



ESSENSPLAN

Abwechslung für Picky Eater

7 Tage

8 Rezepte

2-4 Portionen +17

ca. 1,81 € pro Portion



Deine Woche

Montag

751 kcal / Person



ABENDESSEN

Spirelli in gerösteter Paprika-Sahne-Sauce

21 Portionen · 751 kcal pro Portion

Dienstag

759 kcal / Person



ABENDESSEN

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

19 Portionen · 759 kcal pro Portion

Mittwoch

848 kcal / Person



ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

21 Portionen · 503 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

21 Portionen · 345 kcal pro Portion

Donnerstag

930 kcal / Person



ABENDESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

21 Portionen · 930 kcal pro Portion

Freitag

415 kcal / Person



ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

21 Portionen · 415 kcal pro Portion

Samstag

941 kcal / Person



ABENDESSEN

Veganer Mac and Cheese Auflauf mit Pankokruste

21 Portionen · 941 kcal pro Portion

Sonntag

761 kcal / Person



MITTAGESSEN

Panierte Schnitzel

21 Portionen · 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.

Alles für die Woche

59 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 6× EL (≈ 60 g)
- ☐ Ciabatta (zum Aufbacken) 1.575 g

- ☐ Semmelbrösel 420 g

Backzutaten

- ☐ Zucker 10× TL (≈ 50 g)
- ☐ Kartoffelstärke 10× EL (≈ 90 g)

- ☐ Weizenmehl Type 405 19× EL (≈ 190 g)
- ☐ Weizenmehl 550 6× EL (≈ 60 g)
- ☐ Ei 11× Stück (≈ 660 g)
- ☐ Paniermehl 788 g

Cerealien, Nüsse, Samen, Kerne

- ☐ Pinienkerne 263 g

Essig und Öl

- ☐ Olivenöl 69× EL (≈ 690 g)
- ☐ Pflanzenöl 48× EL (≈ 720 g)
- ☐ Margarine (zum Braten) 16× EL (≈ 240 g)
- ☐ Apfelessig 11× TL (≈ 55 g)

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Mandelmus 27× EL (≈ 405 g)

Konserven

- ☐ Tomatenmark 37× EL (≈ 444 g)
- ☐ Senf 11× TL (≈ 55 g)

- ☐ Preiselbeeren (Glas) 315 g

Kräuter

- ☐ Basilikum, frisch 53 g
- ☐ Petersilie, frisch 420 g
- ☐ Thymian (frisch) 26 g
- ☐ Schnittlauch, frisch 131 g

Molkereiprodukte

- ☐ Butter oder Margarine 420 g
ohne Marke Butter
- ☐ Butterschmalz 1.050 g

Obst

- ☐ Apfel 19× Stück (≈ 2.850 g)

Reis und Nudeln

- ☐ Spirelli 2.625 g

Fleisch und Wurstwaren

☐ Hack 4.515 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

☐ Schweineschnitzel, dünn 21× Stück (≈ 2.625 g)

Gemüse

☐ Paprika (rot) 4.725 g

☐ Zwiebel 36× Stück (≈ 3.600 g)

☐ Knoblauch 63× Zehe (≈ 315 g)

☐ Kartoffel, mehligkochend 16.888 g

☐ Kartoffel, festkochend 3.938 g

☐ Blattspinat (TK) 2.363 g

☐ Sellerie (Staupe) 210 g

☐ Karotte 788 g

Getränke und Spirituosen

☐ Rotwein 394 g

Gewürze

☐ Meersalz 11× Prise + 3× TL (≈ 21 g)

☐ Pfeffer 52× Prise + 5,25× TL (≈ 21 g)

☐ Chiliflocken 6× TL (≈ 12 g)

☐ Paprikapulver, geräuchert 8× TL + 6× EL (≈ 78 g)

☐ Zimt 10× Prise (≈ 3 g)

☐ Kardamom 10× Prise (≈ 3 g)

☐ Makkaroni 2.625 g

Saucen

☐ Soja-Sauce 21× EL + 16× TL (≈ 258 g)

