ESSENSPLAN

Veggie-Woche für Zwei

7 Tage | 6 Rezepte | 2 Portionen | ca. 3,23 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

468 kcal / Person

ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

2 Portionen · 468 kcal pro Portion

Dienstag

703 kcal / Person

ABENDESSEN

Gnocchi mit karamellisierten Zwiebeln

2 Portionen · 703 kcal pro Portion

Mittwoch

686 kcal / Person

MITTAGESSEN

Gebackener Feta auf Blattspinat-Salat mit geröstetem Brot

2 Portionen · 686 kcal pro Portion

Donnerstag

904 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Shepherd's Pie mit Sonnenblumenhack

2 Portionen · 904 kcal pro Portion

Freitag

913 kcal / Person

ABENDESSEN

Gemüse-Stir-Fry mit Kokos-Erdnuss-Sauce und Limettenreis

2 Portionen · 913 kcal pro Portion

Samstag

904 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Shepherd's Pie mit Sonnenblumenhack

2 Portionen · 904 kcal pro Portion

Sonntag

751 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebap

2 Portionen · 751 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	**761 kcal**	38 % von 2.000 kcal
Fett	**34,0 g**	49 % von max. 70 g · noch 36,0 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**14,9 g**	75 % von max. 20 g · noch 5,1 g frei
Kohlenhydrate	**75,6 g**	29 % von 260 g
davon Zucker	**15,3 g**	17 % von max. 90 g · noch 74,7 g frei
Ballaststoffe	**15,1 g**	50 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**34,2 g**	68 % von Ziel 50 g
Salz	**3,97 g**	66 % von max. 6 g · noch 2,03 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	703 kcal	40,3 g	14,1 g	72,8 g	11,9 g	6,2 g	11,1 g	3,51 g
Mittwoch	686 kcal	33,2 g	11,8 g	64,9 g	9,3 g	11,3 g	27,2 g	4,55 g
Donnerstag	904 kcal	24,3 g	12,0 g	96,7 g	20,3 g	29,8 g	64,8 g	4,51 g
Freitag	913 kcal	46,3 g	21,0 g	94,5 g	18,2 g	12,8 g	27,1 g	4,00 g
Samstag	904 kcal	24,3 g	12,0 g	96,7 g	20,3 g	29,8 g	64,8 g	4,51 g
Sonntag	751 kcal	40,3 g	10,1 g	66,6 g	19,2 g	6,7 g	33,0 g	3,99 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

62 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Ciabatta (zum Aufbacken) — 150 g

Backzutaten

- [ ] Zucker — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Agavendicksaft — 1× EL (≈ 15 g)

Cerealien

- [ ] Cashewkerne — 30 g

Essig und Öl

- [ ] Kokosöl — 1× EL (≈ 14 g)
- [ ] Olivenöl — 6× EL + 2 g (≈ 62 g)
- [ ] Balsamico — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Weißweinessig — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Margarine (zum Braten) — 2× EL (≈ 30 g)
- [ ] Pflanzenöl — 1× EL (≈ 15 g)

Gemüse

- [ ] Zwiebel — 3× Stück (≈ 300 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Erdnussmus — 2× EL (≈ 30 g)

Konserven

- [ ] Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) — 0,5× Dose (groß) + 240 g (≈ 480 g)
- [ ] Tomatenmark — 6× EL + 1 g (≈ 73 g)
- [ ] Tomaten, stückig (Konserve) — 0,5× Dose (≈ 200 g)
- [ ] Senf — 2× EL (≈ 30 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 30 g

Kühlregal

- [ ] Gnocchi, vorgekocht — 400 g
- [ ] Reibekäse — 200 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- [ ] Feta-Käse — 150 g
- [ ] Griechischer Joghurt — 200 g

Obst

- [ ] **Knoblauch** 5× Zehe (≈ 25 g)
- [ ] **Zwiebel, rot** 3× Stück (≈ 300 g)
- [ ] **Frühlingszwiebel** 130 g
- [ ] **Gurke** 600 g
- [ ] **Babyspinat** 125 g
- [ ] **Kartoffel** 1.500 g
- [ ] **Karotte** 900 g
- [ ] **Champignons** 250 g
- [ ] **Grüne Bohnen** 100 g
- [ ] **Paprika (rot)** 150 g
- [ ] **Chili** 15 g
- [ ] **Kirschtomaten** 250 g
- [ ] **Estragon, frisch** 15 g

Gewürze

- [ ] **Ingwer, frisch** 40 g
- [ ] **Garam Masala** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Kurkuma (Pulver)** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Chiliflocken** 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 28 g
- [ ] **Salz** 0,75× TL + 10× Prise + 2 g (≈ 11 g)
- [ ] **Rosmarin, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Thymian, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Limette** 60 g
- [ ] **Zitrone** 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)

