ESSENSPLAN

Abwechslung für Picky Eater

7 Tage | 8 Rezepte | 2–4 Portionen −3 … −1 | ca. 1,81 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

751 kcal / Person

ABENDESSEN

Spirelli in gerösteter Paprika-Sahne-Sauce

1 Portion · 751 kcal pro Portion

Dienstag

759 kcal / Person

ABENDESSEN

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

1 Portion · 759 kcal pro Portion

Mittwoch

848 kcal / Person

ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

1 Portion · 503 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

1 Portion · 345 kcal pro Portion

Donnerstag

930 kcal / Person

ABENDESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

1 Portion · 930 kcal pro Portion

Freitag

415 kcal / Person

ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

1 Portion · 415 kcal pro Portion

Samstag

941 kcal / Person

ABENDESSEN

Veganer Mac and Cheese Auflauf mit Pankokruste

1 Portion · 941 kcal pro Portion

Sonntag

761 kcal / Person

MITTAGESSEN

Panierte Schnitzel

1 Portion · 761 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	**772 kcal**	39 % von 2.000 kcal
Fett	**37,3 g**	53 % von max. 70 g · noch 32,7 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**12,9 g**	64 % von max. 20 g · noch 7,1 g frei
Kohlenhydrate	**81,5 g**	31 % von 260 g
davon Zucker	**11,1 g**	12 % von max. 90 g · noch 78,9 g frei
Ballaststoffe	**9,1 g**	30 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**26,7 g**	53 % von Ziel 50 g
Salz	**2,88 g**	48 % von max. 6 g · noch 3,12 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	751 kcal	24,3 g	6,5 g	108,8 g	16,9 g	9,2 g	22,7 g	1,70 g
Dienstag	759 kcal	38,4 g	2,7 g	96,7 g	22,4 g	12,7 g	9,0 g	0,31 g
Mittwoch	848 kcal	42,4 g	18,3 g	84,5 g	10,6 g	11,1 g	28,5 g	4,05 g
Donnerstag	930 kcal	57,0 g	20,6 g	73,8 g	13,2 g	8,2 g	32,3 g	5,11 g
Freitag	415 kcal	11,0 g	1,1 g	56,5 g	3,1 g	7,8 g	22,9 g	2,51 g
Samstag	941 kcal	31,6 g	7,5 g	122,9 g	10,7 g	13,9 g	35,4 g	4,60 g
Sonntag	761 kcal	56,4 g	33,7 g	27,4 g	0,4 g	0,5 g	36,2 g	1,87 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

59 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Speisestärke — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Ciabatta (zum Aufbacken) — 75 g
- [ ] Semmelbrösel — 20 g

Backzutaten

- [ ] Zucker — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Kartoffelstärke — 1× EL (≈ 9 g)
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Weizenmehl 550 — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Ei — 1× Stück (≈ 60 g)
- [ ] Paniermehl — 38 g

Cerealien, Nüsse, Samen, Kerne

- [ ] Pinienkerne — 13 g

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 4× EL (≈ 40 g)
- [ ] Pflanzenöl — 3× EL (≈ 45 g)
- [ ] Margarine (zum Braten) — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Apfelessig — 1× TL (≈ 5 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Mandelmus — 2× EL (≈ 30 g)

Konserven

- [ ] Tomatenmark — 2× EL (≈ 24 g)
- [ ] Senf — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Preiselbeeren (Glas) — 15 g

Kräuter

- [ ] Basilikum, frisch — 3 g
- [ ] Petersilie, frisch — 20 g
- [ ] Thymian (frisch) — 1 g
- [ ] Schnittlauch, frisch — 6 g

Molkereiprodukte

- [ ] Butter oder Margarine — 20 g
  ohne Marke Butter
- [ ] Butterschmalz — 50 g

Obst

- [ ] Apfel — 1× Stück (≈ 150 g)

Reis und Nudeln

- [ ] Spirelli — 125 g

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] **Hack** — 215 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt
- [ ] **Schweineschnitzel, dünn** — 1× Stück (≈ 125 g)

Gemüse

- [ ] **Paprika (rot)** — 225 g
- [ ] **Zwiebel** — 2× Stück (≈ 200 g)
- [ ] **Knoblauch** — 3× Zehe (≈ 15 g)
- [ ] **Kartoffel, mehligkochend** — 838 g
- [ ] **Kartoffel, festkochend** — 188 g
- [ ] **Blattspinat (TK)** — 113 g
- [ ] **Sellerie (Staude)** — 10 g
- [ ] **Karotte** — 38 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] **Rotwein** — 19 g

