ESSENSPLAN

Und Freitag gibt's Fisch

7 Tage | 8 Rezepte | 4 Portionen –1 | ca. 2,90 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

468 kcal / Person

ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

3 Portionen · 468 kcal pro Portion

Dienstag

436 kcal / Person

ABENDESSEN

Chili Sin Carne

3 Portionen · 436 kcal pro Portion

Mittwoch

726 kcal / Person

ABENDESSEN

Bunte Fischstäbchen-Wraps mit Rotkohl und Paprika

3 Portionen · 726 kcal pro Portion

Donnerstag

751 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebap

3 Portionen · 751 kcal pro Portion

Freitag

862 kcal / Person

ABENDESSEN

Kabeljau in Senfsauce mit Petersilienkartoffeln

3 Portionen · 862 kcal pro Portion

Samstag

930 kcal / Person

ABENDESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

3 Portionen · 930 kcal pro Portion

Sonntag

1.048 kcal / Person

ABENDESSEN

Crostini mit Büffelmozzarella und warmen Pfirsich

3 Portionen · 453 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Pasta alla Norma

3 Portionen · 595 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 7 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	**746 kcal**	37 % von 2.000 kcal
Fett	**38,3 g**	55 % von max. 70 g · noch 31,7 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**16,2 g**	81 % von max. 20 g · noch 3,8 g frei
Kohlenhydrate	**71,1 g**	27 % von 260 g
davon Zucker	**16,3 g**	18 % von max. 90 g · noch 73,7 g frei
Ballaststoffe	**10,2 g**	34 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**28,9 g**	58 % von Ziel 50 g
Salz	**3,42 g**	57 % von max. 6 g · noch 2,58 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	468 kcal	29,4 g	23,5 g	36,9 g	8,3 g	8,9 g	11,7 g	2,74 g
Dienstag	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 g
Mittwoch	726 kcal	31,5 g	9,3 g	79,0 g	15,7 g	8,4 g	27,2 g	2,64 g
Donnerstag	751 kcal	40,3 g	10,1 g	66,6 g	19,2 g	6,7 g	33,0 g	3,99 g
Freitag	862 kcal	58,3 g	33,0 g	49,7 g	5,3 g	7,0 g	36,3 g	1,19 g
Samstag	930 kcal	57,0 g	20,6 g	73,8 g	13,2 g	8,2 g	32,3 g	5,11 g
Sonntag	1.047 kcal	38,4 g	13,5 g	141,9 g	31,5 g	15,4 g	35,3 g	4,45 g

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

Prozentangaben beziehen sich auf die Referenzmenge eines durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal). Dein eigener Bedarf kann davon abweichen.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

84 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Speisestärke — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Semmelbrösel — 60 g
- [ ] Weißbrot — 240 g

Backzutaten

- [ ] Agavendicksaft — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Weizenmehl 550 — 1× EL (≈ 10 g)

Essig und Öl

- [ ] Kokosöl — 2× EL (≈ 28 g)
- [ ] Pflanzenöl — 2× EL (≈ 30 g)
- [ ] Weißweinessig — 2× EL (≈ 30 g)
- [ ] Olivenöl — 15× EL (≈ 150 g)
- [ ] Margarine (zum Braten) — 3× EL (≈ 45 g)
- [ ] Balsamico-Creme — 2× EL (≈ 30 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Kabeljaufilet — 450 g
- [ ] Hack — 375 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Ahornsirup — 1× EL (≈ 15 g)

Konserven

- [ ] Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) — 0,75× Dose (groß) (≈ 360 g)
- [ ] Tomatenmark — 3× EL + 2 g (≈ 38 g)
- [ ] Tomaten, stückig (Konserve) — 1,5× Dose (≈ 600 g)
- [ ] Kidney-Bohnen (Konserve) — 0,75× Dose (≈ 300 g)
- [ ] Mais (Konserve) — 0,75× Dose (≈ 255 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- [ ] Senf — 1× EL + 2× TL (≈ 25 g)
- [ ] Fischfond — 75 g
- [ ] Dijon-Senf, grob — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Preiselbeeren (Glas) — 45 g
- [ ] Kirschtomaten (Konserve) — 1,5× Dose (≈ 600 g)