Sonstiges

☐ Wasser 19× EL + 3.413 g (≈ 3.641 g)

Spezialitäten

☐ Hefeflocken 368 g

☐ Pankomehl 420 g

Tiefkühlprodukte

☐ Fischstäbchen 2.520 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐ Kochsahne 3.281 g
ohne Marke Kochsahne 15 %

- ☐ Muskat 3 g
- ☐ Salz 47× Prise + 23,75× TL + 6× EL (≈ 232 g)
- ☐ Gemüsebrühe (Pulver) 105 g
- ☐ Thymian, getrocknet 3× TL (≈ 3 g)
- ☐ Paprikapulver, edelsüß 26,25× TL (≈ 79 g)
- ☐ Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 3× TL (≈ 9 g)
- ☐ Piment, gemahlen 1 g
- ☐ Majoran 6× TL (≈ 3 g)
- ☐ Cayennepfeffer 6× TL (≈ 36 g)



MO. · ABENDESSEN

Spirelli in gerösteter Paprika-Sahne-Sauce

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

21 Portionen

35 min

751 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 21 Portionen

21 Stück Paprika (rot) (3150 g)

11 Stück Zwiebel (1100 g)

21 Zehe Knoblauch (105 g)

11 EL Olivenöl (110 g)

5 Prise Meersalz (3 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

2.625 g Spirelli (2625 g)

3 TL Meersalz (15 g)

21 EL Tomatenmark (252 g)

1.050 g Kochsahne (1050 g)

5 TL Chiliflocken (10 g)

5 Prise Meersalz (3 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

5 TL Paprikapulver, geräuchert (15 g)

262½ g Pinienkerne (263 g)

10½ Portion Basilikum, frisch (53 g)

**PRO
PORTION**

751 kcal
Energie

24,3 g
Fett

6,5 g
davon gesättigte Fettsäuren

108,8 g
Kohlenhydrate

16,9 g
davon Zucker

9,2 g
Ballaststoffe

22,7 g
Eiweiß

1,70 g
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.

21 Stück Paprika (rot) · 11 Stück Zwiebel · 21 Zehe Knoblauch · 11 EL Olivenöl · 5 Prise Meersalz · 5 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.

2.625 g Spirelli · 3 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.

21 EL Tomatenmark · 1.050 g Kochsahne · 5 TL Chiliflocken · 5 Prise Meersalz · 5 Prise Pfeffer · 5 TL Paprikapulver, geräuchert · 262½ 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.

10½ Portion Basilikum, frisch



DI. • ABENDESSEN

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

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

19 Portionen

30 min

759 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Laktosefrei

Vegan

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

Zutaten für 19 Portionen

6.650 g Kartoffel, mehligkochend (6650 g)

10 Stück Zwiebel (1000 g)

19 Stück Apfel (2850 g)

19 EL Wasser (228 g)

10 TL Zucker (50 g)

10 Prise Zimt (3 g)

10 Prise Kardamom (3 g)

10 EL Kartoffelstärke (90 g)

19 EL Weizenmehl Type 405 (190 g)

9½ Messerspitze Muskat (2 g)

10 Prise Pfeffer (1 g)

10 Prise Salz (5 g)

48 EL Pflanzenöl (720 g)

**PRO
PORTION**

759 kcal
Energie

38,4 g
Fett

2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren

96,7 g
Kohlenhydrate

22,4 g
davon Zucker

12,7 g
Ballaststoffe

9,0 g
Eiweiß

0,31 g
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.

6.650 g Kartoffel, mehligkochend · 10 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.

19 Stück Apfel · 19 EL Wasser · 10 TL Zucker · 10 Prise Zimt · 10 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.

10 EL Kartoffelstärke · 19 EL Weizenmehl Type 405 · 9½ Messerspitze Muskat · 10 Prise Pfeffer · 10 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.

48 EL Pflanzenöl

5**Kartoffelpuffer servieren**

Kartoffelpuffer auf Teller verteilen und zusammen mit dem Apfelmus servieren.