Reis und Nudeln

- [ ] **Jasmin-Reis** 150 g

Saucen

- [ ] **Mayonnaise** 2× EL (≈ 30 g)
  ohne Marke Mayonnaise 80 %
- [ ] **Worcester-Sauce** 2× TL + 1× EL (≈ 25 g)
- [ ] **Soja-Sauce** 4× EL (≈ 40 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** 32× EL + 550 g (≈ 934 g)

Spezialitäten

- [ ] **Kokosmilch** 400 g
- [ ] **Harissa** 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] **Dürüm-Fladenbrot** 160 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Kochsahne** 250 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %
- [ ] **Sonnenblumenhack von dmBio** 300 g
- [ ] **Räuchertofu** 300 g

☐ **Pfeffer**	6× Prise + 0,25× TL + 1 g (≈ 2 g)
☐ **Muskat**	0 g
☐ **Meersalz**	1× Prise (≈ 1 g)
☐ **Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen**	0 g
☐ **Pul Biber**	1× TL (≈ 2 g)
☐ **Knoblauch, granuliert**	1× TL (≈ 3 g)
☐ **Zwiebelpulver**	1× TL (≈ 3 g)

MO. · ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

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

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

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

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **1 Stück** Ingwer, frisch (20 g)
- **½ Dose (groß)** Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (240 g)
- **1 EL** Kokosöl (14 g)
- **1 TL** Garam Masala (3 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **1 g** Tomatenmark (1 g)
- **½ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (200 g)
- **½ Dose** Kokosmilch (200 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **100 g** Wasser (100 g)
- **½ TL** Salz (3 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.

1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 1 Stück Ingwer, frisch · ½ 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.

1 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.

1 TL Garam Masala · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 TL Chiliflocken · 1 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.

½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · ½ Dose Kokosmilch · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 100 g Wasser · ½ TL Salz

5

Servieren

Mit frischem Koriander bestreuen und mit Basmatireis oder Chapatis servieren.

DI. · ABENDESSEN

Gnocchi mit karamellisierten Zwiebeln

Gebratene Gnocchi auf einem Bett aus langen, karamellisierten Zwiebeln — süß, herzhaft und sättigend.

2 Portionen | 30 min | 703 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gnocchi-mit-karamallisierten-zwiebeln/

Zutaten für 2 Portionen

- **2 Stück** Zwiebel, rot (200 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Zucker (5 g)
- **1 TL** Balsamico (3 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **250 g** Kochsahne (250 g)
- **50 g** Wasser (50 g)
- **1 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (5 g)
- **1 TL** Rosmarin, getrocknet (1 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **400 g** Gnocchi, vorgekocht (400 g)

PRO PORTION	703 kcal	40,3 g	14,1 g	72,8 g	11,9 g	6,2 g	11,1 g	3,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Zwiebeln karamellisieren

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten braten, bis sie weich und gebräunt sind. Zucker über die Zwiebeln in die Pfanne geben, unterrühren und karamellisieren lassen. Dann mit Balsamico ablöschen. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2 Stück Zwiebel, rot · 1 EL Olivenöl · 1 TL Zucker · 1 TL Balsamico

2

Gnocchi braten

Knoblauch reiben. Erneut Öl in die Pfanne aus Schritt 1 geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Gnocchi in die Pfanne geben und goldbraun braten. Knoblauch in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Sahne, Brühe, Rosmarin, Thymian und Wasser in die Pfanne geben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.

1 Zehe Knoblauch · 2 EL Olivenöl · 250 g Kochsahne · 50 g Wasser · 1 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 TL Rosmarin, getrocknet · 1 TL Thymian, getrocknet · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 400 g Gnocchi, vorgekocht

3

Gnocchi servieren

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen und mit karamellisierten Zwiebeln toppen.

MI. · MITTAGESSEN

Gebackener Feta auf Blattspinat-Salat mit geröstetem Brot

Knackiger Spinatsalat mit gerösteten Harissa-Kichererbsen, frischem Gurkenwürfeln und cremig-warmem Feta, dazu knusprige Brotwürfel und ein fruchtig-würziges Dressing.