Kräuter

- [ ] Koriander, frisch — 19 g
- [ ] Petersilie, frisch — 45 g
- [ ] Thymian (frisch) — 15 g
- [ ] Schnittlauch, frisch — 19 g

- [ ] Zwiebel — 3× Stück (≈ 300 g)
- [ ] Knoblauch — 9× Zehe (≈ 45 g)
- [ ] Karotte — 225 g
- [ ] Sellerie (Knolle) — 75 g
- [ ] Rotkohl, frisch — 450 g
- [ ] Paprika (rot) — 225 g
- [ ] Zwiebel, rot — 2× Stück (≈ 200 g)
- [ ] Gurke — 600 g
- [ ] Kirschtomaten — 375 g
- [ ] Estragon, frisch — 23 g
- [ ] Kartoffel, festkochend — 750 g
- [ ] Schalotte — 23 g
- [ ] Kartoffel, mehligkochend — 750 g
- [ ] Aubergine — 3× Stück (≈ 750 g)

Gewürze

- [ ] Ingwer, frisch — 30 g
- [ ] Garam Masala — 2× TL (≈ 6 g)
- [ ] Kurkuma (Pulver) — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Chiliflocken — 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) — 19 g
- [ ] Salz — 2,5× TL + 12× Prise + 3 g (≈ 22 g)
- [ ] Kreuzkümmel — 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] Basilikum, frisch — 23 g

Molkereiprodukte

- [ ] Crème fraîche — 38 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %
- [ ] Schmand — 150 g
- [ ] Griechischer Joghurt — 300 g
- [ ] Butter oder Margarine — 6× EL + 38 g (≈ 182 g)
  ohne Marke Butter
- [ ] Büffelmozzarella — 1× Kugel (≈ 125 g)
- [ ] Pecorino — 75 g

Obst

- [ ] Limette — 2× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 10 g)
- [ ] Zitrone — 2× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 14 g)
- [ ] Plattpfirsich — 300 g

Reis und Nudeln

- [ ] Spaghetti — 270 g

Saucen

- [ ] Soja-Sauce — 6× EL + 1× TL (≈ 63 g)
- [ ] Sriracha-Sauce — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Worcester-Sauce — 2× EL (≈ 30 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser — 525 g

Spezialitäten

- [ ] Kokosmilch — 300 g

- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 2,25× TL (≈ 7 g)
- [ ] **Pfeffer** 0,75× TL + 7× Prise (≈ 3 g)
- [ ] **Pul Biber** 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Knoblauch, granuliert** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Zwiebelpulver** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Senfsamen** 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] **Lorbeerblätter** 0 g
- [ ] **Piment, gemahlen** 0 g
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Muskat** 0 g
- [ ] **Meersalz** 1× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen** 2× Prise + 0 g (≈ 1 g)
- [ ] **Oregano, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Soja-Schnetzel (trocken)** 94 g
- [ ] **Tortillas** 240 g
- [ ] **Dürüm-Fladenbrot** 240 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] **Fischstäbchen** 360 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Räuchertofu** 300 g
- [ ] **Kochsahne** 319 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %

MO. · ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

Cremiges indisches Curry mit Kichererbsen und Kokosmilch — ballaststoffreich, proteinreich und in 30 Minuten auf dem Tisch.

3 Portionen | 30 min | 468 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kichererbsen-tikka-masala/

Zutaten für 3 Portionen

- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **3 Zehe** Knoblauch (15 g)
- **1½ Stück** Ingwer, frisch (30 g)
- **¾ Dose (groß)** Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (360 g)
- **2 EL** Kokosöl (28 g)
- **2 TL** Garam Masala (6 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **1½ g** Tomatenmark (2 g)
- **¾ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (300 g)
- **¾ Dose** Kokosmilch (300 g)
- **¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (4 g)
- **150 g** Wasser (150 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)

PRO PORTION	468 kcal	29,4 g	23,5 g	36,9 g	8,3 g	8,9 g	11,7 g	2,74 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer reiben. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Koriander grob hacken.

2 Stück Zwiebel · 3 Zehe Knoblauch · 1½ Stück Ingwer, frisch · ¾ Dose (groß) Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht)

2

Gemüse anbraten

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 2 Minuten mitbraten.