Gewürze

- [ ] **Meersalz** — 1× Prise + 1× TL (≈ 6 g)
- [ ] **Pfeffer** — 3× Prise + 0,25× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Chiliflocken** — 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Paprikapulver, geräuchert** — 1× TL + 1× EL (≈ 12 g)
- [ ] **Zimt** — 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Kardamom** — 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Makkaroni** — 125 g

Saucen

- [ ] **Soja-Sauce** — 1× EL + 1× TL (≈ 13 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** — 1× EL + 163 g (≈ 175 g)

Spezialitäten

- [ ] **Hefeflocken** — 18 g
- [ ] **Pankomehl** — 20 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] **Fischstäbchen** — 120 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Kochsahne** — 156 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %

- [ ] **Muskat** 0 g
- [ ] **Salz** 3× Prise + 1,25× TL + 1× EL (≈ 23 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 5 g
- [ ] **Thymian, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 1,25× TL (≈ 4 g)
- [ ] **Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Piment, gemahlen** 0 g
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Cayennepfeffer** 1× TL (≈ 6 g)

MO. · ABENDESSEN

Spirelli in gerösteter Paprika-Sahne-Sauce

Spirelli in einer Sauce aus gerösteter Paprika und Sahne, mit Pinienkernen — süßlich, cremig, überzeugend.

1 Portion | 35 min | 751 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/spirelli-mit-geroesteter-paprikasauce-und-pinienkernen/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Paprika (rot) (150 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 Prise** Meersalz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **125 g** Spirelli (125 g)
- **1 TL** Meersalz (5 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **50 g** Kochsahne (50 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **1 Prise** Meersalz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g)
- **12½ g** Pinienkerne (13 g)
- **½ Portion** Basilikum, frisch (3 g)

PRO PORTION	751 kcal	24,3 g	6,5 g	108,8 g	16,9 g	9,2 g	22,7 g	1,70 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Paprika rösten

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze bzw. 200 °C Umluft vorheizen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen (ganz lassen). Alles in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und 25–30 Minuten im Ofen rösten, bis das Gemüse weich ist und deutlich gebräunt ist.

1 Stück Paprika (rot) · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 1 EL Olivenöl · 1 Prise Meersalz · 1 Prise Pfeffer

2

Pasta kochen

Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Pasta nach Packungsanleitung al dente garen. Vor dem Abgießen ca. 200 ml Nudelwasser abnehmen.

125 g Spirelli · 1 TL Meersalz

3

Sauce vollenden

Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldgelb rösten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Geröstetes Gemüse in ein hohes Rührgefäß geben. Tomatenmark, Sahne, Paprikapulver und optional Chiliflocken hinzufügen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine glatte, cremige Sauce entsteht. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Tomatenmark · 50 g Kochsahne · 1 TL Chiliflocken · 1 Prise Meersalz · 1 Prise Pfeffer · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 12½ g Pinienkerne

4

Pasta vollenden

Sauce in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Pasta unterheben und nach Bedarf schluckweise Nudelwasser zugeben, bis die Sauce cremig an der Pasta haftet. Alles kurz durchschwenken und abschmecken.

5

Servieren

Pasta auf tiefe Teller verteilen. Mit frischen Kräutern garnieren.

½ Portion Basilikum, frisch

DI. · ABENDESSEN

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

Knusprige Kartoffelpuffer mit selbstgekochtem Apfelmus — ein Klassiker, der keiner Verbesserung bedarf.

1 Portion | 30 min | 759 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Laktosefrei | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kartoffelpuffer-mit-apfelkompott/

Zutaten für 1 Portion

- **350 g** Kartoffel, mehligkochend (350 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Stück** Apfel (150 g)
- **1 EL** Wasser (12 g)
- **1 TL** Zucker (5 g)
- **1 Prise** Zimt (0 g)
- **1 Prise** Kardamom (0 g)
- **1 EL** Kartoffelstärke (9 g)
- **1 EL** Weizenmehl Type 405 (10 g)
- **½ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **3 EL** Pflanzenöl (45 g)

PRO PORTION	759 kcal	38,4 g	2,7 g	96,7 g	22,4 g	12,7 g	9,0 g	0,31 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Kartoffeln reiben

Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kartoffel und Zwiebel in eine große Schüssel geben und mit kaltem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. 10 Minuten einweichen lassen.