2 Portionen | 20 min | 686 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gebackener-feta-auf-blattspinat-salat-mit-geroestetem-brot/

Zutaten für 2 Portionen

- **240 g** Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (240 g)
- **150 g** Ciabatta (zum Aufbacken) (150 g)
- **1 g** Olivenöl (1 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **3 Portion** Feta-Käse (150 g)
- **1 TL** Harissa (5 g)
- **1 Portion** Petersilie, frisch (10 g)
- **2 Stück** Frühlingszwiebel (30 g)
- **½ Stück** Gurke (200 g)
- **125 g** Babyspinat (125 g)
- **2 EL** Mayonnaise (30 g)
- **1 TL** Weißweinessig (5 g)
- **½ g** Olivenöl (1 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	686 kcal	33,2 g	11,8 g	64,9 g	9,3 g	11,3 g	27,2 g	4,55 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Backofen und Brotwürfel vorbereiten

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Ciabatta in 2-cm-Würfel schneiden. Kichererbsen und Brotwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Etwas Platz für den Käse lassen.

240 g Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) · 150 g Ciabatta (zum Aufbacken) · 1 g Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

2 Feta vorbereiten und backen

Feta halbieren und von allen Seiten mit Harissa bestreuen. Neben die Kichererbsen und Brotwürfel auf das Backblech geben und alles 15 bis 20 Minuten im Ofen backen.

3 Portion Feta-Käse · 1 TL Harissa

3 Gemüse schneiden

Petersilie grob hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Salatgurke längs halbieren, dann Quer in dünne Scheiben schneiden. Feigen grob hacken.

1 Portion Petersilie, frisch · 2 Stück Frühlingszwiebel · ½ Stück Gurke

4 Dressing herstellen

Ein Viertel vom Babyspinat in ein hohes Rührgefäß geben. Vegane Mayonnaise, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Weißweinessig, Wasser, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem Pürierstab zu einem glatten Dressing verarbeiten. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser hinzufügen, um die Konsistenz einzustellen.

125 g Babyspinat · 2 EL Mayonnaise · 1 TL Weißweinessig · ½ g Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5 Salat zusammensetzen

In einer großen Schüssel getrocknete Feigen nach Geschmack, geröstete Kichererbsen, Gurke und restlichen Babyspinat mit der Hälfte des Dressings vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

6 Anrichten und servieren

Salat auf tiefe Teller verteilen. Mit gerösteten Brotwürfeln und gebackenem Feta toppen. Mit restlichem Dressing beträufeln und servieren.

DO. · ABENDESSEN · SA. · ABENDESSEN

Veggie Shepherd's Pie mit Sonnenblumenhack

Deftiger Auflauf mit würzigem Sonnenblumenhack-Ragout, Karotten und Champignons unter einer cremigen Kartoffel-Käse-Haube. Ein gemütliches Familiengericht ganz ohne Fleisch.

2 Portionen | 40 min | 904 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-shepherds-pie-mit-sonnenblumenhack/

Zutaten für 2 Portionen

- **5 Stück** Kartoffel (750 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **12 EL** Wasser (144 g)
- **150 g** Sonnenblumenhack von dmBio (150 g)
- **2 Stück** Karotte (300 g)
- **5 Stück** Champignons (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Portion** Petersilie, frisch (10 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **1 EL** Senf (15 g)
- **200 g** Wasser (200 g)
- **1 TL** Worcester-Sauce (5 g)
- **2 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (10 g)
- **½ g** Salz (1 g)
- **½ g** Pfeffer (1 g)
- **1 Messerspitze** Muskat (0 g)
- **100 g** Reibekäse (100 g)
- **1 EL** Margarine (zum Braten) (15 g)
- **4 EL** Wasser (48 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	904 kcal	24,3 g	12,0 g	96,7 g	20,3 g	29,8 g	64,8 g	4,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Kartoffeln kochen

Ofen auf 220 °C vorheizen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen, grob würfeln, in den Topf geben und etwa 6 Minuten weich garen, dann mit Hilfe des Deckels abgießen.

5 Stück Kartoffel · 1 Prise Salz · 12 EL Wasser

2 Hack und Gemüse vorbereiten

Karotten längs halbieren und quer in Scheiben schneiden, Champignons vierteln, Zwiebel halbieren und würfeln. Sonnenblumenhack nach Packungsangaben vorbereiten, dann ohne Fett in einer großen Pfanne knusprig rösten. Petersilie fein hacken.

150 g Sonnenblumenhack von dmBio · 2 Stück Karotte · 5 Stück Champignons · 1 Stück Zwiebel · 1 Portion Petersilie, frisch

3 Ragout köcheln lassen

Gemüse zum Hack geben und kurz mitrösten. Tomatenmark, Senf, Rosmarin und Brühpulver unterrühren, dann mit Wasser, Worcester-Sauce und Brühe aufgießen. Ein paar Minuten reduzieren lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Tomatenmark · 1 EL Senf · 200 g Wasser · 1 TL Worcester-Sauce · 2 TL Gemüsebrühe (Pulver) · ½ g Salz · ½ g Pfeffer

4 Kartoffeln stampfen

Muskat, Gouda, Margarine, Salz, Pfeffer, und etwas Wasser zu den Kartoffelwürfeln geben und alles zu einem cremigen Stampf verarbeiten.

