstoff bzw. das Eisen im Blut befördern. Für die Ernährungswissenschaft besonders wichtig sind jene Eiweiße, die der Körper im Hungerzustand zur Generierung neuer verfügbarer Energie benutzt, darunter die sogenannten Enzyme.

Eiweiße kommen in fast allen Nahrungsmitteln vor – in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

Eine ausgewogene Ernährung, wie sie zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, liefert immer genug Eiweiß für einen gesunden, normalgewichtigen Körper, sodass die Zufuhr zusätzlicher oder gar synthetischer Eiweiße in der Regel nicht nötig ist. Nur wer krank ist, deutlich übergewichtig oder zum Beispiel seine Muskelmasse deutlich vergrößern möchte, sollte seine Ernährung in Bezug auf Eiweiß verändern.

PROTEINE MACHEN SCHLANK

Proteine sind die besten und gesündesten Sattmacher in der Ernährung, die es gibt. Denn sie bringen den Stoffwechsel automatisch in Schwung, weil ein Drittel ihrer Kalorien auf der Stelle wieder verbrannt wird. Wer über das Abnehmen mit Eiweiß forscht, setzt auf diese Fakten: In fast allen sogenannten Low-Carb-Diäten, also Abnehmprogrammen, die im Wesentlichen Proteine statt Kohlenhydrate propagieren, werden Nudeln, fettes Fleisch, Zucker und Brot durch Salate, fettarmes Fleisch, fettarme Milchprodukte und andere eiweißreiche Lebensmittel ersetzt.

Übrigens: Mit Eiern abnehmen, funktioniert tatsächlich. Es genügt, anstelle des täglichen Marmeladenbrötchens ein gekochtes Ei mit Vollkornbrot zu essen – der Effekt ist schon nach kurzer Zeit zu spüren. Das sättigende Eiweiß hat auch den Vorteil, dass es dabei hilft, nach der eigentlichen (und durchaus schmackhaften) Diät schlank zu bleiben, denn der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt aus. Sogenannte Eiweiß- oder Proteinshakes zum Frühstück sind allerdings nicht nötig.

Als allgemeiner Richtwert gilt, dass ein gesunder Mensch pro Tag rund 0,9 g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen sollte. Nur Kinder und Jugendliche sowie stillende Mütter benötigen bis etwa doppelt so viel Eiweiß (also bis ca. 1,8 g Protein/Tag/kg Körpergewicht) – Sportler in Trainingsphasen des Muskelaufbaus maximal ein Drittel mehr (also bis ca. 1,2 g Protein/Tag/kg Körpergewicht).

DIE ZEHN BESTEN PROTEIN-NAHRUNGSMITTEL

Eine ultimative Auswahl der besten Eiweiß-Nahrungsmittel zu treffen ist schwer, doch aus den zahlreichen Experten-Empfehlungen für sehr eiweißhaltige Lebensmittel ergibt sich folgende Top-10-Liste:

1. Eier – top, was ihre biologische Wertigkeit angeht, damit besser als ihr Ruf.
2. Magerquark – wie viele Milchprodukte eiweißhaltig, kalorienarm, leicht kombinierbar.
3. Harzer Käse – jeder Käse hat viel Eiweiß, dieser so gut wie kein Fett.
4. Schweinefleisch – in magerer Ausführung und gelegentlich genossen, ein guter Eiweißspender.
5. Putenfleisch – das magerste Fleisch auf dem Markt.
6. Thunfisch – Eiweißpower aus dem Meer.
7. Tofu – der ideale Fleischersatz.
8. Mandeln – die eiweißreichste Nuss, ein hervorragender Energielieferant.
9. Rote Linsen – Hülsenfrüchte mit extra hohem Nährstoffgehalt.
10. Erdbeeren – nur wenig Obst ist sehr proteinreich, diese Beeren aber haben es in sich.

MIT PROTEINEN DEN TAG BEGINNEN

Vergessen Sie nicht: Neben Kohlenhydraten und Fetten gehören die Proteine zu den Hauptbestandteilen menschlicher Ernährung. Unser Körper besteht zu etwa 20 Prozent daraus. Doch im Gegensatz zu vielen Fetten, auf die unser Körper zumindest zeitweise verzichten kann, darf die Eiweißzufuhr nie unterbrochen werden, da durch Proteine vielfältige Körperfunktionen gesteuert werden.

Die Protein-Frühstücksrezepte von EatSmarter! bringen Ihnen jede Menge Abwechslung auf den Tisch und lassen Ihren Körper mit viel sättigendem Eiweiß in den Tag starten. Den Tag mit viel Protein zu beginnen, bedeutet nicht, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Wenn es die richtigen Kohlenhydrate sind, ist die Mischung mit den Proteinen eine gesunde Kombination.