2 EL Kokosöl

3

Gewürze rösten

Garam Masala, Kurkuma und Chiliflocken in den Topf geben und 1 Minute unter Rühren rösten, bis sie duften. Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten.

2 TL Garam Masala · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 TL Chiliflocken · 1½ g Tomatenmark

4

Curry kochen

Stückige Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühpulver und Wasser hinzufügen und einrühren. Kichererbsen dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · ¾ Dose Kokosmilch · ¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 150 g Wasser · ¾ TL Salz

5

Servieren

Mit frischem Koriander bestreuen und mit Basmatireis oder Chapatis servieren.

DI. · ABENDESSEN

Chili Sin Carne

Herzhaftes Chili mit Soja-Schnetzeln, Kidneybohnen und Mais — kräftig gewürzt und sättigend wie das Original.

3 Portionen | 35 min | 436 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/chili-sin-carne/

Zutaten für 3 Portionen

- **1 TL** Kreuzkümmel (2 g)
- **1½ TL** Paprikapulver, edelsüß (5 g)
- **0,4 g** Salz (0 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **2 EL** Soja-Sauce (20 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **½ TL** Pfeffer (2 g)
- **93¾ g** Soja-Schnetzel (trocken) (94 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **1½ Stück** Karotte (225 g)
- **75 g** Sellerie (Knolle) (75 g)
- **¾ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (300 g)
- **¾ Dose** Mais (Konserve) (255 g)
- **¾ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (300 g)
- **1½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)
- **375 g** Wasser (375 g)
- **¾ g** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **37½ g** Crème fraîche (38 g)

PRO PORTION	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Sojaschnetzel vorbereiten

Im Wasserkocher reichlich Wasser erhitzen. Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Ahornsirup, Soja-Sauce, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, und Pfeffer hinzufügen und mit heißem Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Mit einem Teller abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend ggf. noch vorhandene Flüssigkeit abgießen und die Soja-Schnetzel etwas ausdrücken.

1 TL Kreuzkümmel · 1½ TL Paprikapulver, edelsüß · 0,4 g Salz · 2 EL Tomatenmark · 2 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · ½ TL Pfeffer · 93¾ g Soja-Schnetzel (trocken)

2 Gemüse vorbereiten

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Mais ebenfalls durch das Sieb abgießen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Möhren und Sellerie in fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 1½ Stück Karotte · 75 g Sellerie (Knolle) · ¾ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · ¾ Dose Mais (Konserve)

3 Gemüse anbraten

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin auf mittlerer Hitze andünsten. Sobald diese glasig sind, Soja-Schnetzel dazugeben und gemeinsam weiter braten. Nach 3-4 Minuten die Möhren, Sellerie, Bohnen und Mais hinzugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Nun die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben. Alles gemeinsam 20-30 Minuten einköcheln lassen. Wenn das Chili zu flüssig ist, Speisestärke in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Wasser verrühren und zum Chili geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 375 g Wasser · ¾ g Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 EL Pflanzenöl · 1 EL Speisestärke

4 Servieren

Chili sin carne auf Teller verteilen und nach Belieben mit Creme Fraiche toppen.

37½ g Crème fraîche

MI. · ABENDESSEN

Bunte Fischstäbchen-Wraps mit Rotkohl und Paprika

Knusprige Fischstäbchen, bunter Rotkohl und gebratene Paprika in einem Wrap — schnell zusammengerollt, schnell weg.

3 Portionen | 25 min | 726 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/bunte-fischstaebchen-wraps-mit-rotkohl-und-paprika/

Zutaten für 3 Portionen

- **12 Stk.** Fischstäbchen (360 g)
- **0,4 Kopf** Rotkohl, frisch (450 g)
- **2 EL** Weißweinessig (30 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **1½ Stück** Paprika (rot) (225 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **¾ Becher** Schmand (150 g)
- **0,4 Bund** Koriander, frisch (19 g)
- **2 Saft auf 1/6-Spalte** Limette (10 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 EL** Sriracha-Sauce (15 g)
- **6 Stück** Tortillas (240 g)

PRO PORTION	726 kcal	31,5 g	9,3 g	79,0 g	15,7 g	8,4 g	27,2 g	2,64 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Fischstäbchen backen**

   Fischstäbchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und nach Packungsanleitung im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

   12 Stk. Fischstäbchen

2. **Rotkohl vorbereiten**

   Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneien. Rotkohlstreifen mit Weißweinessig und Salz in eine Schüssel geben, gründlich mischen und durchkneten, bis der Kohl weich wird.

