ESSENSPLAN

Familienabend mit Mummystaste

Familienabend mit Rezepten aus dem Foodblog Mummystaste: Knusprig panierte Schnitzel, Omas Kartoffelsalat und Yogurette-Tiramisu zum Nachtisch.

Gastautor | 1 Tag | 3 Rezepte | 4–12 Portionen −6 … −3 | ca. 0,73 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Samstag

1.403 kcal / Person

ABENDESSEN

Panierte Schnitzel

1 Portion · 761 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Omas Kartoffelsalat mit Brühe

1 Portion · 321 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Yogurette-Tiramisu

6 Portionen · 321 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über den 1 Tag dieses Plans, an dem Mahlzeiten stehen.

Energie	**1.403 kcal**	70 % von 2.000 kcal	
Fett	**104,7 g**	150 % von max. 70 g	zu viel
davon gesättigte Fettsäuren	**51,4 g**	257 % von max. 20 g	zu viel
Kohlenhydrate	**71,8 g**	28 % von 260 g	
davon Zucker	**17,5 g**	19 % von max. 90 g · noch 72,5 g frei	
Ballaststoffe	**5,0 g**	17 % von Ziel 30 g	
Eiweiß	**43,6 g**	87 % von Ziel 50 g	
Salz	**2,93 g**	49 % von max. 6 g · noch 3,07 g frei	

Bei Höchstmengen zeigt der Balken, wie viel bis zur Grenze noch frei ist; ist sie überschritten, ist der Balken ganz gefüllt und hervorgehoben.

Verglichen mit der Referenzmenge pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal); dein Bedarf kann abweichen. „Zu viel“ heißt: mehr als 100 % (Energie: 110 %). „Zu wenig“ heißt: weniger als 80 % (Energie: 90 %) – nur bei Tagen mit Frühstück, Mittag- und Abendessen.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

22 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Löffelbiskuit — 13× Stück (≈ 78 g)

Backzutaten

- [ ] Ei — 1× Stück (≈ 60 g)
- [ ] Paniermehl — 38 g
- [ ] Zucker — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Backkakao, stark entölt — 3 g

Essig und Öl

- [ ] Weißweinessig — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Pflanzenöl — 2× EL (≈ 30 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Schweineschnitzel, dünn — 1× Stück (≈ 125 g)

Gemüse

- [ ] Kartoffel, festkochend — 125 g
- [ ] Zwiebel — 1× Stück (≈ 100 g)

Gewürze

- [ ] Salz — 0,25× TL + 1× Prise (≈ 2 g)
- [ ] Pfeffer — 0,25× TL + 1× Prise (≈ 1 g)
- [ ] Paprikapulver, edelsüß — 0,25× TL (≈ 1 g)

Kräuter

- [ ] Schnittlauch, frisch — 4 g

Molkereiprodukte

- [ ] Butterschmalz — 50 g
- [ ] Mascarpone — 250 g
- [ ] Naturjoghurt, 1,5% Fett — 60 g
- [ ] Schlagsahne — 125 g

Obst

- [ ] Erdbeeren — 250 g

Saucen

- [ ] Mayonnaise — 1× TL (≈ 5 g)
  ohne Marke Mayonnaise 80 %

Süßigkeiten

- [ ] Yogurette — 2× Stück (≈ 25 g)

- [ ] **Gemüsebrühe** 75 g

SA. · ABENDESSEN

Panierte Schnitzel

Knusprig panierte Schnitzel aus der Pfanne — ohne Mehl, nur in Ei und Semmelbröseln gewendet und in reichlich Butterschmalz ausgebacken. In einer halben Stunde auf dem Tisch.

Gastautor · 1 Portion · 30 min · 761 kcal pro Portion · 2 Tage im Kühlschrank · Laktosefrei

Rezept: Alexandra Gleich · Foto: Alexandra Gleich / mummystaste.de · https://www.speisengeplant.de/rezepte/panierte-schnitzel/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Schweineschnitzel, dünn (125 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **¼ TL** Paprikapulver, edelsüß (1 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **37½ g** Paniermehl (38 g)
- **50 g** Butterschmalz (50 g)

PRO PORTION	761 kcal	56,4 g	33,7 g	27,4 g	0,4 g	0,5 g	36,2 g	1,87 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Schnitzel plattieren und würzen

Die Schnitzel abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch in einen Gefrierbeutel legen und mit dem Fleischklopfer platt klopfen — so gart es gleichmäßig und die Struktur bleibt erhalten. Danach beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

1 Stück Schweineschnitzel, dünn · ¼ TL Salz · ¼ TL Pfeffer · ¼ TL Paprikapulver, edelsüß

2 Panieren und Fett erhitzen

Die beiden Eier auf einem großen Teller oder in der Panierstraße mit einer Gabel verquirlen, das Paniermehl auf einen zweiten Teller geben. Das Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen — der Pfannenboden sollte etwa 1 bis 2 cm hoch bedeckt sein. Währenddessen jedes Schnitzel zuerst vollständig ins Ei tauchen und anschließend im Paniermehl wenden. Auf das Mehlieren vor dem Ei wird bewusst verzichtet.

1 Stück Ei · 37½ g Paniermehl · 50 g Butterschmalz

3 Goldbraun ausbacken

Die panierten Schnitzel im heißen Fett etwa 2 bis 3 Minuten je Seite goldbraun ausbacken. Die Panade löst sich dabei leicht vom Fleisch und schlägt Wellen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und sofort servieren.

