



ESSENSPLAN

Und Freitag gibt's Fisch

7 Tage

8 Rezepte

4 Portionen +6

ca. 2,90 € pro Portion



www.speisengeplant.de

Gedruckt am 28.10.2026

Deine Woche

Montag

468 kcal / Person



ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

10 Portionen · 468 kcal pro Portion

Dienstag

436 kcal / Person



ABENDESSEN

Chili Sin Carne

10 Portionen · 436 kcal pro Portion

Mittwoch

726 kcal / Person



ABENDESSEN

**Bunte Fischstäbchen-Wraps mit
Rotkohl und Paprika**

10 Portionen · 726 kcal pro Portion

Donnerstag

751 kcal / Person



ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebab

10 Portionen · 751 kcal pro Portion

Freitag

862 kcal / Person



ABENDESSEN

**Kabeljau in Senfsauce mit
Petersilienkartoffeln**

10 Portionen · 862 kcal pro Portion

Samstag

930 kcal / Person



ABENDESSEN

**Köttbullar mit Kartoffelstampf und
Preiselbeeren**

10 Portionen · 930 kcal pro Portion

Sonntag

1.048 kcal / Person



ABENDESSEN

**Crostini mit Büffelmozzarella und
warmen Pfirsich**

10 Portionen · 453 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Pasta alla Norma

10 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.

Alles für die Woche

84 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 3× EL (≈ 30 g)
- ☐ Semmelbrösel 200 g
- ☐ Weißbrot 800 g

Backzutaten

- ☐ Agavendicksaft 3× EL (≈ 45 g)
- ☐ Weizenmehl 550 3× EL (≈ 30 g)

Essig und Öl

- ☐ Kokosöl 5× EL (≈ 70 g)
- ☐ Pflanzenöl 5× EL (≈ 75 g)
- ☐ Weißweinessig 5× EL (≈ 75 g)
- ☐ Olivenöl 48× EL (≈ 480 g)
- ☐ Margarine (zum Braten) 8× EL (≈ 120 g)
- ☐ Balsamico-Creme 5× EL (≈ 75 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Kabeljaufilet 1.500 g
- ☐ Hack 1.250 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Ahornsirup 3× EL (≈ 45 g)

Konserven

- ☐ Kichererbsen 2,5× Dose (groß) (≈ 1.200 g)
(Konserve)
(Abtropfgewicht)
- ☐ Tomatenmark 10× EL + 5 g (≈ 125 g)
- ☐ Tomaten, stückig (Konserve) 5× Dose (≈ 2.000 g)
- ☐ Kidney-Bohnen (Konserve) 2,5× Dose (≈ 1.000 g)
- ☐ Mais (Konserve) 2,5× Dose (≈ 850 g)
bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- ☐ Senf 3× EL + 5× TL (≈ 70 g)
- ☐ Fischfond 250 g
- ☐ Dijon-Senf, grob 3× EL (≈ 45 g)
- ☐ Preiselbeeren (Glas) 150 g
- ☐ Kirschtomaten (Konserve) 5× Dose (≈ 2.000 g)

Kräuter

- ☐ Koriander, frisch 63 g
- ☐ Petersilie, frisch 150 g
- ☐ Thymian (frisch) 50 g

Gemüse

☐	Zwiebel	10× Stück (≈ 1.000 g)
☐	Knoblauch	30× Zehe (≈ 150 g)
☐	Karotte	750 g
☐	Sellerie (Knolle)	250 g
☐	Rotkohl, frisch	1.500 g
☐	Paprika (rot)	750 g
☐	Zwiebel, rot	5× Stück (≈ 500 g)
☐	Gurke	2.000 g
☐	Kirschtomaten	1.250 g
☐	Estragon, frisch	75 g
☐	Kartoffel, festkochend	2.500 g
☐	Schalotte	75 g
☐	Kartoffel, mehligkochend	2.500 g
☐	Aubergine	8× Stück (≈ 2.000 g)