   0,4 Kopf Rotkohl, frisch · 2 EL Weißweinessig · 2 Prise Salz

3. **Paprika anbraten**

   Paprikaschoten entkernen, und in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Paprika-, dann die Zwiebelstreifen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

   1½ Stück Paprika (rot) · 1 EL Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 Stück Zwiebel, rot

4. **Schmand-Dip zubereiten**

   Limette in 6 Spalten schneiden. Koriander abbrausen und die Blättchen abzupfen. Schmand mit Sriracha-Sauce, Koriander, Limettensaft und Salz verrühren.

   ¾ Becher Schmand · 0,4 Bund Koriander, frisch · 2 Saft auf 1/6-Spalte Limette · 1 Prise Salz · 1 EL Sriracha-Sauce

5. **Wraps füllen und servieren**

   Tortillas in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen. Schmand-Dip gleichmäßig auf den Tortillas verteilen, dann Rotkohl, gebratene Paprikastreifen und Fischstäbchen darauflegen. Wraps einrollen und sofort servieren.

   6 Stück Tortillas

DO. · ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebap

Knuspriger Tofu-Kebap, frischer Tomaten-Gurken-Salat mit roter Zwiebel und ein einfaches Tsatsiki, fest eingerollt in fertige Dürüm-Fladenbrote — die selbstgemachte Variante des Döner-Abends.

3 Portionen | 30 min | 751 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-gemuese-doener-mit-tofu-kebap/

Zutaten für 3 Portionen

- **300 g** Räuchertofu (300 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **1½ Stück** Gurke (600 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **375 g** Kirschtomaten (375 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **¾ Bund** Estragon, frisch (23 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Pul Biber (2 g)
- **1 TL** Knoblauch, granuliert (3 g)
- **1 TL** Zwiebelpulver (3 g)
- **1 EL** Agavendicksaft (15 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **300 g** Griechischer Joghurt (300 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **2 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone (14 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **2 EL** Worcester-Sauce (30 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **3 Stk.** Dürüm-Fladenbrot (240 g)

1 EL Tomatenmark (12 g)

PRO PORTION	751 kcal	40,3 g	10,1 g	66,6 g	19,2 g	6,7 g	33,0 g	3,99 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Räuchertofu zu möglichst dünnen Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und fein reiben. Ein Viertel der Gurken grob raspeln, mit Salz vermengen und in einem Sieb abtropfen lassen. Restliche Gurken längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Estragonblätter fein hacken. Zitrone in 6 Spalten schneiden.

300 g Räuchertofu · 2 Zehe Knoblauch · 1½ Stück Gurke · 2 Prise Salz · 375 g Kirschtomaten · 1 Stück Zwiebel, rot · ¾ Bund Estragon, frisch

2 Tofu marinieren

Räuchertofu-Scheiben in eine große Schüssel geben. Pul Biber, Knoblauchgranulat, Zwiebelpulver, Tomatenmark, Agavendicksaft, Salz und Olivenöl dazugeben, gut vermengen und beiseite stellen.

1 EL Olivenöl · 1 TL Pul Biber · 1 TL Knoblauch, granuliert · 1 TL Zwiebelpulver · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Agavendicksaft · 1 Prise Salz

3 Tsatsiki anrühren

Geraspelte Gurke mit den Händen kräftig ausdrücken und in eine Schüssel geben. Griechischen Joghurt, Knoblauch und Olivenöl dazugeben, glatt verrühren und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

300 g Griechischer Joghurt · 1 EL Olivenöl

4 Salat anmachen

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Estragon in eine große Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Gurkenscheiben, Kirschtomaten und rote Zwiebel dazugeben und gründlich vermengen.

3 EL Olivenöl · 2 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · ¼ TL Salz · ¼ TL Pfeffer

5 Tofu-Kebap braten

Marinierten Tofu ca. 10-12 Minuten in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Worcester- und Soja-Sauce in die Pfanne geben und unter Rühren 1 Minute weiterbraten.