1 Messerspitze Muskat · 100 g Reibekäse · 1 EL Margarine (zum Braten) · 4 EL Wasser · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5 Schichten und überbacken

Ragout in eine Auflaufform füllen, Kartoffelstampf darauf verteilen und mit einer Gabel ein Muster einritzen. Etwa 20 Minuten im Ofen backen, am Ende kurz grillen für eine knusprige Haube.

6 Servieren

Mit gehackter Petersilie bestreuen und direkt aus der Form servieren.

FR. · ABENDESSEN

Gemüse-Stir-Fry mit Kokos-Erdnuss-Sauce und Limettenreis

Knackiges Gemüse und Tofu in einer cremigen Kokos-Erdnuss-Sauce, serviert auf Limettenreis mit frischer Schärfe.

2 Portionen · 35 min · 913 kcal pro Portion · 2 Tage im Kühlschrank · Laktosefrei · Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gemuese-stir-fry-mit-kokos-erdnuss-sauce-und-limettenreis/

Zutaten für 2 Portionen

- **2 Portion (roh)** Jasmin-Reis (150 g)
- **1 g** Salz (1 g)
- **100 g** Grüne Bohnen (100 g)
- **1 Stück** Paprika (rot) (150 g)
- **2 Stück** Karotte (300 g)
- **1 Portion** Räuchertofu (100 g)
- **1 Bund** Frühlingszwiebel (100 g)
- **1 Stück** Ingwer, frisch (20 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 Stück** Chili (15 g)
- **2 Portion** Kokosmilch (200 g)
- **3 EL** Soja-Sauce (30 g)
- **2 EL** Erdnussmus (30 g)
- **1 Stück** Limette (60 g)
- **1 Prise** Meersalz (1 g)
- **1 Messerspitze** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 Handvoll** Cashewkerne (30 g)

PRO PORTION	913 kcal	46,3 g	21,0 g	94,5 g	18,2 g	12,8 g	27,1 g	4,00 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Reis kochen

Jasminreis in einem Sieb abspülen bis das Wasser klar läuft. In einem Topf 300 ml Wasser mit Salz aufkochen, Reis einrühren und zugedeckt bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

2 Portion (roh) Jasmin-Reis · 1 g Salz

2 Gemüse und Tofu vorbereiten

Bohnen halbieren. Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in weißen und grünen Teil trennen, beide in dünne Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

100 g Grüne Bohnen · 1 Stück Paprika (rot) · 2 Stück Karotte · 1 Portion Räuchertofu · 1 Bund Frühlingszwiebel · 1 Stück Ingwer, frisch · 1 Zehe Knoblauch · 1 Stück Chili

3 Sauce anrühren

Kokosmilch, 50 ml Wasser, Soja-Sauce, Erdnussmus, Ingwer, Knoblauch und Chili nach Belieben in einer Schüssel gut verrühren. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und in Spalten schneiden. Sauce mit Saft von 1–2 Limettenspalten, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Portion Kokosmilch · 3 EL Soja-Sauce · 2 EL Erdnussmus · 1 Stück Limette · 1 Prise Meersalz · 1 Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

4 Stir Fry anbraten

Öl in einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Bohnen, Karotte, Paprika, weiße Frühlingszwiebelringe und Räuchertofu scharf 4 Minuten anbraten. Mit der Erdnuss-Kokos-Sauce ablöschen und 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Gemüse gar und die Sauce leicht eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Pflanzenöl

5 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und den Limettenabrieb unterrühren. Auf Teller verteilen, Stir Fry daraufgeben und mit grünen Zwiebelringen und Cashews bestreuen. Mit den restlichen Limettenspalten servieren.

1 Handvoll Cashewkerne

SO. · 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.

2 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 2 Portionen

- **200 g** Räuchertofu (200 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 Stück** Gurke (400 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **250 g** Kirschtomaten (250 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **½ Bund** Estragon, frisch (15 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)
- **200 g** Griechischer Joghurt (200 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone (7 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **1 EL** Worcester-Sauce (15 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **2 Stk.** Dürüm-Fladenbrot (160 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.

200 g Räuchertofu · 1 Zehe Knoblauch · 1 Stück Gurke · 1 Prise Salz · 250 g Kirschtomaten · 1 Stück Zwiebel, rot · ½ 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.

200 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.

2 EL Olivenöl · 1 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.

1 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.

2 Stk. Dürüm-Fladenbrot