ESSENSPLAN

Bereit für den Herbst

5 Tage | 6 Rezepte | 4 Portionen +1 | ca. 2,79 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

664 kcal / Person

ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

5 Portionen · 664 kcal pro Portion

Dienstag

459 kcal / Person

ABENDESSEN

Orientalisch gefüllte Paprika in Tomatensauce

5 Portionen · 459 kcal pro Portion

Mittwoch

848 kcal / Person

ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

5 Portionen · 503 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

5 Portionen · 345 kcal pro Portion

Donnerstag

904 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Shepherd's Pie mit Sonnenblumenhack

5 Portionen · 904 kcal pro Portion

Freitag

639 kcal / Person

ABENDESSEN

Kürbis-Pfifferling-Maultaschen in warmer Brühe

5 Portionen · 639 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 5 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	**703 kcal**	35 % von 2.000 kcal
Fett	**22,4 g**	32 % von max. 70 g · noch 47,6 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**8,8 g**	44 % von max. 20 g · noch 11,2 g frei
Kohlenhydrate	**91,5 g**	35 % von 260 g
davon Zucker	**15,8 g**	18 % von max. 90 g · noch 74,2 g frei
Ballaststoffe	**16,0 g**	53 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**29,3 g**	59 % von Ziel 50 g
Salz	**3,62 g**	60 % von max. 6 g · noch 2,38 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	664 kcal	14,4 g	7,6 g	105,2 g	10,1 g	10,2 g	24,6 g	1,79 g
Dienstag	459 kcal	10,3 g	1,4 g	73,6 g	23,8 g	16,2 g	13,1 g	2,72 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	904 kcal	24,3 g	12,0 g	96,7 g	20,3 g	29,8 g	64,8 g	4,51 g
Freitag	639 kcal	20,7 g	4,8 g	97,4 g	14,1 g	12,6 g	15,6 g	5,04 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

48 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Speisestärke — 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] Ciabatta (zum Aufbacken) — 375 g
- [ ] Semmelbrösel — 4× EL (≈ 40 g)

Backzutaten

- [ ] Zucker — 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] Weizengrieß — 188 g
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 2× EL + 163 g (≈ 183 g)

Cerealien

- [ ] Feigen (getrocknet) — 4× Stk. (≈ 80 g)

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 2× TL + 14× EL (≈ 146 g)
- [ ] Margarine (zum Braten) — 3× EL (≈ 45 g)

Fleisch und Wurstwaren

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

Gemüse

- [ ] Kürbis (Hokkaido) — 1.438 g

Konserven

- [ ] Tomatenmark — 15× EL (≈ 180 g)
- [ ] Tomaten, stückig (Konserve) — 1,25× Dose (≈ 500 g)
- [ ] Senf — 2× EL (≈ 30 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 206 g
- [ ] Schnittlauch, frisch — 13 g

Kühlregal

- [ ] Reibekäse — 250 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- [ ] Parmesan — 63 g
- [ ] Butter oder Margarine — 100 g
  ohne Marke Butter
- [ ] Frischkäse, veganes Ersatzprodukt — 63 g

Reis und Nudeln

- [ ] Spaghetti — 625 g
- [ ] Bulgur (fein) — 313 g

Saucen

- [ ] **Pfifferlinge, frisch** 875 g
- [ ] **Knoblauch** 12× Zehe (≈ 60 g)
- [ ] **Zwiebel** 8× Stück + 625 g (≈ 1.425 g)
- [ ] **Paprika (rot)** 1.125 g
- [ ] **Kartoffel, festkochend** 938 g
- [ ] **Kartoffel** 1.875 g
- [ ] **Karotte** 750 g
- [ ] **Champignons** 313 g
- [ ] **Kartoffel, mehligkochend** 250 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] **Rotwein** 94 g

Gewürze

- [ ] **Salz** 4,5× TL + 17× Prise + 1 g (≈ 32 g)
- [ ] **Pfeffer** 10× Prise + 1 g (≈ 2 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 90 g
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 5× TL (≈ 15 g)
- [ ] **Baharat** 2× EL (≈ 12 g)
- [ ] **Thymian, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Paprikapulver, geräuchert** *(optional)* 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Muskat** 1 g
- [ ] **Kurkuma (Pulver)** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Majoran** 2× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Worcester-Sauce** 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] **Soja-Sauce** 2× TL (≈ 6 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** 40× EL + 2.219 g (≈ 2.699 g)

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Kochsahne** 250 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %
- [ ] **Sonnenblumenhack von dmBio** 375 g

MO. · ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

Spaghetti mit Hokkaidokürbis, frischen Pfifferlingen und Hafersahne – ein schnelles Pfannengericht für die Pilzsaison.