Beispielsweise ergibt eine Avocado mit Hüttenkäse auf Knäckebrötchen eine leichte und gehaltvolle Mahlzeit, die Sie bis zum Mittagessen satt hält. Besonders im Trend liegen zurzeit die Super-Foods. Hierzu zählen beispielsweise die Chia-Samen, die sich in Form von Pudding auch zu einer richtigen Protein-Frühstücksbombe verwandeln. Unbedingt versuchen sollten Sie auch die wunderbaren Acai-Beeren, die in bunten Frühstücks-Bowls, kombiniert mit Nüssen und anderen Früchten, eine besonders gute Figur machen. Sehen Sie selbst und legen Sie los.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden, proteinreichen Start in den Tag!

INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

FETTE UND GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Beim Fett kommt es auf das ausgewogene Verhältnis seiner Bestandteile, der Fettsäuren, an. Weil die meisten von uns zu viele gesättigte Fettsäuren konsumieren, sind diese hier extra ausgewiesen.

EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

KOHLHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

ZUCKER

Natürlich süße Früchte, Säfte und andere Naturprodukte spielen bei der Bewertung keine Rolle. Hier geht es nur um den haushaltsüblichen Zucker aus der Tüte und zuckerhaltige Süßungsmittel, die beim Zubereiten hinzugefügt werden.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Sättigung und helfen, den Verdauungstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.



HERZHAFTE KALTE GERICHTE

Pfannkuchen-Wraps mit Käse und Schinken.	12
Räucherforellencreme mit Meerrettich und Senf.	14
Herzhafte Räucherlachschnitten mit Frischkäse und Zwiebel	16
Apfel-Sellerie-Brotaufstrich mit Curry-Buttermilch-Frischkäse.	18
Radieschen-Matjes-Tatar auf Vollkornbrot	20
Harzer-Snack mit gebratenen Frühlingszwiebeln und Vollkornbrot	22
Geflügelsalat-Brötchen mit Ananas, Champignons und Sprossen.	24
Vollkorn-Lachs-Sandwich mit Gurkenquark und zartem Spinat.	26
Hähnchensalat mit Trauben auf geröstetem Brot.	28
Ciabatta mit Räucherlachs und Meerrettich-Frischkäse-Creme.	30
Gefüllte Wasabi-Eier mit Kresse und Putenbrust.	32
Linsencreme	34
Räucherputenbrust-Creme mit Frühlingszwiebeln	36
Roastbeef-Sandwich mit Currycreme und gegrillter Ananas.	38
Lachs-Rührei	40
Quark-Eier-Baguette mit Frankfurter Kräutermischung	42
Gefüllte kleine Pfannkuchen mit Ricotta, Ei und Schinken	44
Avocado mit Hüttenkäse auf Knäcke Brot	46

PFANNKUCHEN-WRAPPS MIT KÄSE UND SCHINKEN



Pro Stück: Kilokalorien: 238; Fett: 12 g; gesättigte Fettsäuren: 4,8 g;
Kohlenhydrate: 15 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 2 g

40 MIN.

Zutaten für 8 Stück

75 g Weizen-Vollkornmehl
75 g Weizenmehl
400 ml Milch (1,5 % Fett)
3 Eier
2 EL Öl
1 Prise Salz
1 rote Paprikaschote
8 Salatblätter
150 g Frischkäse (13 % Fett)
16 Scheiben
Lachsschinken (150 g)
8 Scheiben Gouda
(125 g; 30 % Fett i. Tr.)

1. Beide Mehle, Milch, Eier, 1 EL Öl und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne (24 cm Ø) erwärmen, gleichmäßig mit Öl ausstreichen, etwas Teig hineingeben (nicht zu viel auf einmal), den Teig am besten durch sofortiges Schwenken gut verteilen und bei mittlerer Hitze 1 möglichst dünnen Pfannkuchen backen.
2. Fertigen Pfannkuchen auf einen Teller geben. So weiter verfahren, bis Öl und Teig aufgebraucht und 8 Pfannkuchen gebacken sind. Pfannkuchen abkühlen lassen.
3. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern.
4. Jeden Pfannkuchen mit etwa 1 gestrichenen EL Frischkäse bestreichen.
5. Jeweils mit 1 Salatblatt, 2 Scheiben Lachsschinken und 1 Scheibe Käse belegen. Zum Schluss Paprikastreifen in die Mitte geben.
6. Die Pfannkuchen vorsichtig zu festen Rollen wickeln, einmal halbieren und servieren.
7. Falls die Wraps nicht gleich gegessen werden, einzeln fest in Frischhaltefolie wickeln.

WARUM GESUND

Eine einfach zubereitete Zwischenmahlzeit, die reichlich Kalzium für kräftige Knochen bringt – eine Portion deckt etwa ein Viertel des Tagesbedarfs. Außerdem besonders stark vertreten: Vitamin B12 – gut für frisches Blut.



NOCH SMARTER

Wer die Wraps als gesunden Snack mit zur Arbeit oder in die Schule nehmen möchte, bereitet sie am Vortag zu und hält sie im Kühlschrank frisch.

