Rezeptverzeichnis

A

Afrikanisches Linsen-Shakshuka 72

Apfel

- Probiotische Overnight Oats mit Apfel 118
- Rote-Bete-Carpaccio 107
- Warme Hirse mit Apfel-Topping 68

Aubergine

- Orientalische Auberginen-Pfanne 84
- Schnelle Pfannen-Gnocchi 82

Avocado

- Cremiger Udon-Salat 112
- Green-Goddess-Protein-Salat 106
- Grüne Tomaten-Ei-Wraps 78
- Nussige Edamame-Bowl 113
- Tex-Mex-Bohnensalat 114
- Zitronige Kartoffel-Tofu-Bowl 94

B

Bananen

- Bananen-Protein-Zimtschnecke 89
- Süßes Bananen-Porridge 69
- Süße Zimt-Bananen-Wraps 117

Beeren

- Beeriger Vanillepudding 69
- Beeriger Vanille-Quark-Auflauf 90
- Fruchtiger Quark-Auflauf mit Beeren 90
- Hafer-Bowl mit Crunch 8
- No-Bake Cheesecake im Glas 118
- Stracciatella-Quark-Bowl 117

Blattspinat

- Cremige Orzo-Pfanne mit Tofu 73
- Cremiger Butterbohnen-Eintopf mit Tofu 54
- Ei-Wrap mit Feta & Spinat 77
- Green-Goddess-Protein-Salat 106
- High-Protein-Brot mit Saaten 91
- Kichererbsen in Kokos & Spinat 66
- Linsenpasta mit Räuchertofu 80
- Linsen-Spinat-Pfanne 8
- Maultaschen-Pfanne mit Tomate & Olive 71
- Orzo aus dem Ofen 98
- Schnelles Erbsen-»Risotto« 82
- Süßkartoffel-Reis-Eintopf 68

Blumenkohl

- Cremige Blumenkohl-Suppe 55
- Goldener Blumenkohl-Linsen-Topf 58

Bohnen

- Couscous-Bowl mit Tahin 113
- Cremige Blumenkohl-Suppe 55
- Cremiger Butterbohnen-Eintopf mit Tofu 54
- Fajita Mac 'n' Cheese 56
- Käsiger Graupen-Eintopf 56
- Kidneybohnen-Salat 108
- Mexikanische Quinoa-Pfanne 77
- Milder Sauerkraut-Salat 116
- Paprika-Kartoffelgulasch mit Halloumi 61
- Quinoa-Auflauf mit Halloumi 96
- Schnelle Tempeh-Bowl 110
- Süßkartoffel-Reis-Eintopf 68
- Tex-Mex-Bohnensalat 114

Brokkoli

- Cremige Brokkoli-Pasta 76
- Cremiger Maultaschen-Auflauf mit Tofu 92
- Green-Goddess-Protein-Salat 106
- Quiche-Wrap aus dem Ofen 92
- Udon-Nudeln in Erdnusssoße 86

Butterbohnen-Eintopf mit Tofu 54

C

Cheeseburger-Rolle 100

Couscous

- Couscous-Bowl mit Tahin 113
- Nussige Edamame-Bowl 113
- Orientalischer Couscous-Salat 110
- Schnelles Erbsen-»Risotto« 82
- Tomatige Halloumi-Couscous-Pfanne 76

Cremige Blumenkohl-Suppe 55

Cremige Brokkoli-Pasta 76

Cremige Orzo-Pfanne mit Tofu 73

Cremiger Butterbohnen-Eintopf mit Tofu 54

Cremiger Maultaschen-Auflauf mit Tofu 92

Cremiger Udon-Salat 112

Cremiges Erdnuss-Ramen 53

D

Deftiger Spitzkohl-Linsen-Eintopf 64

E

Eier 37, 44

- Afrikanisches Linsen-Shakshuka 72
- Bananen-Protein-Zimtschnecke 89
- Beeriger Vanillepudding 69
- Beeriger Vanille-Quark-Auflauf 90
- Cheeseburger-Rolle 100
- Cremiges Erdnuss-Ramen 53
- Eiersalat-Bruschetta 107
- Ei-Wrap mit Feta & Spinat 77
- Fruchtiger Quark-Auflauf mit Beeren 90
- Grüne Tomaten-Ei-Wraps 78
- Herzhafte Feta-Oliven-Brötchen 97
- High-Protein-Brot mit Saaten 91
- Kartoffelstampf mit Eierragout 60
- Kichererbsen-Bratlinge mit Zitronen-Dip 74
- Milder Sauerkraut-Salat 116
- Protein-Wraps mit Rucola 98

