



Protein-Frühstück ★★★★★

Text: Willy Loderhose

Rezeptredaktion: Katrin Koelle

riva 2017 · 96 Seiten · 9,99 · 978-3-7423-0362-2

„45 eiweißreiche Rezepte für einen guten Start in den Tag“, so der Untertitel dieses attraktiven Buches, das zudem für die bilderreiche Aufmachung einen mehr als akzeptablen Preis hat.

Ich weiß nicht genau, ob ich den Tag wirklich mit manchem der Rezepte so starten möchte, aber ich denke, es spricht nichts dagegen, es auch mal zu Mittag oder

zwischen durch damit zu probieren. „Müsli, Porridge und Brei“ (S. 63–72) eignen sich hingegen gut zum Start in den Tag, *Sanddorn-Quark-Müsli mit Trauben und Physalis* ließ mir das Wasser im Mund zusammenlaufen; alle sechs Rezepte sind lecker und schnell zubereitet, selbst da, wo Pfirsich gebacken wird. *Cremiger Früchtequark mit Mandeln* etwa oder *Zitronen-Kardamom-Quark auf frischen Feigen* finde ich ebenso attraktiv, beides stammt aus der Rubrik „Joghurt und Quark“ (S. 47–62). Alle neun Rezepte aus diesem Kapitel eignen sich – sinnvollerweise in etwas kleinerer Portion – auch hervorragend als Nachtisch.

Den größten Teil nehmen „Herzhafte kalte Gerichte“ (S. 11–46) ein. Es sind weitgehend diese, die ich im Laufe des Tages bevorzugen würde, nicht zum Frühstück, aber das ist natürlich Geschmackssache. Diese Rezepte erfordern etwas mehr (Zeit)Aufwand, etwa *Harzer-Snack mit gebratenen Frühlingszwiebeln und Vollkornbrot* oder *Geflügelsalat-Brötchen mit Ananas, Champignons und Sprossen*. 18 wundervolle Gerichte sind es, sehr abwechslungsreich, da kommt nirgendwo Langeweile auf!

Und schließlich gibt es noch das Kapitel „Warme Gerichte“ (S. 73–96), von *Pancakes* über *Steinpilze, Kartoffel-Gemüse-Tortillas* und *Spargel-Schinken-Omelett* bis hin zu *Koreanischen Pfannkuchen*, 12 Gerichte hier und damit insgesamt 45 im ganzen Buch. Das reicht für ein- einhalb abwechslungsreiche Monate ohne Langeweile!

Alle Rezepte im Buch haben die gleiche Aufmachung, rechts ein ganzseitiges Farbfoto, ausgesprochen appetitlich und attraktiv angerichtet, links der Text dazu: Angabe von Protein,



Kilokalorien, Fett und gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker und Ballaststoffe. Auf den ersten Seiten des Buches erfährt man einiges an Sachwissen zu diesen Werten, kurz und bündig und ausgesprochen verständlich gehalten. Zu dem titelgebenden „Protein“ finden sich da sogar drei ganze Seiten an Informationen, die nicht nur erklären, was Proteine sind, sondern auch, warum sie schlank machen und in welchen Nahrungsmitteln sie sich am meisten verstecken. Zubereitungszeit und eine tabellarische Auflistung aller benötigten Zutaten sind sehr hilfreich, denn manches muss man dann doch gezielt einkaufen, weil ausschließlich frische Produkte verarbeitet werden; später, wenn man Protein-Profi geworden ist, lassen sich auch manche Zutaten gut untereinander austauschen und man wird selbst kreativ.

In einer zweiten Spalte dann die eigentliche Zubereitung, schön und übersichtlich gegliedert in einzelne, nummerierte Arbeitsschritte, an deren Zahl man auch gleich sieht, wie aufwendig das einzelne Rezept ist. Auf der Seite ist dann immer noch Platz für ein grün unterlegtes Kästchen, „Noch smarter“, mit einem kleinen Tipp, etwa zur Abwandlung, wenn man es als Hauptmahlzeit zubereiten will, mit Erklärungen zur speziellen Zubereitung mancher Zutaten oder mit Vorschlägen zur weiteren Anreicherung. Und schließlich gibt es immer noch das Feld „Warum gesund“, damit man nicht einfach nur glauben soll, was der „Koch“ vorschlägt, sondern es auch versteht und so allmählich einen guten Einblick in ernährungswissenschaftliche Zusammenhänge bekommt.

Egal, wann man sich was zubereitet: Es wird ein Erfolg. Man wird satt, das Auge isst mit, man ist restlos zufrieden am Ende und hat das schöne Gefühl, seinem Körper etwas Gutes getan zu haben. Und jetzt entschuldigen Sie mich bitte, das *Provenzalische Gemüse-Omelett mit schwarzen Oliven* kann einfach nicht länger warten ...