RÄUCHERFORELLENCREME MIT MEERRETTICH UND SENF



Pro Portion: Kilokalorien: 217; Fett: 6 g; gesättigte Fettsäuren: 2,8 g;
Kohlenhydrate: 20 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 5 g

🕒 35 MIN.

Zutaten für 6 Portionen

300 g Räucherforellenfilet
3 Stängel Petersilie
½ Bund Schnittlauch
3–4 Stiele Dill
40 g frischer Meerrettich
175 g Frischkäse (13 % Fett)
3 EL körniger Senf
Salz
Pfeffer
1 Zitrone
6 Scheiben Roggen-
Vollkornbrot

1. Räucherforellenfilets mit einer Pinzette von den Gräten befreien. Den Fisch mit 2 Gabeln zerzupfen und in eine Schüssel geben.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Föhnchen abzupfen und grob hacken. Petersilie und Schnittlauch zum Fisch geben.
3. Meerrettich schälen und fein reiben.
4. Fisch, Frischkäse, Meerrettich und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
5. Das Brot in 2 cm breite Streifen schneiden und unter dem heißen Ofengrill von jeder Seite leicht rösten.
6. Inzwischen Forellencreme in Schälchen füllen. Dill darüberstreuen. Dazu das knusprige Roggenbrot servieren.

WARUM GESUND

Auch bei Cholesterinproblemen muss es nicht immer Margarinebrot mit fettreduziertem Wurst- und Käseaufschnitt sein, wenn Ihnen der Sinn nach einem herzhaften Brotbelag steht. Denn dieser kräftige Forellenaufstrich enthält bei insgesamt wenig Fett viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren und fördert so gesunde Blutfettwerte.



NOCH SMARTER

Extra viele Omega-3-Fettsäuren enthält die Creme, wenn Sie Räuchermakrele statt der Forelle verwenden.

HERZHAFTE RÄUCHERLACHS- SCHNITTEN MIT FRISCHKÄSE UND ZWIEBEL



Pro Portion: Kilokalorien: 329; Fett: 9 g; gesättigte Fettsäuren: 3,9 g;
Kohlenhydrate: 39 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 9 g

🕒 10 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

½ Zitrone
75 g Frischkäse (13 % Fett)
Salz
Pfeffer
5 Stängel Kerbel
4 Scheiben Roggen-
Vollkornbrot
1 kleine rote Zwiebel
100 g Räucherlachs
(in Scheiben)

1. Die Zitrone halbieren und auspressen. Frischkäse in einer Schüssel cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Kerbel waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und unter den Frischkäse rühren.
3. Brotscheiben im Toaster oder unter dem vorgeheizten Backofengrill leicht anrösten. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Brote mit Frischkäse bestreichen und mit Lachscheiben belegen. Die Zwiebelringe darauf verteilen und die Brote servieren.

WARUM GESUND

Neben sättigenden Ballaststoffen kommen hier vor allem Omega-3-Fettsäuren und reichlich Vitamin D aus dem Räucherlachs auf den Teller. Das tut sowohl dem Herzen als auch den Knochen gut.

NOCH SMARTER

Mindestens so lecker wie Butter, aber viel fettärmer ist der Frischkäse als Aufstrich. Wer es pikant mag, kann ihn mit etwas geriebenem Meerrettich oder Wasabi-Paste (Glas bzw. Tube) würzen.





APFEL-SELLERIE-BROT- AUFSTRICH MIT CURRY- BUTTERMILCH-FRISCHKÄSE

Pro Portion: Kilokalorien: 80; Fett: 1 g; gesättigte Fettsäuren: 0,4 g;
Kohlenhydrate: 10 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 2 g

🕒 10 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

2 Msp. Currypulver
100 g Buttermilch-
Frischkäse (0,2 % Fett)
1 Stange Staudensellerie
1 kleiner Apfel (ca. 150 g)
Salz
Pfeffer

1. Currypulver in einer Schüssel mit 2 EL warmem Wasser verrühren. Frischkäse dazugeben und cremig rühren.
2. Staudensellerie waschen, gegebenenfalls entfädeln und putzen. Das Grün fein hacken, den Sellerie fein würfeln. 1 EL Selleriewürfel beiseitestellen.
3. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel fein würfeln.
4. Curry-Frischkäse mit Äpfeln, Sellerie und Selleriegrün mischen. Falls die Masse zu fest ist, 1–2 EL Wasser zufügen und cremig rühren. Brotaufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichen Selleriewürfeln bestreuen.

NOCH SMARTER

Leckere Abwandlung: 1 TL fein gehackte Walnüsse (liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren) oder fein gehackte Petersilie (bringt zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe) unterrühren.

WARUM GESUND

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ein geradezu perfekter würziger Brotbelag: eiweiß- und ballaststoffreich, aber fett- und kalorienarm. Milchprodukte wie Frischkäse enthalten übrigens nicht nur wertvolles Kalzium, sondern auch viel Vitamin B2, das den Körper bei der Entgiftung unterstützt (Umweltgifte, Medikamente).