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

– Quiche-Wrap aus dem Ofen 92
– Rauchiger Ei-Burger 78
– Schoko-Espresso-Quarkauflauf 91
Eisen 25
Erbsen
– Grüne Erbsen-Pasta 81
– Schnelles Erbsen-»Risotto« 82
Erdnussmus
– Cremiges Erdnuss-Ramen 53
– Nussige Edamame-Bowl 113
– Udon-Nudeln in Erdnusssoße 86

F
Fajita Mac 'n' Cheese 56
Frischer High-Protein-Linsensalat 116
Fruchtiger Quark-Auflauf mit Beeren 90

G
Gnocci
– Schnelle Pfannen-Gnocchi 82
Goldener Blumenkohl-Linsen-Topf 58
Green-Goddess-Protein-Salat 106
Grieß 90
Grüne Erbsen-Pasta 81
Grüne Tomaten-Ei-Wraps 78
Gurke
– Green-Goddess-Protein-Salat 106
– Kichererbsen-Salat mit würzigem Käse 108
– Orientalischer Couscous-Salat 110

H
Haferflocken
– Probiotische Overnight Oats mit Apfel 118
– Stracciatella-Quark-Bowl 117
– Süßes Bananen-Porridge 69
Halloumi
– Halloumi-Kichererbsen-Pfanne 9
– Käsiger Graupen-Eintopf 56
– Orientalischer Couscous-Salat 110
– Paprika-Kartoffelgulasch mit Halloumi 61
– Quinoa-Auflauf mit Halloumi 96
– Tomatige Halloumi-Couscous-Pfanne 76
Harzer Käse
– Kichererbsen-Salat mit würzigem Käse 108
– Kidneybohnen-Salat 108
– Rote-Bete-Carpaccio 107
Herzhafte Feta-Oliven-Brötchen 97
High-Protein-Brot mit Saaten 91
High-Protein-Kräuter-Bagel 94
Hirse
– Warme Hirse mit Apfel-Topping 68
Hülsenfrüchte 25, 36
Hüttenkäse
– Eiersalat-Bruschetta 107
– Fajita Mac 'n' Cheese 56
– Herzhafte Feta-Oliven-Brötchen 97
– Probiotische Overnight Oats mit Apfel 118
– Proteinreiche Tomatensuppe 97
– Protein-Wraps mit Rucola 98
– Quiche-Wrap aus dem Ofen 92
– Quinoa-Auflauf mit Halloumi 96
– Schnelles Erbsen-»Risotto« 82
– Würzige Nacho-Suppe 54

K
Kartoffeln
– Kartoffelstampf mit Eierragout 60
– Kichererbsen in Kokos & Spinat 66
– Paprika-Kartoffelgulasch mit Halloumi 61
– Sauerkraut mit Linsen & Ricotta 65
– Sauerkraut-Tempeh-Auflauf 101
– Tempeh alla rustica 62
– Zitronige Kartoffel-Tofu-Bowl 94
Käsiger Graupen-Eintopf 56
Kichererbsen
– Cremiger Udon-Salat 112
– Green-Goddess-Protein-Salat 106
– Grüne Erbsen-Pasta 81
– Halloumi-Kichererbsen-Pfanne 9
– Kichererbsen-Bratlinge mit Zitronen-Dip 74
– Kichererbsen in Kokos & Spinat 66
– Kichererbsen-Salat mit würzigem Käse 108
– Orientalische Auberginen-Pfanne 84
– Orientalischer Couscous-Salat 110
– Orzo aus dem Ofen 98
– Schnelle Pfannen-Gnocchi 82
– Tomatige Halloumi-Couscous-Pfanne 76
Kidneybohnen-Salat 108

L
Lauch
– Kichererbsen-Bratlinge mit Zitronen-Dip 74
– Mediterraner Reisauflauf 100
– Sauerkraut-Tempeh-Auflauf 101
Linsen
– Afrikanisches Linsen-Shakshuka 72
– Deftiger Spitzkohl-Linsen-Eintopf 64
– Frischer High-Protein-Linsensalat 116
– Goldener Blumenkohl-Linsen-Topf 58
– High-Protein-Brot mit Saaten 91
– Linsenpasta mit Räuchertofu 80
– Linsen-Spinat-Pfanne 8
– Orientalischer Couscous-Salat 110
– Sauerkraut mit Linsen & Ricotta 65
– Süßer Linsensalat mit Feta 105
– Tempeh alla rustica 62
– Tomatige Maultaschen 81

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

M
Maultaschen
– Cremiger Maultaschen-Auflauf mit Tofu 92
– Maultaschen-Pfanne mit Tomate & Olive 71
– Tomatige Maultaschen 81
Mediterraner Reisauflauf 100
Mexikanische Quinoa-Pfanne 77
Milder Sauerkraut-Salat 116