350 g Kartoffel, mehligkochend · 1 Stück Zwiebel

2

Apfelmus vorbereiten

Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Apfelwürfel, Wasser, Zucker, Zimt und Kardamom in einem kleinen Topf geben. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Gelegentlich umrühren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

1 Stück Apfel · 1 EL Wasser · 1 TL Zucker · 1 Prise Zimt · 1 Prise Kardamom

3

Weiter mit den Kartoffelpuffern

Wasser aus der Schüssel abgießen. Kartoffel-Zwiebel-Mischung auf ein sauberes Küchentuch geben und kräftig auswringen. Zurück in die Schüssel geben. Kartoffelstärke, Mehl, Muskat, Pfeffer und Salz in die Schüssel geben und mit der Kartoffel-Zwiebel-Mischung vermengen.

1 EL Kartoffelstärke · 1 EL Weizenmehl Type 405 · ½ Messerspitze Muskat · 1 Prise Pfeffer · 1 Prise Salz

4

Kartoffelpuffer braten

Die Puffer werden nach und nach gebraten. Erste Portion Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelpuffermasse mit einem Esslöffel portionieren und in die Pfanne geben. Kartoffelpuffer von beiden Seiten 3 Minuten goldbraun braten. Dann herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Öl in der Pfanne nachfüllen und die nächsten Puffer braten. Fortfahren bis alle gebraten sind.

3 EL Pflanzenöl

5

Kartoffelpuffer servieren

Kartoffelpuffer auf Teller verteilen und zusammen mit dem Apfelmus servieren.

MI. · ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

1 Portion | 45 min | 503 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganer-bauerntopf-mit-kartoffeln-und-paprika/

Zutaten für 1 Portion

- **1¼ Stück** Kartoffel, festkochend (188 g)
- **½ Stück** Paprika (rot) (75 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **90 g** Hack (90 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **¾ TL** Paprikapulver, edelsüß (2 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g) *(optional)*
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 TL** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)
- **125 g** Wasser (125 g)
- **18¾ g** Rotwein (19 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **½ Portion** Petersilie, frisch (5 g) *(optional)*

PRO PORTION	503 kcal	24,3 g	8,1 g	46,4 g	7,9 g	8,0 g	21,6 g	2,59 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitung

Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika vom Stiel befreien, entkernen und nach Belieben würfeln oder in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

1¼ Stück Kartoffel, festkochend · ½ Stück Paprika (rot) · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch

2

Zutaten anrösten

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten anbraten, dann das Hack hinzufügen und 4 bis 5 Minuten mitbraten, bis es bräunt. Paprika, Kartoffel und Tomatenmark in den Topf geben und kurz mitdünsten.

1 EL Olivenöl · 90 g Hack · 1 EL Tomatenmark

3

Bauerntopf auffüllen

Mit Rotwein ablöschen. Wein verkochen lassen, dann Wasser hinzugeben. Brühpulver, Thymian, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer einrühren. Den Eintopf zugedeckt etwa 20 Minuten leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 TL Thymian, getrocknet · ¾ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · ¼ TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 125 g Wasser · 18¾ g Rotwein

4

Abbinden und servieren

Ist der Eintopf zu flüssig, Speisestärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren einlaufen lassen. Einmal aufkochen und noch einmal abschmecken. Petersilie abbrausen, fein hacken und vor dem Servieren über den Bauerntopf streuen.

1 EL Speisestärke · ½ Portion Petersilie, frisch

MI. · ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

Baguettescheiben mit selbstgemachter Knoblauchbutter — kaum Aufwand, kaum jemand kann aufhören zu essen.

1 Portion | 10 min | 345 kcal pro Portion | 1 Tag bei Zimmertemperatur | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/saftiges-knoblauchbrot/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **0,1 Bund** Petersilie, frisch (6 g)
- **20 g** Butter oder Margarine (20 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **75 g** Ciabatta (zum Aufbacken) (75 g)

PRO PORTION	345 kcal	18,2 g	10,2 g	38,1 g	2,7 g	3,1 g	6,9 g	1,46 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Vorbereitungen**

   Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Petersilie fein hacken.

   1 Zehe Knoblauch · 0,1 Bund Petersilie, frisch

2

Knoblauchbutter herstellen

Butter schmelzen (z. B. in einem Topf bei geringer Hitze) und in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch und der Petersilie zur Butter geben und Salz und etwas Pfeffer verühren.