MI. • ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

21 Portionen

45 min

503 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 21 Portionen

26¼ Stück Kartoffel, festkochend (3938 g)

10½ Stück Paprika (rot) (1575 g)

5 Stück Zwiebel (500 g)

11 Zehe Knoblauch (55 g)

11 EL Olivenöl (110 g)

1.890 g Hack (1890 g)

16 EL Tomatenmark (192 g)

10½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (53 g)

3 TL Thymian, getrocknet (3 g)

15¼ TL Paprikapulver, edelsüß (47 g)

3 TL Paprikapulver, geräuchert (9 g) *(optional)*

5¼ TL Salz (26 g)

3 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (9 g)

2.625 g Wasser (2625 g)

393¾ g Rotwein (394 g)

5 EL Speisestärke (50 g)

10½ Portion Petersilie, frisch (105 g) *(optional)*

**PRO
PORTION**

503 kcal
Energie

24,3 g
Fett

8,1 g
davon gesättigte Fettsäuren

46,4 g
Kohlenhydrate

7,9 g
davon Zucker

8,0 g
Ballaststoffe

21,6 g
Eiweiß

2,59 g
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.

26¼ Stück Kartoffel, festkochend · 10½ Stück Paprika (rot) · 5 Stück Zwiebel · 11 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.

11 EL Olivenöl · 1.890 g Hack · 16 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.

10½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 3 TL Thymian, getrocknet · 15¾ TL Paprikapulver, edelsüß · 3 TL Paprikapulver, geräuchert · 5¼ TL Salz · 3 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 2.625 g Wasser · 393¾ 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.

5 EL Speisestärke · 10½ Portion Petersilie, frisch



MI. • ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

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

21 Portionen

10 min

345 kcal pro Portion

1 Tag bei Zimmertemperatur

Vegetarisch

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

Zutaten für 21 Portionen

21 Zehe Knoblauch (105 g)

2,6 Bund Petersilie, frisch (131 g)

420 g Butter oder Margarine (420 g)

2¾ TL Salz (14 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

1.575 g Ciabatta (zum Aufbacken) (1575 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.

21 Zehe Knoblauch · 2,6 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.

420 g Butter oder Margarine · 2¼ TL Salz · 5 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.

1.575 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.

21 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 21 Portionen

5 Stück Zwiebel (500 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5¼ Portion Petersilie, frisch (53 g)

5¼ Portion Thymian (frisch) (26 g)

11 EL Olivenöl (110 g)

5¼ TL Paprikapulver, edelsüß (16 g)

5¼ Messerspitze Piment, gemahlen (1 g)

21 EL Soja-Sauce (210 g)

5 TL Senf (25 g)

5 TL Majoran (3 g)

5 Prise Salz (3 g)

16 EL Olivenöl (160 g)

5 EL Margarine (zum Braten) (75 g)

5 EL Weizenmehl 550 (50 g)

10½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (53 g)

656¼ g Kochsahne (656 g)

5 TL Soja-Sauce (15 g)

5 TL Senf (25 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

11 Prise Salz (6 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

420 g Semmelbrösel (420 g)

2.625 g Hack (2625 g)

5.250 g Kartoffel, mehligkochend (5250 g)

5¼ TL Salz (26 g)

5¼ Messerspitze Muskat (1 g)

315 g Preiselbeeren (Glas) (315 g)

11 EL Margarine (zum Braten) (165 g)

525 g Kochsahne (525 g)

2,6 Bund Schnittlauch, frisch (131 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.

5 Stück Zwiebel · 5 Zehe Knoblauch · 5¼ Portion Petersilie, frisch · 5¼ Portion Thymian (frisch) · 11 EL Olivenöl · 5¼ TL Paprikapulver, edelsüß · 5¼ Messerspitze Piment, gemahlen · 21 EL Soja-Sauce · 5 TL Senf · 5 TL Majoran · 5 Prise Salz · 5 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.

420 g Semmelbrösel · 2.625 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.

5.250 g Kartoffel, mehligkochend · 5¼ 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.

