# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 1. TOFU MIT BROKKOLI & ZUCCHINI

*aromatisch, leicht & voller Geschmack*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & LECKER



### ZUTATEN

- 180 g Tofu (natur)
- 200 g Brokkoli
- 150 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl oder Sesamöl
- Saft von ½ Zitrone
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken (nach Geschmack)

### ZUBEREITUNG

1. Tofu in Würfel schneiden, Zucchini in Scheiben oder Halbmonde, Brokkoli in kleine Röschen teilen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu goldbraun anbraten und herausnehmen.
3. Knoblauch kurz anbraten, Brokkoli dazugeben und 2–3 Min. mitbraten.
4. Zucchini hinzufügen und alles weitere 4–5 Min. anbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
5. Tofu zurück in die Pfanne geben, mit Zitronensaft, Kräutern, Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
6. Sofort servieren und genießen!

≈ 28 g
EIWEISS

ca. 330
KCAL

*Leicht, nährend & gut für dich!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 2. GROSSER LINSENSALAT MIT FETA

*frisch, bunt & voller Eiweiß*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & SÄTTIGEND



### ZUTATEN

- 150 g gekochte Linsen
- 100 g Feta light
- ½ Gurke
- 150 g Tomaten
- eine Handvoll Rucola
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)

### ZITRONEN-DRESSING

- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter

### ZUBEREITUNG

1. Linsen abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Gurke in Würfel, Tomaten in Stücke schneiden.
3. Feta würfeln und Kräuter klein hacken.
4. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.
5. Zutaten für das Dressing verrühren und über den Salat geben.
6. Alles gut vermengen und abschmecken.
7. Sofort genießen oder kurz ziehen lassen.

≈ 30 g EIWEISS

ca. 400 KCAL

*Leicht, eiweißreich & einfach köstlich!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 3. GEMÜSE-OMELETT MIT EDAMAME

*bunt, eiweißreich & voller Geschmack*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & SÄTTIGEND



### ZUTATEN

- 2 Eier
- 100 g Edamame (geschält)
- 100 g frischer Spinat
- 100 g Tomaten (z. B. Kirschtomaten)
- 100 g Champignons
- 1 TL Olivenöl (zum Anbraten)
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)

### ZUBEREITUNG

1. Gemüse in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
3. Die Eier über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Nach Wunsch zusammenklappen und mit frischen Kräutern servieren.
5. Dazu passt ein kleiner Salat oder frisches Vollkornbrot.

**≈ 30 g** EIWEISS

**ca. 380** KCAL

*Lecker, gesund & einfach gemacht!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 4. TOFU-SALAT MIT HANFSAMEN

*frisch, knackig & voller Eiweiß*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & SÄTTIGEND



### ZUTATEN

- 150 g Tofu (natur)
- großer gemischter Salat (z. B. Blattsalat, Rucola, Feldsalat)
- ½ Gurke
- 150 g Tomaten (z. B. Cherrytomaten)
- ½ Paprika (rot oder gelb)
- 15 g Hanfsamen
- 1 EL Olivenöl (zum Braten)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)

### ZUBEREITUNG

1. Tofu in Würfel schneiden und in etwas Öl rundum knusprig anbraten.
2. Salat waschen und in eine große Schüssel geben.
3. Gurke, Tomaten und Paprika in Stücke schneiden und zum Salat geben.
4. Hanfsamen darüberstreuen und alles gut vermengen.
5. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
6. Tofu auf den Salat geben und sofort genießen.

≈ 29 g EIWEISS

ca. 370 KCAL

*Knackig. Frisch. Voller Energie!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 5. LUPINEN-GEMÜSE-PFANNE

*aromatisch, bunt & voller Energie*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & NÄHREND



### ZUTATEN

- 150 g gekochte Süßlupinen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 150 g Champignons
- 1 große Handvoll Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch)

### ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch kurz anbraten.
2. Champignons, Zucchini und Paprika hinzufügen und 5–7 Minuten anbraten.
3. Lupinen dazugeben und weitere 5 Minuten mitbraten.
4. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.
6. Heiß servieren und genießen!