SA. · ABENDESSEN

Omas Kartoffelsalat mit Brühe

Süddeutscher Kartoffelsalat ohne Mayonnaise-Berg: festkochende Kartoffeln ziehen warme Brühe, dazu Essig, Öl und Zwiebeln. Am zweiten Tag schmeckt er noch besser.

Gastautor · 1 Portion · 45 min · 321 kcal pro Portion · 3 Tage im Kühlschrank · Laktosefrei · Vegetarisch

Rezept: Alexandra Gleich · Foto: Alexandra Gleich / mummystaste.de · https://www.speisengeplant.de/rezepte/omas-kartoffelsalat-mit-bruehe/

Zutaten für 1 Portion

- **125 g** Kartoffel, festkochend (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **75 g** Gemüsebrühe (75 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 TL** Mayonnaise (5 g)
- **1 EL** Weißweinessig (15 g)
- **2 EL** Pflanzenöl (30 g)
- **3¾ g** Schnittlauch, frisch (4 g)

PRO PORTION	321 kcal	23,8 g	1,7 g	24,8 g	2,5 g	3,4 g	3,1 g	0,96 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen — mit einem spitzen Messer oder einer Gabel prüfen, ob sie weich sind. Danach abgießen und auskühlen lassen. Festkochende oder vorwiegend festkochende Kartoffeln sind hier Pflicht, mehligkochende zerfallen im Salat.

125 g Kartoffel, festkochend

2

Pellen, schneiden, Zwiebel dazu

Die ausgekühlten Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden, dann in eine große Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zu den Kartoffelscheiben geben.

1 Stück Zwiebel

3

Brühe einziehen lassen

Die Brühe in einem kleinen Topf erwärmen. Salz, Pfeffer und die Mayonnaise zu den Kartoffeln geben. Nun nach und nach etwas Brühe zugießen und mit dem Salatbesteck vorsichtig umrühren. Jeweils warten, bis die Kartoffeln die Flüssigkeit aufgesogen haben, bevor die nächste Portion folgt — nicht alles auf einmal, sonst wird der Salat wässrig.

75 g Gemüsebrühe · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 TL Mayonnaise

4

Essig zugeben und durchziehen lassen

Den Essig zugeben und unterrühren. Den Salat abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen — idealerweise über Nacht, dann schmeckt er am besten.

1 EL Weißweinessig

5

Öl und Schnittlauch zum Schluss

Erst kurz vor dem Servieren das Öl zugeben und unterheben. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

2 EL Pflanzenöl · 3¾ g Schnittlauch, frisch

SA. · ABENDESSEN

Yogurette-Tiramisu

Geschichtetes Sommerdessert ohne Backen: Löffelbiskuit, frische Erdbeeren und eine Creme aus Mascarpone, Joghurt und zerkleinerter Yogurette — ohne Ei und ohne Alkohol.

Gastautor · 6 Portionen · 30 min · 321 kcal pro Portion · 2 Tage im Kühlschrank · Vegetarisch

Rezept: Alexandra Gleich · Foto: Alexandra Gleich / mummystaste.de · https://www.speisengeplant.de/rezepte/yogurette-tiramisu/

Zutaten für 6 Portionen

- **250 g** Erdbeeren (250 g)
- **2 Stück** Yogurette (25 g)
- **13 Stück** Löffelbiskuit (78 g)
- **250 g** Mascarpone (250 g)
- **60 g** Naturjoghurt, 1,5% Fett (60 g)
- **125 g** Schlagsahne (125 g)
- **1 EL** Zucker (15 g)
- **½ EL** Backkakao, stark entölt (3 g)
- **1 Stück** Yogurette (13 g)

PRO PORTION	321 kcal	24,5 g	16,0 g	19,6 g	14,7 g	1,2 g	4,4 g	0,10 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Erdbeeren und Yogurette vorbereiten

Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Hälfte für die Schichten beiseitestellen, ein paar besonders schöne Hälften für die Dekoration zurücklegen. Drei Täfelchen Yogurette im Multizerkleinerer oder Thermomix zu einer gleichmäßigen Masse zerkleinern.

250 g Erdbeeren · 2 Stück Yogurette

2

Erste Schicht legen

Die Hälfte der Löffelbiskuits dicht nebeneinander in eine Auflaufform legen. Wenn nötig, die Biskuits mit einem kleinen Messer zurechtschneiden, damit sie in die Form passen. Darauf die Hälfte der halbierten Erdbeeren gleichmäßig verteilen.

13 Stück Löffelbiskuit

3

Creme zubereiten

Die Sahne steif schlagen. Mascarpone, Naturjoghurt und die Yogurettemasse in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät verrühren. Die zurückgestellten Erdbeeren pürieren und zusammen mit dem Zucker unter die Creme rühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

250 g Mascarpone · 60 g Naturjoghurt, 1,5% Fett · 125 g Schlagsahne · 1 EL Zucker

4

Schichten

Etwa die Hälfte der Creme auf den Biskuits und Erdbeeren verteilen und glattstreichen. Darauf eine zweite Schicht aus den restlichen Löffelbiskuits und Erdbeeren legen und mit der restlichen Creme abschließen.

5

Dekorieren und durchziehen lassen

Den Kakao durch ein Sieb über die Creme stäuben. Mit den zurückgelegten Erdbeeren und dem vierten Täfelchen Yogurette dekorieren. Das Tiramisu abgedeckt mehrere Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

½ EL Backkakao, stark entölt · 1 Stück Yogurette