Gewürze

☐	Ingwer, frisch	100 g
☐	Garam Masala	5× TL (≈ 15 g)
☐	Kurkuma (Pulver)	3× TL (≈ 9 g)
☐	Chiliflocken	5× TL (≈ 10 g)
☐	Gemüsebrühe (Pulver)	63 g

☐	Schnittlauch, frisch	63 g
--------------------------	----------------------	------

☐	Basilikum, frisch	75 g
--------------------------	-------------------	------

Molkereiprodukte

☐	Crème fraîche	125 g
	ohne Marke Crème fraîche 30 %	
☐	Schmand	500 g
☐	Griechischer Joghurt	1.000 g
☐	Butter oder Margarine	18× EL + 125 g (≈ 557 g)
	ohne Marke Butter	
☐	Büffelmozzarella	3× Kugel (≈ 375 g)
☐	Pecorino	250 g

Obst

☐	Limette	5× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 25 g)
☐	Zitrone	5× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 35 g)
☐	Plattpfirsich	1.000 g

Reis und Nudeln

☐	Spaghetti	900 g
--------------------------	-----------	-------

Saucen

☐	Soja-Sauce	18× EL + 3× TL (≈ 189 g)
☐	Sriracha-Sauce	3× EL (≈ 45 g)
☐	Worcester-Sauce	5× EL (≈ 75 g)

Sonstiges

☐	Wasser	1.750 g
--------------------------	--------	---------

☐ Salz 8,25× TL + 38× Prise + 11 g (≈ 72 g)

☐ Kreuzkümmel 4× TL (≈ 9 g)

☐ Paprikapulver, edelsüß 7,5× TL (≈ 23 g)

☐ Pfeffer 2× TL + 23× Prise (≈ 8 g)

☐ Pul Biber 2× TL (≈ 4 g)

☐ Knoblauch, granuliert 3× TL (≈ 8 g)

☐ Zwiebelpulver 3× TL (≈ 9 g)

☐ Senfsamen 3× EL (≈ 30 g)

☐ Lorbeerblätter 1 g

☐ Piment, gemahlen 0 g

☐ Majoran 3× TL (≈ 2 g)

☐ Muskat 1 g

☐ Meersalz 3× Prise (≈ 2 g)

☐ Pfeffer, schwarz, frisch
gemahlen 5× Prise + 2 g (≈ 3 g)

☐ Oregano, getrocknet 3× TL (≈ 3 g)

Spezialitäten

☐ Kokosmilch 1.000 g

☐ Soja-Schnetzel (trocken) 313 g

☐ Tortillas 800 g

☐ Dürüm-Fladenbrot 800 g

Tiefkühlprodukte

☐ Fischstäbchen 1.200 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐ Räuchertofu 1.000 g

☐ Kochsahne 1.063 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.

10 Portionen

30 min

468 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

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

Zutaten für 10 Portionen

5 Stück Zwiebel (500 g)

10 Zehe Knoblauch (50 g)

5 Stück Ingwer, frisch (100 g)

2½ Dose (groß) Kichererbsen (Konserve)
(Abtropfgewicht) (1200 g)

5 EL Kokosöl (70 g)

5 TL Garam Masala (15 g)

3 TL Kurkuma (Pulver) (9 g)

3 TL Chiliflocken (6 g)

5 g Tomatenmark (5 g)

2½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) (1000 g)

2½ Dose Kokosmilch (1000 g)

2½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (13 g)

500 g Wasser (500 g)

2½ TL Salz (13 g)

**PRO
PORTION**

468 kcal

Energie

29,4 g

Fett

23,5 g

davon gesättigte Fettsäuren

36,9 g

Kohlenhydrate

8,3 g

davon Zucker

8,9 g

Ballaststoffe

11,7 g

Eiweiß

2,74 g

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.

5 Stück Zwiebel · 10 Zehe Knoblauch · 5 Stück Ingwer, frisch · 2½ 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.

5 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.