N
No-Bake Cheesecake im Glas 118
Nudeln
– Cremige Brokkoli-Pasta 76
– Cremige Orzo-Pfanne mit Tofu 73
– Cremiger Udon-Salat 112
– Fajita Mac 'n' Cheese 56
– Grüne Erbsen-Pasta 81
– Linsenpasta mit Räuchertofu 80
– Orzo aus dem Ofen 98
– Pasta bianca alle zucchine 60
– Spaghetti-Pfanne für jeden Tag 87
– Tortellini-Auflauf mit Spinat 102
– Udon-Nudeln in Erdnusssoße 86
– Würzige Nacho-Suppe 54
Nussige Edamame-Bowl 113

O
Orientalische Auberginen-Pfanne 84
Orientalischer Couscous-Salat 110
Orzo aus dem Ofen 98

P
Paprika
– Afrikanisches Linsen-Shakshuka 72
– Fajita Mac 'n' Cheese 56
– Frischer High-Protein-Linsensalat 116
– Kidneybohnen-Salat 108
– Mediterraner Reisauflauf 100
– Mexikanische Quinoa-Pfanne 77
– Milder Sauerkraut-Salat 116
– Paprika-Kartoffelgulasch mit Halloumi 61
– Schnelle Tempeh-Bowl 110
Pasta bianca alle zucchine 60
Probiotische Overnight Oats mit Apfel 118
Proteinreiche Tomatensuppe 97
Protein-Wraps mit Rucola 98

Q
Quark
– Bananen-Protein-Zimtschnecke 89
– Beeriger Vanillepudding 69
– Beeriger Vanille-Quark-Auflauf 90
– Cheeseburger-Rolle 100
– Fruchtiger Quark-Auflauf mit Beeren 90
– High-Protein-Kräuter-Bagel 94
– No-Bake Cheesecake im Glas 118
– Schoko-Espresso-Quarkauflauf 91
– Stracciatella-Quark-Bowl 117
Quiche-Wrap aus dem Ofen 92
Quinoa
– Mexikanische Quinoa-Pfanne 77
– Quinoa-Auflauf mit Halloumi 96

R
Rauchiger Ei-Burger 78
Reis
– Mediterraner Reisauflauf 100
– Süßkartoffel-Reis-Eintopf 68
Rote Bete
– Rote-Bete-Carpaccio 107
– Süßer Linsensalat mit Feta 105

S
Sauerkraut
– Milder Sauerkraut-Salat 116
– Sauerkraut mit Linsen & Ricotta 65
– Sauerkraut-Tempeh-Auflauf 101
Schnelle Pfannen-Gnocchi 82
Schnelles Erbsen-»Risotto« 82
Schnelle Tempeh-Bowl 110
Schokolade
– Beeriger Vanillepudding 69
– Schoko-Espresso-Quarkauflauf 91
– Stracciatella-Quark-Bowl 117
Skyr
– Beeriger Vanille-Quark-Auflauf 90
– Cremiger Udon-Salat 112
– Hafer-Bowl mit Crunch 8
– Skyr-Hafer-Bowl mit Crunch 8
– Stracciatella-Quark-Bowl 117
– Süßes Bananen-Porridge 69
– Warme Hirse mit Apfel-Topping 68
Soja-Geschnetzeltes
– Deftiger Spitzkohl-Linsen-Eintopf 64
– Goldener Blumenkohl-Linsen-Topf 58
– Orientalische Auberginen-Pfanne 84
– Sauerkraut mit Linsen & Ricotta 65
Spaghetti-Pfanne für jeden Tag 87
Spitzkohl
– Deftiger Spitzkohl-Linsen-Eintopf 64
Stracciatella-Quark-Bowl 117
Süßer Linsensalat mit Feta 105
Süßes Bananen-Porridge 69
Süße Zimt-Bananen-Wraps 117
Süßkartoffel-Reis-Eintopf 68

T
Tempeh
– Cremiger Udon-Salat 112
– Sauerkraut-Tempeh-Auflauf 101
– Schnelle Tempeh-Bowl 110
– Tempeh alla rustica 62
– Udon-Nudeln in Erdnusssoße 86
Tex-Mex-Bohnensalat 114
Tofu
– Cremige Blumenkohl-Suppe 55
– Cremige Orzo-Pfanne mit Tofu 73
– Cremiger Butterbohnen-Eintopf mit Tofu 54

