

ELISA BRUNKE

# easy PROTEIN

VEGANE

EIWEISSPOWER -

LEICHTE REZEPTE

FÜR JEDEN TAG



G|U

# MEINE ESSENTIALS



Bevor wir zum Rezeptteil kommen, gebe ich dir noch einen kleinen Einblick in meine Vorratskammer und zugleich einen Überblick über die besten pflanzlichen Proteinquellen. Einige Zutaten wirst du vermutlich schon zu Hause haben, andere sind dir vielleicht neu. Sie können deine Küche nach und nach ergänzen und eine Extraportion Eiweiß in deine Gerichte zaubern.

## DIE WICHTIGSTEN GRUNDZUTATEN

Bei den Rezepten in diesem Buch habe ich versucht, keine zu speziellen und ungewöhnlichen Zutaten zu verwenden und bestimmte Lebensmittel immer wieder zu integrieren. Du musst also keine Tüte Würzhefeflocken kaufen, von der du dann nur einen Löffel benötigst, du wirst sie für viele verschiedene Gerichte verwenden können. Selbstverständlich musst du auch nicht jede Sorte Samen oder Nüsse im Haus haben, du kannst Zutaten jederzeit durch ähnliche ersetzen. Ergänzt wird diese Liste durch viel frisches Gemüse, Kräuter, Salate und Obst. Auch verschiedene Gewürze und Süßungsmittel, wie beispielsweise Ahornsirup oder Datteln, gehören zu meiner Grundausstattung.

## PROTEINQUELLEN, DIE ICH IMMER ZU HAUSE HABE:



\*\*\*\*\*

### > Nudeln, (Pseudo-)Getreide, Mehle:

Vollkornnudeln (z. B. aus Dinkelmehl) • Proteinnudeln (z. B. aus Kichererbsen oder roten Linsen) • Naturreis • Quinoa • Haferflocken • Sojaflocken • Hafermehl • Buchweizenmehl • Dinkelmehl • Kichererbsenmehl • Mandelmehl • Kokosmehl



\*\*\*\*\*

### > Samen, Kerne, Nüsse & Co.:

Chia-Samen • Leinsamen • geschälte Hanfsamen • Sesam • Kürbiskerne • Sonnenblumenkerne • Mandeln • Cashewkerne • Tahin • Erdnussmus • Mandelmus



\*\*\*\*\*

### > Im Tiefkühlfach:

Erbsen • Edamame • dicke Bohnen



\*\*\*\*\*

### > Im Kühlschrank:

ungesüßte Pflanzendrinks (Soja, Erbse und Mandel) • vegane Joghurt-Alternativen (Soja, Erbse und Kokos) • Tofu • Räuchertofu • Seidentofu • Tempeh



\*\*\*\*\*

### > Hülsenfrüchte:

Kichererbsen • Kidneybohnen • Butterbohnen • Cannellinibohnen • rote Linsen • gelbe Linsen • braune Linsen



\*\*\*\*\*

### > Außerdem:

Würzhefeflocken • veganes Proteinpulver • Erbsenschotel • Sojaschnitzel • Sonnenblumenhack • Sojaprotein-Crispies\* • Spirulina-Pulver\* • Maca-Pulver\*

\* Es gibt ein paar Zutaten, die in diesem Buch (so gut wie) gar nicht vorkommen, die ich aber sehr gerne nutze und immer zu Hause habe. Sie sind quasi das i-Tüpfelchen, wenn es darum geht, noch etwas mehr Eiweiß oder Nährstoffe in die Mahlzeiten zu zaubern. Dazu zählen in jeden Fall **Sojaprotein-Crispies**. Mit 60% Protein sind die kleinen Knusperkügelchen echte Eiweißbomben. Es gibt sie in natur und mit Kakao und sie eignen sich perfekt als Topping für Smoothie-Bowls, Overnight Oats, selbst gemachte Proteinriegel und vieles mehr. **Spirulina** ist eine proteinreiche Alge mit intensiver grüner Farbe und einem Eiweißgehalt von 60%. In Form von Pulver lässt sie sich super in Shakes mischen. **Maca** ist eine aus Peru stammende Wurzel, die zwar nur 10 g Protein auf 100 g liefert, sich dafür aber positiv auf den Hormonhaushalt auswirken soll und süßen Gerichten eine leckere Note verleihen kann.