5 TL Garam Masala · 3 TL Kurkuma (Pulver) · 3 TL Chiliflocken · 5 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.

2½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 2½ Dose Kokosmilch · 2½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 500 g Wasser · 2½ 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.

10 Portionen

35 min

436 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 10 Portionen

4 TL Kreuzkümmel (9 g)

5 TL Paprikapulver, edelsüß (15 g)

1¼ g Salz (1 g)

8 EL Tomatenmark (96 g)

5 EL Soja-Sauce (50 g)

3 EL Ahornsirup (45 g)

1¼ TL Pfeffer (4 g)

312½ g Soja-Schnetzel (trocken) (313 g)

3 Stück Zwiebel (300 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5 Stück Karotte (750 g)

250 g Sellerie (Knolle) (250 g)

2½ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) (1000 g)

2½ Dose Mais (Konserve) (850 g)

2½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) (1000 g)

5 TL Gemüsebrühe (Pulver) (25 g)

1.250 g Wasser (1250 g)

2½ g Salz (3 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

3 EL Pflanzenöl (45 g)

3 EL Speisestärke (30 g)

125 g Crème fraîche (125 g)

**PRO
PORTION**

436 kcal
Energie

13,5 g
Fett

3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

50,0 g
Kohlenhydrate

21,0 g
davon Zucker

16,8 g
Ballaststoffe

26,4 g
Eiweiß

3,82 g
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.

4 TL Kreuzkümmel · 5 TL Paprikapulver, edelsüß · 1¼ g Salz · 8 EL Tomatenmark · 5 EL Soja-Sauce · 3 EL Ahornsirup · 1¼ TL Pfeffer · 312½ 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.

3 Stück Zwiebel · 5 Zehe Knoblauch · 5 Stück Karotte · 250 g Sellerie (Knolle) · 2½ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 2½ 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.

2½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 5 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.250 g Wasser · 2½ g Salz · 3 Prise Pfeffer · 3 EL Pflanzenöl · 3 EL Speisestärke

4 Servieren

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

125 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.

10 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 10 Portionen

40 Stk. Fischstäbchen (1200 g)

1¼ Kopf Rotkohl, frisch (1500 g)

5 EL Weißweinessig (75 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 Stück Paprika (rot) (750 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

3 Stück Zwiebel, rot (300 g)

2½ Becher Schmand (500 g)

1¼ Bund Koriander, frisch (63 g)

5 Saft auf 1/6-Spalte Limette (25 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 EL Sriracha-Sauce (45 g)

20 Stück Tortillas (800 g)

PRO
PORTION

726 kcal
Energie

31,5 g
Fett

9,3 g
davon gesättigte Fettsäuren

79,0 g
Kohlenhydrate

15,7 g
davon Zucker

8,4 g
Ballaststoffe

27,2 g
Eiweiß

2,64 g
Salz

Zubereitung

1

Fischstäbchen backen

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

40 Stk. Fischstäbchen

2

Rotkohl vorbereiten

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

1¼ Kopf Rotkohl, frisch · 5 EL Weißweinessig · 5 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.

5 Stück Paprika (rot) · 3 EL Olivenöl · 3 Prise Salz · 3 Prise Pfeffer · 3 Stück Zwiebel, rot

4

Schmand-Dip zubereiten

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

2½ Becher Schmand · 1¼ Bund Koriander, frisch · 5 Saft auf 1/6-Spalte Limette · 3 Prise Salz · 3 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.