20 g Butter oder Margarine · ¼ TL Salz · 1 Prise Pfeffer

3

Brot vorbereiten

Baguette in 2 cm Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen. Knoblauchbutter auf den Brotscheiben verstreichen. Knoblauchbrote 8 bis 10 min im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

75 g Ciabatta (zum Aufbacken)

DO. · ABENDESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

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

1 Portion | 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 1 Portion

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **¼ Portion** Petersilie, frisch (3 g)
- **¼ Portion** Thymian (frisch) (1 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **¼ TL** Paprikapulver, edelsüß (1 g)
- **¼ Messerspitze** Piment, gemahlen (0 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Margarine (zum Braten) (15 g)
- **1 EL** Weizenmehl 550 (10 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **31¼ g** Kochsahne (31 g)
- **1 TL** Soja-Sauce (3 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)	**¼ Messerspitze** Muskat (0 g)
20 g Semmelbrösel (20 g)	**15 g** Preiselbeeren (Glas) (15 g)
125 g Hack (125 g)	**1 EL** Margarine (zum Braten) (15 g)
250 g Kartoffel, mehligkochend (250 g)	**25 g** Kochsahne (25 g)
¼ TL Salz (1 g)	**0,1 Bund** Schnittlauch, frisch (6 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 · ¼ Portion Petersilie, frisch · ¼ Portion Thymian (frisch) · 1 EL Olivenöl · ¼ TL Paprikapulver, edelsüß · ¼ Messerspitze Piment, gemahlen · 1 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.

20 g Semmelbrösel · 125 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.

250 g Kartoffel, mehligkochend · ¼ 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.

1 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 · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 31¼ g Kochsahne · 1 TL Soja-Sauce · 1 TL Senf · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

6 Stampfen und anrichten

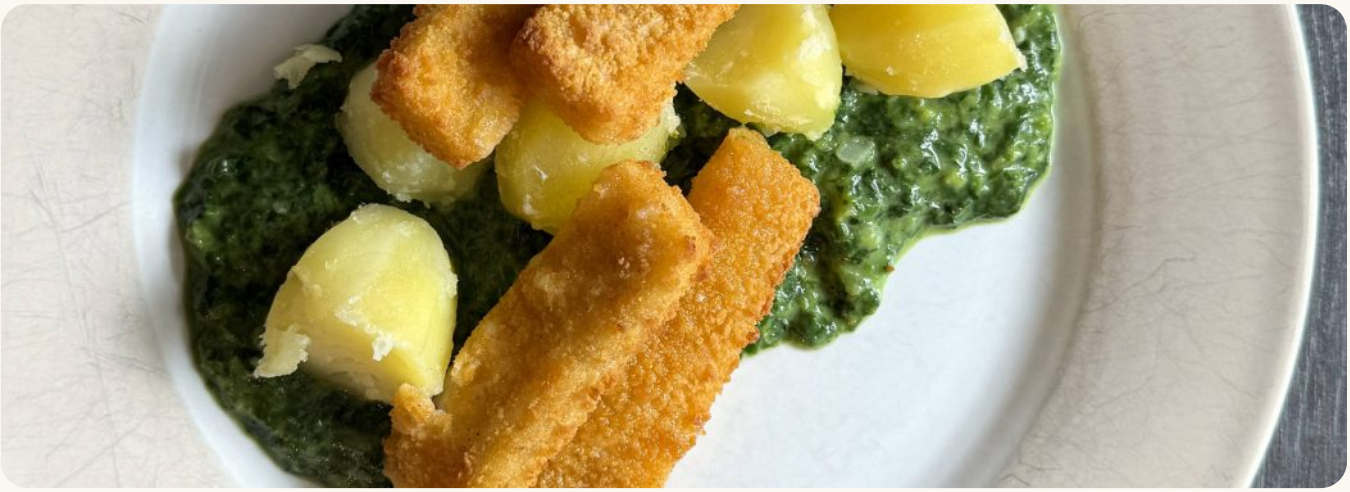
Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Margerine, restliche Kochsahne, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und grob stampfen.