2 EL Worcester-Sauce · 1 EL Soja-Sauce

6

Dürüm rollen

Dürüm-Fladenbrote einzeln kurz in einer trockenen Pfanne erwärmen. Tsatsiki großzügig auf die Fladenbrote streichen und rundum einen Rand frei lassen. Tofu-Kebap und Salat quer auf das untere Drittel legen, links und rechts ebenfalls einen daumenbreiten Rand frei lassen. Die Seiten einschlagen und den Dürüm von unten fest aufrollen. Nicht überfüllen, sonst hält die Rolle nicht. Zum Servieren schräg halbieren oder in Butterbrotpapier wickeln.

3 Stk. Dürüm-Fladenbrot

FR. · ABENDESSEN

Kabeljau in Senfsauce mit Petersilienkartoffeln

Kabeljaufilets in einer samtigen Senfsauce mit Schalotten und Sahne, dazu Petersilienkartoffeln — nordisch, fein und komplett auf einem Teller.

3 Portionen | 50 min | 862 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kabeljau-in-senfsauce-mit-petersilienkartoffeln/

Zutaten für 3 Portionen

- **750 g** Kartoffel, festkochend (750 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **¾ Stück** Schalotte (23 g)
- **¾ Bund** Petersilie, frisch (38 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 EL** Butter oder Margarine (24 g)
- **1 EL** Senf (15 g)
- **1 EL** Senfsamen (10 g)
- **¾ Blatt** Lorbeerblätter (0 g)
- **75 g** Fischfond (75 g)
- **150 g** Kochsahne (150 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **37½ g** Butter oder Margarine (38 g)
- **3 Filet** Kabeljaufilet (450 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **3 EL** Butter oder Margarine (72 g)
- **2¼ Portion** Thymian (frisch) (11 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Butter oder Margarine (48 g)
- **1 EL** Dijon-Senf, grob (15 g)

PRO PORTION	862 kcal	58,3 g	33,0 g	49,7 g	5,3 g	7,0 g	36,3 g	1,19 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Kartoffeln schälen und in einen großen Topf geben. Topf mit kaltem Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln bedeckt sind, salzen und auf den Herd stellen. Schalotten halbieren und fein würfeln. Petersilienblätter fein hacken. Knoblauch häuten.

750 g Kartoffel, festkochend · 1 Prise Salz · ¾ Stück Schalotte · ¾ Bund Petersilie, frisch · 1 Zehe Knoblauch

2 Kartoffeln kochen

Kartoffeln einmal aufkochen. Dann Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

3 Senfsauce ansetzen

Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel in den Topf geben und glasig anschwitzen. Senf, Senfsaat und Lorbeerblatt dazugeben und mit Fischfond ablöschen. Hitze reduzieren und 20-30 Minuten köcheln lassen.

1 EL Butter oder Margarine · 1 EL Senf · 1 EL Senfsamen · ¾ Blatt Lorbeerblätter · 75 g Fischfond

4 Sauce fertigstellen

Lorbeerblatt herausnehmen. Sahne in den Topf geben. Topfinhalt mit einem Pürierstab feinpürieren. Dann durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und zurück in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

150 g Kochsahne · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5 Petersilienkartoffeln fertigstellen

Butter in einem kleinen Topf bei geringer bis mittlerer Hitze zerlassen. Petersilie in den Topf geben und unterrühren. Kartoffeln nach der Garzeit abgießen und zurück in den Topf geben. Petersilienbutter darüber geben und vorsichtig mischen, bis alle Kartoffeln gut bedeckt sind. Warmhalten.

37½ g Butter oder Margarine

6 Fisch braten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kabeljaufilet auf der Hautseite in die Pfanne geben und anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, wenden. Hitze reduzieren, dann Butter, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben. Mithilfe eines Esslöffels immer wieder die heiße Butter über den Fisch geben, bis er gar ist, aber in der Mitte noch glasig. Mit Pfeffer und Salz würzen.

3 Filet Kabeljaufilet · 1 EL Pflanzenöl · 3 EL Butter oder Margarine · 2¼ Portion Thymian (frisch) · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

7 Anrichten

Kalte Butter mithilfe des Pürierstabs unter die Sauce rühren, dann groben Senf unterrühren. Petersilienkartoffeln auf die Teller verteilen, Fisch daneben anrichten und mit der Senfsauce servieren.