# BOHNEN-HACK- BÄLLCHEN

Diese Bällchen gibt es bei uns rauf und runter. Sie schmecken zu Spaghetti mit Tomatensauce, als Snack mit einem würzigen Dip, als Topping auf einem Salat ... Am liebsten esse ich sie in der Madras-Currysauce von S. 104 und in meinem Wikingertopf von S. 82.

## Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Kühlen: 30 Min.

Backen: 20 Min.

Pro Portion (10 Bällchen):

ca. 261 kcal,

28 g E, 4 g F, 23 g KH

125 ml Gemüsebrühe

76 g Sonnenblumenhack

110 g Kidneybohnen  
(aus der Dose)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Pflanzenöl

1 TL geräuchertes Paprikapulver

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Koriander

¼ TL Chilipulver

10 g Würzhefeflocken

25 g Semmelbrösel

25 g Tomatenmark

2 TL Sojasauce

Salz • Pfeffer

1. Gemüsebrühe erhitzen und mit dem Sonnenblumenhack in eine Schüssel geben, gut durchrühren und kurz ziehen lassen. Die Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. andünsten.
3. Das Hack und die Bohnen mit Gewürzen, Würzhefeflocken, Semmelbröseln, Tomatenmark, Sojasauce, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in der Küchenmaschine zu einer leicht stückigen, formbaren Masse verarbeiten. Daraus 20 Bällchen formen, auf einen Teller setzen und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank mindestens 30 Min. ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das übrige Öl (1 TL) in die Pfanne geben und erhitzen. Die Bällchen darin rundherum 5 Min. anbraten. Dann die Bällchen auf das Blech legen und in ca. 20 Min. fertig backen, dabei zwischendurch einmal wenden.

**Eine knusprigere Kruste** bekommen die Bällchen durch das Anbraten in der Pfanne. Du kannst sie aber auch dünn mit Öl einpinseln und auf dem Blech 25 Min. nur im Ofen backen.

**Hackfleisch-Alternative:** Das Bohnenhack kannst du perfekt statt Hackfleisch verwenden. Wichtig ist nur, es stets in der Pfanne zu braten oder im Ofen zu backen und erst danach unter die Sauce zu mischen. Kochst du es in der Sauce, zerfällt es und am Ende ist nur ein Brei im Topf.





# HEIDELBEER-MOHN-PORRIDGE

Auch dieses Rezept gehört klar in die Kategorie: Schmeckt wie ein himmlisches Dessert, ist aber ein gesundes Frühstück. Die Kombination aus Haferbrei und Zitronencreme erinnert an einen feinen Zitronen-Mohn-Kuchen. Übrigens: Mohn enthält mehr als 20 g Eiweiß pro 100 g.

## Für 2 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Einweichen: 30 Min.

Pro Portion: ca. 470 kcal,

28 g E, 23 g F, 39 g KH

## Für die Zitronencreme:

60 g Cashewkerne

45 ml Zitronensaft

2 TL fein abgeriebene

Bio-Zitronenschale

½ TL Ahornsirup

## Für den Porridge:

80 g zarte Haferflocken

10 g Mohnsamen

½ TL Vanillemark

2 TL Kokosblütenzucker

(nach Belieben)

Salz

30 g veganes Proteinpulver

»Vanille«

## Für das Topping:

50 g Heidelbeeren

(TK oder frisch)

2 TL Cashewmus

1. Für die Zitronencreme Cashewkerne mit kochend heißem Wasser übergießen und mind. 30 Min. einweichen (alternativ mind. 4 Std. in kaltem Wasser). Dann die Cashewkerne in ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten und 75 ml Wasser im Mixer fein pürieren.
2. Für den Porridge die Haferflocken mit Mohnsamen, der Hälfte der Zitronencreme, Vanillemark, nach Belieben Kokosblütenzucker, 250 ml Wasser und 1 Prise Salz in einem Topf mischen und langsam erhitzen. Unter Rühren einige Min. köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser (ca. 50 ml) dazugeben. Proteinpulver einrühren, Herd ausschalten und den Porridge abgedeckt kurz auf dem Herd nachquellen lassen.
3. Inzwischen für das Topping gefrorene Heidelbeeren in einem Topf sanft erwärmen und auftauen. Frische Beeren abbrausen und trocken tupfen.
4. Den Porridge mit der übrigen Zitronencreme in zwei Schüsseln anrichten. Mit den Heidelbeeren sowie dem Cashewmus toppen.