≈ 25 g EIWEISS

ca. 330 KCAL

*Leicht. Nährend. Einfach gut!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 6. GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT LINSEN & FETA

*herzhaft, aromatisch & sättigend*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & NÄHREND



### ZUTATEN

- 1 große Zucchini
- 150 g gekochte Linsen
- 100 g Tomaten (gewürfelt)
- 80 g Feta light
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano oder Basilikum)

### ZUBEREITUNG

1. Zucchini längs halbieren und das Innere leicht aushöhlen.
2. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten.
3. Linsen und Tomaten dazugeben und kurz mitbraten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
5. Die Zucchinihälften mit der Linsen-Tomaten-Mischung füllen und mit Feta bestreuen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Minuten überbacken, bis der Feta goldbraun ist.
7. Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

**≈ 28 g**
EIWEISS

**ca. 390**
KCAL

*Leicht. Nährend. Einfach genießen!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 7. ASIATISCHE SOJABOHNEN-GEMÜSESUPPE

*leicht, wärmend & voller Pflanzenkraft*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & NÄHREND



### ZUTATEN

- 150 g Edamame / Sojabohnen
- 100 g Tofu (optional)
- 1 Pak Choi
- 100 g Pilze (z. B. Shiitake)
- ½ Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 750 ml Gemüsebrühe (natriumarm)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce (reduziert)
- Saft ½ Limette
- Salz, Pfeffer
- frischer Koriander oder Petersilie (optional)

### ZUBEREITUNG

1. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen.
2. Pilze, Zucchini und Pak Choi hinzufügen und 2–3 Minuten anbraten.
3. Edamame, Brühe und Sojasauce zugeben und ca. 8–10 Minuten köcheln lassen.
4. Tofu würfeln, hinzufügen und weitere 3–4 Minuten mitgaren.
5. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Frühlingszwiebeln und Kräutern toppen und genießen.

**≈ 28–35 g**
EIWEISS

**ca. 300–380**
KCAL

*Leicht. Wärmend. Nährend. Einfach gut!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 8. PROTEIN-SALAT MIT EI & HANFSAMEN

*frisch, leicht & voller Eiweiß*

vegetarisch

PROTEINREICH, LEICHT & SÄTTIGEND



### ZUTATEN

- 2 Eier
- 100 g Edamame (Sojabohnen)
- großer gemischter Blattsalat (z. B. Rucola, Feldsalat, Kopfsalat)
- ½ Gurke
- 150 g Tomaten (z. B. Cherrytomaten)
- 10 g Hanfsamen
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)

### ZUBEREITUNG

1. Eier ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und halbieren.
2. Edamame in leicht gesalzenem Wasser 3–5 Minuten erwärmen und abtropfen lassen.
3. Blattsalat waschen und in eine große Schüssel geben.
4. Gurke in Scheiben und Tomaten halbieren, zum Salat geben.
5. Edamame und Hanfsamen dazugeben.
6. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben.
7. Alles gut vermengen, Eier darauf anrichten und genießen.

≈ 28 g EIWEISS

ca. 400 KCAL

*Leicht. Nährend. Einfach gut!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.

# ABENDESSEN

LEICHT, PROTEINREICH & NÄHREND

## 9. WARME TOFU-SPINAT-PFANNE

vegetarisch

*herzhaft, nährend & voller Eiweiß*

PROTEINREICH, LEICHT & SÄTTIGEND



### ZUTATEN

- 180 g Tofu (natur)
- 200 g frischer Blattspinat
- 100 g Champignons
- 100 g Kirschtomaten
- 10 g Hanfsamen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Oregano)
- Salz, Pfeffer
- optional: Chiliflocken oder Zitronensaft zum Abschmecken

### ZUBEREITUNG

1. Tofu in Würfel schneiden und in etwas Öl goldbraun anbraten.
2. Champignons in Scheiben schneiden und dazugeben, 2–3 Minuten mitbraten.
3. Kirschtomaten halbieren, Knoblauch fein hacken und hinzufügen.
4. Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen.
5. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und nach Wunsch Chili oder Zitronensaft abschmecken.
6. Mit Hanfsamen bestreuen und warm genießen.

≈ 32 g EIWEISS

ca. 350 KCAL

*Leicht. Närmend. Einfach gut!*

NÄHRE DEINEN KÖRPER. STÄRKE DEINEN WEG.