2 EL Butter oder Margarine · 1 EL Dijon-Senf, grob

SA. · ABENDESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

Schwedische Hackbällchen: würzig gebraten, in cremiger Sauce geschwenkt und mit grobem Kartoffelstampf und Preiselbeeren serviert.

3 Portionen | 1 h 20 min | 930 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/vegane-koettbullar-mit-kartoffelstampf-und-preiselbeeren/

Zutaten für 3 Portionen

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **¾ Portion** Petersilie, frisch (8 g)
- **¾ Portion** Thymian (frisch) (4 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **¾ TL** Paprikapulver, edelsüß (2 g)
- **¾ Messerspitze** Piment, gemahlen (0 g)
- **3 EL** Soja-Sauce (30 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 EL** Margarine (zum Braten) (15 g)
- **1 EL** Weizenmehl 550 (10 g)
- **1½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)
- **93¾ g** Kochsahne (94 g)
- **1 TL** Soja-Sauce (3 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **60 g** Semmelbrösel (60 g)
- **375 g** Hack (375 g)
- **750 g** Kartoffel, mehligkochend (750 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **¾ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **45 g** Preiselbeeren (Glas) (45 g)
- **2 EL** Margarine (zum Braten) (30 g)
- **75 g** Kochsahne (75 g)
- **0,4 Bund** Schnittlauch, frisch (19 g)

PRO PORTION	930 kcal	57,0 g	20,6 g	73,8 g	13,2 g	8,2 g	32,3 g	5,11 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Würzbasis anbraten

Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Petersilien- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zusammen fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Paprikapulver hinzufügen und kurz rösten, dann mit Sojasauce ablöschen und einkochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist. Senf, Majoran, Piment, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer untermischen und die Masse vollständig abkühlen lassen.

1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · ¾ Portion Petersilie, frisch · ¾ Portion Thymian (frisch) · 2 EL Olivenöl · ¾ TL Paprikapulver, edelsüß · ¾ Messerspitze Piment, gemahlen · 3 EL Soja-Sauce · 1 TL Senf · 1 TL Majoran · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

2 Bällchen formen und kalt stellen

Hack und Semmelbrösel mit der abgekühlten Würzbasis gründlich verkneten. Aus der Masse etwa 24 gleich große Bällchen formen. Abgedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

60 g Semmelbrösel · 375 g Hack

3 Kartoffeln kochen

In einen großen Topf reichlich Wasser füllen, salzen und aufkochen. Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden. Etwa 20 Minuten weich kochen.

750 g Kartoffel, mehligkochend · ¾ TL Salz

4 Köttbullar braten

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen portionsweise 8 bis 10 Minuten rundum braun braten und dabei nur wenig bewegen. Die Pfanne nicht überfüllen, sonst garen die Bällchen statt zu bräunen. Fertige Bällchen warm stellen.

2 EL Olivenöl

5

Sauce rühren

Margarine in einem Topf auslassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Brühepulver hinzufügen und langsam unter ständigem Rühren mit Wasser auffüllen. Glatt rühren, dann 3 Minuten leise köcheln lassen. Kochsahne, Sojasauce und Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Köttbullar in die Sauce geben und bei milder Hitze ziehen lassen.

1 EL Margarine (zum Braten) · 1 EL Weizenmehl 550 · 1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 93¾ g Kochsahne · 1 TL Soja-Sauce · 1 TL Senf · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

6

Stampfen und anrichten

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Margerine, restliche Kochsahne, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und grob stampfen.

2 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · ¾ Messerspitze Muskat · 45 g Preiselbeeren (Glas) · 2 EL Margarine (zum Braten) · 75 g Kochsahne

7

Köttbullar servieren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Stampf mit Köttbullar und Sauce anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und Preiselbeeren dazu servieren.

0,4 Bund Schnittlauch, frisch

SO. · ABENDESSEN

Crostini mit Büffelmozzarella und warmen Pfirsich

Geröstetes Weißbrot, kurz angebratene Plattpfirsiche und Büffelmozzarella, obendrauf Basilikum und ein Faden Balsamico. Vier Zutaten, eine Pfanne, zwanzig Minuten – warm-fruchtig und salzig zugleich.