1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · ¼ Messerspitze Muskat · 15 g Preiselbeeren (Glas) · 1 EL Margarine (zum Braten) · 25 g Kochsahne

7 Köttbullar servieren

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

0,1 Bund Schnittlauch, frisch



FR. · ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

Klassiker fürs Familienessen: knusprige Fischstäbchen aus dem Ofen mit Salzkartoffeln und Blattspinat.

1 Portion | 35 min | 415 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/fischstaebchen-mit-kartoffeln-und-spinat/

Zutaten für 1 Portion

- **¼ TL** Salz (1 g)
- **200 g** Kartoffel, mehligkochend (200 g)
- **4 Stk.** Fischstäbchen (120 g)
- **112½ g** Blattspinat (TK) (113 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	415 kcal	11,0 g	1,1 g	56,5 g	3,1 g	7,8 g	22,9 g	2,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen und für die Kartoffeln zum Kochen bringen.

¼ TL Salz · 200 g Kartoffel, mehligkochend

2

Fischstäbchen backen

Fischstäbchen auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen nach Packungsangabe goldbraun backen, meist 15 bis 18 Minuten.

4 Stk. Fischstäbchen

3

Salzkartoffeln kochen

Kartoffeln im kochenden Salzwasser 18 bis 20 Minuten weich garen, abgießen und ausdampfen lassen.

4

Spinat erhitzen

Spinat nach Packungsangabe in einem Topf auftauen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

112½ g Blattspinat (TK) · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5

Anrichten

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Spinat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

SA. · ABENDESSEN

Veganer Mac and Cheese Auflauf mit Pankokruste

Makkaroni-Auflauf mit cremiger Gemüsesauce aus Kartoffel, Möhre und Cashewmus – ohne Käse, dafür mit Räucherpaprika und knuspriger Pankokruste.

1 Portion | 1 h | 941 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganer-mac-and-cheese-auflauf-mit-pankokruste/

Zutaten für 1 Portion

- **1 EL** Salz (15 g)
- **¼ Stange** Sellerie (Staude) (10 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **¼ Stück** Kartoffel, mehligkochend (38 g)
- **¼ Stück** Karotte (38 g)
- **0,1 Bund** Petersilie, frisch (6 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Paprikapulver, geräuchert (9 g)
- **1 TL** Apfelessig (5 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **37½ g** Wasser (38 g)
- **50 g** Kochsahne (50 g)
- **1 EL** Mandelmus (15 g)
- **17½ g** Hefeflocken (18 g)
- **1 TL** Soja-Sauce (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 TL** Cayennepfeffer (6 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **125 g** Makkaroni (125 g)
- **20 g** Pankomehl (20 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)

PRO PORTION	941 kcal	31,6 g	7,5 g	122,9 g	10,7 g	13,9 g	35,4 g	4,60 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Wasser in einen großen Topf füllen, salzen und zum Kochen bringen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sellerie, Zwiebel, Möhren und Knoblauch jeweils schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und in fein hacken.

1 EL Salz · ¼ Stange Sellerie (Staude) · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · ¼ Stück Kartoffel, mehligkochend · ¼ Stück Karotte · 0,1 Bund Petersilie, frisch

2 Gemüse garen

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Möhre und Knoblauch hinzufügen und 1-2 Minuten glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Paprikapulver hinzufügen, kurz rösten, dann mit Apfelessig ablöschen. Mit Wasser auffüllen, salzen, Deckel aufsetzen und 8 bis 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.

1 EL Olivenöl · 1 EL Paprikapulver, geräuchert · 1 TL Apfelessig · 1 Prise Salz · 37½ g Wasser

3 Sauce pürieren

Topf von der Hitze nehmen. Gemüse samt Sud, Mandelmus, Hefeflocken, Cayennepfeffer und Sojasauce hinzufügen. Den Topfinhalt mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

50 g Kochsahne · 1 EL Mandelmus · 17½ g Hefeflocken · 1 TL Soja-Sauce · 1 Prise Salz · 1 TL Cayennepfeffer · 1 Prise Pfeffer

4 Nudeln kochen und Brösel rösten

Makkaroni im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Parallel die Pankobrösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dabei ständig in Bewegung halten. Restliches Olivenöl untermischen und beiseite stellen.

125 g Makkaroni · 20 g Pankomehl · 1 EL Olivenöl

5 Backen und servieren

Nudeln durch ein Sieb abgießen und in einer großen Auflaufform mit der Sauce vermischen. Gleichmäßig mit den Pankobröseln bestreuen und auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

SO. · MITTAGESSEN

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.