20 Stück Tortillas



DO. · ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebab

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

10 Portionen

30 min

751 kcal pro Portion

1 Tag im Kühlschrank

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-gemuese-doener-mit-tofu-kebab/>

Zutaten für 10 Portionen

1.000 g Räuchertofu (1000 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5 Stück Gurke (2000 g)

5 Prise Salz (3 g)

1.250 g Kirschtomaten (1250 g)

3 Stück Zwiebel, rot (300 g)

2½ Bund Estragon, frisch (75 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

1 TL Pul Biber (2 g)

3 TL Knoblauch, granuliert (8 g)

3 TL Zwiebelpulver (9 g)

3 EL Agavendicksaft (45 g)

3 Prise Salz (2 g)

1.000 g Griechischer Joghurt (1000 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

10 EL Olivenöl (100 g)

5 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone (35 g)

¾ TL Salz (4 g)

¾ TL Pfeffer (2 g)

5 EL Worcester-Sauce (75 g)

3 EL Soja-Sauce (30 g)

10 Stk. Dürüm-Fladenbrot (800 g)

3 EL Tomatenmark (36 g)

PRO	751 kcal	40,3 g	10,1 g	66,6 g	19,2 g	6,7 g	33,0 g	3,99 g
PORTION	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.

1.000 g Räuchertofu · 5 Zehe Knoblauch · 5 Stück Gurke · 5 Prise Salz · 1.250 g Kirschtomaten · 3 Stück Zwiebel, rot · 2½ 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.

3 EL Olivenöl · 1 TL Pul Biber · 3 TL Knoblauch, granuliert · 3 TL Zwiebelpulver · 3 EL Tomatenmark · 3 EL Agavendicksaft · 3 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.

1.000 g Griechischer Joghurt · 3 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.

10 EL Olivenöl · 5 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · ¼ TL Salz · ¼ TL Pfeffer

5 Tofu-Kebab 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.

5 EL Worcester-Sauce · 3 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-Kebab 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.

10 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.

10 Portionen

50 min

862 kcal pro Portion

1 Tag im Kühlschrank

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

Zutaten für 10 Portionen

2.500 g Kartoffel, festkochend (2500 g)

3 Prise Salz (2 g)

2½ Stück Schalotte (75 g)

2½ Bund Petersilie, frisch (125 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

3 EL Butter oder Margarine (72 g)

3 EL Senf (45 g)

3 EL Senfsamen (30 g)

2½ Blatt Lorbeerblätter (1 g)

250 g Fischfond (250 g)

500 g Kochsahne (500 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

125 g Butter oder Margarine (125 g)

10 Filet Kabeljaufilet (1500 g)

3 EL Pflanzenöl (45 g)

10 EL Butter oder Margarine (240 g)

7½ Portion Thymian (frisch) (38 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

5 EL Butter oder Margarine (120 g)

3 EL Dijon-Senf, grob (45 g)

**PRO
PORTION**

862 kcal
Energie

58,3 g
Fett

33,0 g
davon gesättigte Fettsäuren

49,7 g
Kohlenhydrate

5,3 g
davon Zucker

7,0 g
Ballaststoffe

36,3 g
Eiweiß

1,19 g
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.

2.500 g Kartoffel, festkochend · 3 Prise Salz · 2½ Stück Schalotte · 2½ Bund Petersilie, frisch · 3 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.

3 EL Butter oder Margarine · 3 EL Senf · 3 EL Senfsamen · 2½ Blatt Lorbeerblätter · 250 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.

500 g Kochsahne · 3 Prise Salz · 3 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.

125 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.

10 Filet Kabeljaufilet · 3 EL Pflanzenöl · 10 EL Butter oder Margarine · 7½ Portion Thymian (frisch) · 3 Prise Salz · 3 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.

5 EL Butter oder Margarine · 3 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.

10 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 10 Portionen

3 Stück Zwiebel (300 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

2½ Portion Petersilie, frisch (25 g)

2½ Portion Thymian (frisch) (13 g)

5 EL Olivenöl (50 g)

2½ TL Paprikapulver, edelsüß (8 g)

2½ Messerspitze Piment, gemahlen (0 g)

10 EL Soja-Sauce (100 g)

3 TL Senf (15 g)

3 TL Majoran (2 g)

3 Prise Salz (2 g)

8 EL Olivenöl (80 g)

3 EL Margarine (zum Braten) (45 g)

3 EL Weizenmehl 550 (30 g)

5 TL Gemüsebrühe (Pulver) (25 g)

312½ g Kochsahne (313 g)