16 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.

5 EL Margarine (zum Braten) · 5 EL Weizenmehl 550 · 10½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 656¼ g Kochsahne · 5 TL Soja-Sauce · 5 TL Senf · 5 Prise Salz · 5 Prise Pfeffer

6

Stampfen und anrichten

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

11 Prise Salz · 5 Prise Pfeffer · 5¼ Messerspitze Muskat · 315 g Preiselbeeren (Glas) · 11 EL Margarine (zum Braten) · 525 g Kochsahne

7

Köttbullar servieren

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

2,6 Bund Schnittlauch, frisch



FR. • ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

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

21 Portionen

35 min

415 kcal pro Portion

1 Tag im Kühlschrank

Vegan

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

Zutaten für 21 Portionen

5¼ TL Salz (26 g)

2.362½ g Blattspinat (TK) (2363 g)

4.200 g Kartoffel, mehligkochend (4200 g)

5 Prise Salz (3 g)

84 Stk. Fischstäbchen (2520 g)

5 Prise Pfeffer (1 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.

5¼ TL Salz · 4.200 g Kartoffel, mehligkochend

2

Fischstäbchen backen

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

84 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.

2.362½ g Blattspinat (TK) · 5 Prise Salz · 5 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.

21 Portionen

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 21 Portionen

5 EL Salz (75 g)

5¼ Stange Sellerie (Staupe) (210 g)

5 Stück Zwiebel (500 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5¼ Stück Kartoffel, mehligkochend (788 g)

5¼ Stück Karotte (788 g)

2,6 Bund Petersilie, frisch (131 g)

11 EL Olivenöl (110 g)

5 EL Paprikapulver, geräuchert (45 g)

11 TL Apfelessig (55 g)

5 Prise Salz (3 g)

787½ g Wasser (788 g)

1.050 g Kochsahne (1050 g)

26 EL Mandelmus (390 g)

367½ g Hefeflocken (368 g)

11 TL Soja-Sauce (33 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 TL Cayennepfeffer (30 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

2.625 g Makkaroni (2625 g)

420 g Pankomehl (420 g)

11 EL Olivenöl (110 g)

**PRO
PORTION**

941 kcal
Energie

31,6 g
Fett

7,5 g
davon gesättigte Fettsäuren

122,9 g
Kohlenhydrate

10,7 g
davon Zucker

13,9 g
Ballaststoffe

35,4 g
Eiweiß

4,60 g
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.

5 EL Salz · 5¼ Stange Sellerie (Staupe) · 5 Stück Zwiebel · 5 Zehe Knoblauch · 5¼ Stück Kartoffel, mehligkochend · 5¼ Stück Karotte · 2,6 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.

11 EL Olivenöl · 5 EL Paprikapulver, geräuchert · 11 TL Apfelessig · 5 Prise Salz · 787½ 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.

1.050 g Kochsahne · 26 EL Mandelmus · 367½ g Hefeflocken · 11 TL Soja-Sauce · 5 Prise Salz · 5 TL Cayennepfeffer · 5 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.

2.625 g Makkaroni · 420 g Pankomehl · 11 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

21 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 21 Portionen

21 Stück Schweineschnitzel, dünn (2625 g)

5¼ TL Salz (26 g)

5¼ TL Pfeffer (16 g)

5¼ TL Paprikapulver, edelsüß (16 g)

11 Stück Ei (660 g)

787½ g Paniermehl (788 g)

1.050 g Butterschmalz (1050 g)

**PRO
PORTION**

761 kcal
Energie

56,4 g
Fett

33,7 g
davon gesättigte Fettsäuren

27,4 g
Kohlenhydrate

0,4 g
davon Zucker

0,5 g
Ballaststoffe

36,2 g
Eiweiß

1,87 g
Salz

Zubereitung

1

Schnitzel plattieren und würzen

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

21 Stück Schweineschnitzel, dünn · 5¼ TL Salz · 5¼ TL Pfeffer · 5¼ 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.

11 Stück Ei · 787½ g Paniermehl · 1.050 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.