**Extra-Topping:** Wenn du magst, streust du zusätzlich noch ein wenig Cookie-Crunch-Granola (siehe S. 26) oder Sojaprotein-Crispies über den Porridge.

**Tipp:** Die Zitronencreme kannst du ruhig auch schon am Vorabend machen und dann gut abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.











# TERIYAKI-TEMPEH- BOWLS

**Das Tolle an Bowls: Du kannst alles hineinpacken, was dir schmeckt, und sie sind perfekt, um viele Nährstoffe in einer Mahlzeit unterzubringen. Die Kombination aus Quinoa, Tempeh, Edamame und Seidentofu-Erdnuss-Dressing liebe ich besonders. Ich hoffe, du auch!**

## **Für 2 Personen**

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion: ca. 598 kcal,

37 g E, 23 g F, 58 g KH

## **Für die Bowls:**

90 g Quinoa

100 g TK-Edamame

50 g Baby-Blattspinat

250 g wilder Brokkoli

200 g Tempeh

2 TL Speisestärke

1 Knoblauchzehe

10 g Ingwer

60 ml Sojasauce

30 ml Limettensaft

30 ml Ahornsirup

2 TL Kokosöl

2 TL Sesam

½ TL Chiliflocken

Salz

## **Für das Dressing:**

120 g Seidentofu

15 g Erdnussmus

15 g helle Misopaste

1 ½ TL Ahornsirup

1 ½ TL Apefelessig

Salz

- 1.** Für die Bowls Quinoa in einem Sieb abbrausen und nach Packungsanweisung zubereiten. Edamame nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen.
- 2.** Inzwischen für das Dressing den Tofu in einen Mixer geben. Erdnussmus, Misopaste, Ahornsirup, Apfel-essig und 1 Prise Salz dazugeben. Alles feincremig aufmixen und kalt stellen.
- 3.** Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Brokkoli waschen, putzen und je nach Stängellänge ein wenig kleiner schneiden. Den Tempeh in grobe Stücke brechen und in einer Schüssel mit der Stärke mischen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken oder reiben und mit Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup verrühren.
- 4.** Zwei beschichtete Pfannen mit je 1 TL Kokosöl erhitzen. In der einen Pfanne den Tempeh rundherum anbraten, bis er Farbe annimmt. Dann mit der angerührten Sojasauce ablöschen und unter Rühren karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen, mit Sesam bestreuen. In der zweiten Pfanne den Brokkoli kurz und knackig anbraten. Mit Chili und Salz würzen.
- 5.** Quinoa, Edamame, Brokkoli, Tempeh und Blattspinat auf zwei Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Das Dressing gleich darübergerben oder aber in kleinen Schälchen extra dazureichen.





# TOFU-PIZZA

## »MARGHERITA«

Ein Pizzateig aus Tofu? Nachdem ich bereits Nudeln, Brötchen und Kuchen mit einer meiner Lieblingszutaten gemacht hatte, wollte ich es unbedingt einmal mit Pizza versuchen. Und das Ergebnis ist einfach genial geworden! Perfekt für die nächste Pizza-Night!

### Für 2 Personen

Zubereitung: 1 Std.

Gehen: 4 Std.

Backen: 20 Min.