3 TL Soja-Sauce (9 g)

3 TL Senf (15 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

5 Prise Salz (3 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

200 g Semmelbrösel (200 g)

1.250 g Hack (1250 g)

2.500 g Kartoffel, mehligkochend (2500 g)

2½ TL Salz (13 g)

2½ Messerspitze Muskat (1 g)

150 g Preiselbeeren (Glas) (150 g)

5 EL Margarine (zum Braten) (75 g)

250 g Kochsahne (250 g)

1¼ Bund Schnittlauch, frisch (63 g)

PRO

930 kcal

57,0 g

20,6 g

73,8 g

13,2 g

8,2 g

32,3 g

5,11 g

PORTION

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.

3 Stück Zwiebel · 3 Zehe Knoblauch · 2½ Portion Petersilie, frisch · 2½ Portion Thymian (frisch) · 5 EL Olivenöl · 2½ TL Paprikapulver, edelsüß · 2½ Messerspitze Piment, gemahlen · 10 EL Soja-Sauce · 3 TL Senf · 3 TL Majoran · 3 Prise Salz · 3 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.

200 g Semmelbrösel · 1.250 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.

2.500 g Kartoffel, mehligkochend · 2½ 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.

8 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.

3 EL Margarine (zum Braten) · 3 EL Weizenmehl 550 · 5 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 312½ g Kochsahne · 3 TL Soja-Sauce · 3 TL Senf · 3 Prise Salz · 3 Prise Pfeffer

6**Stampfen und anrichten**

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

5 Prise Salz · 3 Prise Pfeffer · 2½ Messerspitze Muskat · 150 g Preiselbeeren (Glas) · 5 EL Margarine (zum Braten) · 250 g Kochsahne

7**Köttbullar servieren**

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

1¼ 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.

10 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 10 Portionen

10 Stück Plattpfirsich (1000 g)

3 Kugel Büffelmozzarella (375 g)

1¼ Bund Basilikum, frisch (38 g)

20 Scheibe Weißbrot (800 g)

10 EL Olivenöl (100 g)

3 Prise Meersalz (2 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

5 EL Balsamico-Creme (75 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.

10 Stück Plattpfirsich · 3 Kugel Büffelmozzarella · 1¼ Bund Basilikum, frisch · 20 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.

10 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

3 Prise Meersalz · 5 Prise Pfeffer · 5 EL Balsamico-Creme



SO · ABENDESSEN

Pasta alla Norma

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

10 Portionen

45 min

595 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Laktosefrei

Vegetarisch

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

Zutaten für 10 Portionen

8 Stück Aubergine (2000 g)

5 EL Olivenöl (50 g)

2½ TL Salz (13 g)

5 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (1 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

3 TL Chiliflocken (6 g)

7½ g Salz (8 g)

5 Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (2 g)

3 TL Oregano, getrocknet (3 g)

5 Dose Kirschtomaten (Konserve) (2000 g)

900 g Spaghetti (900 g)

3 Prise Salz (2 g)

250 g Pecorino (250 g)

1¼ Bund Basilikum, frisch (38 g)

PRO
PORTION

595 kcal
Energie

17,8 g
Fett

6,5 g
davon gesättigte Fettsäuren

87,5 g
Kohlenhydrate

16,7 g
davon Zucker

11,8 g
Ballaststoffe

22,2 g
Eiweiß

3,11 g
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.

8 Stück Aubergine · 5 EL Olivenöl · 2½ TL Salz · 5 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.

3 EL Olivenöl · 5 Zehe Knoblauch · 3 TL Chiliflocken · 7½ g Salz · 5 Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 3 TL Oregano, getrocknet · 5 Dose Kirschtomaten (Konserve)

3

Pasta kochen

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

900 g Spaghetti · 3 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.

250 g Pecorino · 1¼ 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.