



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 +19

ca. 0,73 € pro Portion



www.speisengeplant.de

Gedruckt am 29.10.2026

Deine Woche

Samstag

1.403 kcal / Person



ABENDESSEN

Panierte Schnitzel

23 Portionen · 761 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Omas Kartoffelsalat mit Brühe

23 Portionen · 321 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Yogurette-Tiramisu

31 Portionen · 321 kcal pro Portion

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.

Alles für die Woche

22 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Löffelbiskuit 65× Stück (≈ 390 g)

Backzutaten

- ☐ Ei 12× Stück (≈ 720 g)
- ☐ Paniermehl 863 g
- ☐ Zucker 6× EL (≈ 90 g)
- ☐ Backkakao, stark entölt 16 g

Essig und Öl

- ☐ Weißweinessig 18× EL (≈ 270 g)
- ☐ Pflanzenöl 35× EL (≈ 525 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Schweineschnitzel, dünn 23× Stück (≈ 2.875 g)

Gemüse

- ☐ Kartoffel, festkochend 2.875 g
- ☐ Zwiebel 6× Stück (≈ 600 g)

Gewürze

- ☐ Salz 5,75× TL + 12× Prise (≈ 35 g)
- ☐ Pfeffer 5,75× TL + 6× Prise (≈ 18 g)
- ☐ Paprikapulver, edelsüß 5,75× TL (≈ 17 g)

Kräuter

- ☐ Schnittlauch, frisch 86 g

Molkereiprodukte

- ☐ Butterschmalz 1.150 g
- ☐ Mascarpone 1.292 g
- ☐ Naturjoghurt, 1,5% Fett 310 g
- ☐ Schlagsahne 646 g

Obst

- ☐ Erdbeeren 1.292 g

Saucen

- ☐ Mayonnaise 6× TL (≈ 30 g)
ohne Marke Mayonnaise 80 %

Süßigkeiten

- ☐ Yogurette 11× Stück (≈ 138 g)

 **Gemüsebrühe**

1.725 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

23 Portionen

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 23 Portionen

23 Stück Schweineschnitzel, dünn (2875 g)

5¾ TL Salz (29 g)

5¾ TL Pfeffer (17 g)

5¾ TL Paprikapulver, edelsüß (17 g)

12 Stück Ei (720 g)

862½ g Paniermehl (863 g)

1.150 g Butterschmalz (1150 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.

23 Stück Schweineschnitzel, dünn · 5¾ TL Salz · 5¾ TL Pfeffer · 5¾ 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.

12 Stück Ei · 862½ g Paniermehl · 1.150 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

23 Portionen

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 23 Portionen

2.875 g Kartoffel, festkochend (2875 g)

6 Stück Zwiebel (600 g)

1.725 g Gemüsebrühe (1725 g)

12 Prise Salz (6 g)

6 Prise Pfeffer (1 g)

6 TL Mayonnaise (30 g)

17 EL Weißweinessig (255 g)

35 EL Pflanzenöl (525 g)

86¼ g Schnittlauch, frisch (86 g)

PRO

PORTION

321 kcal

Energie

23,8 g

Fett

1,7 g

davon gesättigte Fettsäuren

24,8 g

Kohlenhydrate

2,5 g

davon Zucker

3,4 g

Ballaststoffe

3,1 g

Eiweiß

0,96 g

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.

2.875 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.

6 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.

1.725 g Gemüsebrühe · 12 Prise Salz · 6 Prise Pfeffer · 6 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.

17 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.

35 EL Pflanzenöl · 86¼ 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

31 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 31 Portionen

1.291,7 g Erdbeeren (1292 g)

8 Stück Yogurette (100 g)

65 Stück Löffelbiskuit (390 g)

1.291,7 g Mascarpone (1292 g)

310 g Naturjoghurt, 1,5% Fett (310 g)

645,8 g Schlagsahne (646 g)

5 EL Zucker (75 g)

2,6 EL Backkakao, stark entölt (16 g)

3 Stück Yogurette (38 g)

**PRO
PORTION**

321 kcal
Energie

24,5 g
Fett

16,0 g
davon gesättigte Fettsäuren

19,6 g
Kohlenhydrate

14,7 g
davon Zucker

1,2 g
Ballaststoffe

4,4 g
Eiweiß

0,10 g
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.

1.291,7 g Erdbeeren · 8 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.

65 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.

1.291,7 g Mascarpone · 310 g Naturjoghurt, 1,5% Fett · 645,8 g Schlagsahne · 5 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 Cremestäuben. Mit den zurückgelegten Erdbeeren und dem vierten Täfelchen Yogurette dekorieren. Das Tiramisu abgedeckt mehrere Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

2,6 EL Backkakao, stark entölt · 3 Stück Yogurette