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

– Cremiger Maultaschen-Auflauf mit Tofu 92
– Linsenpasta mit Räuchertofu 80
– Maultaschen-Pfanne mit Tomate & Olive 71
– Orzo aus dem Ofen 98
– Rauchiger Ei-Burger 78
– Spaghetti-Pfanne für jeden Tag 87
– Tex-Mex-Bohnensalat 114
– Würzige Nacho-Suppe 54
– Zitronige Kartoffel-Tofu-Bowl 94

Tomaten
– Afrikanisches Linsen-Shakshuka 72
– Cheeseburger-Rolle 100
– Couscous-Bowl mit Tahin 113
– Cremiger Maultaschen-Auflauf mit Tofu 92
– Deftiger Spitzkohl-Linsen-Eintopf 64
– Ei-Wrap mit Feta & Spinat 77
– Frischer High-Protein-Linsensalat 116
– Grüne Erbsen-Pasta 81
– Grüne Tomaten-Ei-Wraps 78
– Halloumi-Kichererbsen-Pfanne 9
– Linsenpasta mit Räuchertofu 80
– Mexikanische Quinoa-Pfanne 77
– Orientalische Auberginen-Pfanne 84
– Orientalischer Couscous-Salat 110
– Proteinreiche Tomatensuppe 97
– Protein-Wraps mit Rucola 98
– Quiche-Wrap aus dem Ofen 92
– Rauchiger Ei-Burger 78
– Schnelle Pfannen-Gnocchi 82
– Spaghetti-Pfanne für jeden Tag 87
– Tempeh alla rustica 62
– Tomatige Halloumi-Couscous-Pfanne 76
– Tortellini-Auflauf mit Spinat 102
– Würzige Nacho-Suppe 54

Tomaten, getrocknete
– Cremige Orzo-Pfanne mit Tofu 73
– Cremiger Butterbohnen-Eintopf mit Tofu 54
– Kichererbsen in Kokos & Spinat 66
– Maultaschen-Pfanne mit Tomate & Olive 71
– Orzo aus dem Ofen 98
– Quinoa-Auflauf mit Halloumi 96
– Tomatige Halloumi-Couscous-Pfanne 76

Tortellini-Auflauf mit Spinat 102

Tortillas
– Ei-Wrap mit Feta & Spinat 77
– Grüne Tomaten-Ei-Wraps 78
– Quiche-Wrap aus dem Ofen 92
– Süße Zimt-Bananen-Wraps 117

U

Udon-Nudeln in Erdnusssoße 86

W

Warme Hirse mit Apfel-Topping 68
Würzige Nacho-Suppe 54

Z

Zitronige Kartoffel-Tofu-Bowl 94
Zucchini
– Halloumi-Kichererbsen-Pfanne 9
– Kichererbsen-Bratlinge mit Zitronen-Dip 74
– Kichererbsen in Kokos & Spinat 66
– Pasta bianca alle zucchine 60
– Quinoa-Auflauf mit Halloumi 96

Stichwortverzeichnis

A

Alter 17
Aminosäuren 12
– limitierende 21
Antinährstoffe 21

B

Ballaststoffe 13, 22, 24
Bewegung 17
B-Vitamine 25

D

Darmgesundheit 24

E

Einweichen 22
Energiezufuhr 13, 17

F

Fermentieren 22
Fettgehalt 13

G

Geschmacksträger 44
Getreide 38
Gewichtsabnahme 18, 30

H

Heißhunger 14, 24, 30

I

Isoflavone 22

K

Käse 37
Keimen 22
Kindheit 18
Konzentration 14, 17
Krankheit 18

L

Lebensmittelmatrix 25
Lektine 21

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag

M
Milchprodukte 26, 37, 44
Mineralstoffe 25
Muskelabbau 17
Muskelproteinsynthese 29

N
Nährstoffprofil 29
Nierenschädigung 28
Nüsse 38

O
Östrogene, pflanzliche 22
Oxalate 21

P
Pflanzenstoffe, sekundäre 25
Phytinsäure 21
Protein
– Bedarf 16, 19
– Check 18
– Depot 12
– Gehalt 15, 19
– pflanzliches 13, 20, 26, 44
– Pulver 14
– Shakes 29
– Snacks 30
– tierisches 25
Proteinquellen 36, 39
Pseudogertreide 38
Pubertät 18

R
Regeneration 14, 17

S
Samen 38
Sättigung 17, 24, 30
Schwangerschaft 18
Soja 22
Sport 30
Stillzeit 18
Stress 18, 33

T
Tempeh 36
Tofu 36
Top 12 proteinreiche Lebensmittel 35

V
Vollkorngetreide 25

W
Wertigkeit, biologische 16

Z
Zink 25

aus: Merten, One-Pot High Protein (ISBN 9783432122434) © 2026 TRIAS Verlag