Pro Portion: ca. 747 kcal,

44 g E, 17 g F, 107 g KH

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl

(Type 550)

5 g Trockenhefe

Salz

200 g Tofu

150 ml Sojadrink

2 TL Olivenöl

### Für den Belag:

150 g Passata (passierte

Tomaten)

1 TL getrocknete italienische

Kräuter

Salz • Pfeffer

4 Tomaten

½ Rezept Tofu-Ricotta

(siehe S. 29)

1 Handvoll Basilikum-

blättchen

### Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Olivenöl für die Schüssel

1. Für den Teig das Mehl mit Hefe und  $\frac{3}{4}$  TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Tofu und Sojadrink im Mixer sehr fein pürieren, zum Mehl gießen. Alles mit den Knethaken bei niedriger Stufe 3–4 Min. vermengen. Dann das Tempo erhöhen und den Teig 3–4 Min. weiterkneten. Öl dazugeben und erneut 3–4 Min. kneten, bis der Teig relativ glatt ist.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz per Hand kneten. Dann den Teig zur Kugel formen und in eine mit Olivenöl eingefettete Schüssel legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 3–4 Std. gehen lassen (alternativ über Nacht im Kühlschrank).
3. Anschließend den Teig nochmals kurz per Hand durchkneten, in zwei Portionen teilen, zu Kugeln formen und abgedeckt 10 Min. ruhen lassen.
4. Inzwischen für den Belag die Passata mit den getrockneten Kräutern, etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
5. Den Backofen auf 220° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Jede Teigkugel zu einem runden Pizzaboden ausrollen und nebeneinander auf das Blech legen. Jeweils mit der Hälfte der Tomatensauce und der Tomatenscheiben belegen, salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Sofort mit der Hälfte des Tofu-Riccotas und der Basilikumblättchen garnieren und servieren.

# PROTEINRIEGEL OHNE PROTEINPULVER

Du kannst Proteinriegel auch ohne Proteinpulver machen. Als Ersatz eignen sich Nüsse ganz hervorragend. Da diese aber nicht nur viel Eiweiß, sondern auch viel Fett enthalten, bieten sich teilentöltes Mandelmehl und Kokosmehl als Ergänzung an. Beides gibt es in der Drogerie.

## Für 4 Stück

Zubereitung: 10 Min.

Kühlen: 1 Std.

Pro Stück: ca. 309 kcal,

12 g E, 18 g F, 23 g KH

30 g Mandeln

20 g vegane Zartbitter-  
Schokolade

65 g braunes Mandelmus

80 ml Reissirup

40 g Kokosmehl

20 g Mandelmehl (teilentölt)

¼ TL Vanillemark

Salz

10 g Sojaprotein-Crispies  
(nach Belieben)

## Außerdem:

1 kleine Backmatte

1. Die Mandeln und die Schokolade hacken. Mandelmus mit dem Reissirup in eine Schüssel geben und glatt rühren. Kokos- und Mandelmehl, Vanillemark und 1 Prise Salz unterrühren. Mandeln, Schokolade und nach Belieben die Sojaprotein-Crispies unter die Mandelmusmasse arbeiten.
2. Die Masse auf der Backmatte zu einem Rechteck (ca. 15 × 10 cm) ausrollen, die Ecken begradigen. Mit Frischhaltefolie abdecken, in den Kühlschrank stellen und in mind. 1 Std. etwas fester werden lassen.
3. Dann das Rechteck mit einem scharfen Messer in vier Riegel (ca. 3,5 × 10 cm) schneiden. Die Proteinriegel luftdicht verschlossen aufbewahren. Haltbarkeit: gekühlt mind. 10 Tage.

**Ungeduldig?** Du musst die Proteinriegel nicht unbedingt aushärten lassen, du kannst sie auch sofort essen. Ich mag es aber, wenn sie etwas fester sind, was allerdings erst nach mind. 1 Std. im Kühlschrank der Fall ist.







## FRÜHSTÜCK, LUNCH ODER



## DESSERT:



Mit 70 köstlichen, proteinreichen Rezepten zeigt Elisa Brunke, wie einfach es ist, den täglichen Proteinbedarf rein pflanzlich zu decken. Die Hamburger Food- und Fitnessexpertin verrät, wie die Kombination verschiedener Zutaten die biologische Wertigkeit erhöht und so die optimale Versorgung gewährleistet. Von Protein-Pancakes über Big-Mac-Tacos bis hin zu Pistazien-Cake-Pops: So lecker und nährstoffreich kann vegane Küche sein!