3 Portionen · 20 min · 453 kcal pro Portion · 1 Tag im Kühlschrank · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/crostini-mit-bueffelmozzarella-und-warmen-pfirsich/

Zutaten für 3 Portionen

- **3 Stück** Plattpfirsich (300 g)
- **1 Kugel** Büffelmozzarella (125 g)
- **0,4 Bund** Basilikum, frisch (11 g)
- **6 Scheibe** Weißbrot (240 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **1 Prise** Meersalz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Balsamico-Creme (30 g)

PRO PORTION	453 kcal	20,7 g	7,0 g	54,4 g	14,8 g	3,6 g	13,1 g	1,34 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Pfirsiche halbieren, Stein herauslösen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Büffelmozzarella aus der Lake nehmen und gut abtropfen lassen. Basilikumblätter abzupfen. Knoblauch schälen und mit andrücken. Brot in dicke Scheiben schneiden.

3 Stück Plattpfirsich · 1 Kugel Büffelmozzarella · 0,4 Bund Basilikum, frisch · 6 Scheibe Weißbrot

2

Brot und Pfirsiche in der Pfanne

Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und Brotscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun rösten, dann herausnehmen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die Pfirsichspalten darin 3 bis 4 Minuten anschwitzen, bis sie Farbe bekommen und weich werden, aber noch Form haben.

3 EL Olivenöl

3

Schichten und garnieren

Die Pfirsichspalten auf den noch warmen Brotscheiben verteilen und den Büffelmozzarella mit den Fingern darüber zupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum und etwas Balsamico garnieren. Sofort servieren

1 Prise Meersalz · 2 Prise Pfeffer · 2 EL Balsamico-Creme

SO. · ABENDESSEN

Pasta alla Norma

Sizilianische Pasta mit gebratener Aubergine, Tomatensauce und Ricotta salata — laut, aromatisch, perfekt.

3 Portionen | 45 min | 595 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Laktosefrei | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/pasta-alla-norma/

Zutaten für 3 Portionen

- **2 Stück** Aubergine (500 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **2 Prise** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **2¼ g** Salz (2 g)
- **1½ Messerspitze** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **1 TL** Oregano, getrocknet (1 g)
- **1½ Dose** Kirschtomaten (Konserve) (600 g)
- **270 g** Spaghetti (270 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **75 g** Pecorino (75 g)
- **0,4 Bund** Basilikum, frisch (11 g)

PRO PORTION	595 kcal	17,8 g	6,5 g	87,5 g	16,7 g	11,8 g	22,2 g	3,11 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Auberginen backen

Backofen auf 200 Grad (Umluft) bzw. 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aubergine in 1-cm-Würfel schneiden. Auberginenwürfel in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen. Die Auberginenwürfel auf ein mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und für ca. 25-30 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind.

2 Stück Aubergine · 2 EL Olivenöl · ¾ TL Salz · 2 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2

Sauce ansetzen

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch in die Pfanne geben und goldbraun frittieren. Chili-Flocken nach Geschmack hinzugeben oder weglassen. Kirschtomaten, Salz, Zucker, Pfeffer und Oregano hinzufügen. Hitze reduzieren und solange köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

1 EL Olivenöl · 2 Zehe Knoblauch · 1 TL Chiliflocken · 2¼ g Salz · 1½ Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 TL Oregano, getrocknet · 1½ Dose Kirschtomaten (Konserve)

3

Pasta kochen

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen.

270 g Spaghetti · 1 Prise Salz

4

Sauce vollenden

Pecorino grob reiben. Basilikum grob hacken. Gebackene Auberginenwürfel, 2/3 vom Käse und Basilikum in die Sauce geben. Alles vorsichtig miteinander vermengen.

75 g Pecorino · 0,4 Bund Basilikum, frisch

5

Servieren

Nach der Garzeit der Pasta etwas Kochwasser abschöpfen und beiseite stellen. Pasta durch ein Sieb abgießen und tropfnass in die Pfanne zur Sauce geben. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas Kochwasser hinzugeben und unterheben. Pasta alla Norma auf Teller verteilen und dem restlichen Pecorino bestreuen.