5 Portionen | 30 min | 664 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/spaghetti-mit-pfifferlingen-und-kuerbis/

Zutaten für 5 Portionen

- **1¼ TL** Salz (6 g)
- **0,6 Stück** Kürbis (Hokkaido) (625 g)
- **250 g** Pfifferlinge, frisch (250 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **62½ g** Parmesan (63 g)
- **625 g** Spaghetti (625 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **250 g** Kochsahne (250 g)
- **312½ g** Pfifferlinge, frisch (313 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	664 kcal	14,4 g	7,6 g	105,2 g	10,1 g	10,2 g	24,6 g	1,79 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Zwei Töpfe mit reichlich Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen – einen für die Spaghetti, einen für den Kürbis. Hokkaido entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden. Pfifferlinge gründlich putzen, große längs halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

1¼ TL Salz · 0,6 Stück Kürbis (Hokkaido) · 250 g Pfifferlinge, frisch · 1 Zehe Knoblauch · 62½ g Parmesan

2

Spaghetti und Kürbis garen

Spaghetti nach Packungsangabe gar kochen. Die Kürbiswürfel im zweiten Topf bissfest garen und anschließend abgießen.

625 g Spaghetti

3

Pfifferlinge braten und ablöschen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pfifferlinge mit dem Knoblauch kurz anbraten. Die gegarten Kürbiswürfel zugeben, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse mit der Kochsahne ablöschen.

1 TL Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 250 g Kochsahne · 312½ g Pfifferlinge, frisch

4

Durchschwenken und servieren

Die gegarten Spaghetti abgießen, zum Gemüse in die Pfanne geben und gründlich durchschwenken. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Parmesan über die Spaghetti geben.

1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

DI. · ABENDESSEN

Orientalisch gefüllte Paprika in Tomatensauce

Mit Bulgur und Gemüse gefüllte Paprika in Tomatensauce, aus dem Ofen — Aromenwunder aus dem Nahen Osten.

5 Portionen | 40 min | 459 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/orientalisch-gefuellte-paprika/

Zutaten für 5 Portionen

- **750 g** Wasser (750 g)
- **1¼ EL** Gemüsebrühe (Pulver) (15 g)
- **312½ g** Bulgur (fein) (313 g)
- **4 Stück** Zwiebel (400 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **4 Stk.** Feigen (getrocknet) (80 g)
- **1¼ Bund** Petersilie, frisch (63 g)
- **5 Stück** Paprika (rot) (750 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **5 EL** Tomatenmark (60 g)
- **1¼ TL** Paprikapulver, edelsüß (4 g)
- **1 EL** Baharat (6 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1¼ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (500 g)
- **1 TL** Zucker (5 g)
- **1¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (6 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)

PRO PORTION	459 kcal	10,3 g	1,4 g	73,6 g	23,8 g	16,2 g	13,1 g	2,72 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Bulgur kochen**

   Wasser in einem Topf aufkochen. Brühpulver und Bulgur einrühren. Vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und mindestens 10 Minuten quellen lassen

   750 g Wasser · 1¼ EL Gemüsebrühe (Pulver) · 312½ g Bulgur (fein)

2. **Gemüse schneiden**

   Deckel der Paprika abschneiden. Paprika entkernen und an der Unterseite etwas begradigen, so dass sie gut stehen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Walnüsse grob hacken. Feigen fein würfeln. Petersilie samt Stielen fein hacken.

   4 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 4 Stk. Feigen (getrocknet) · 1¼ Bund Petersilie, frisch · 5 Stück Paprika (rot)

3. **Füllung herstellen.**

   Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 2/3 der Zwiebelwürfel und Knoblauch in die Pfanne geben und 1-2 Minuten glasig andünsten. Tomatenmark, Paprikapulver und Baharat hinzufügen und 1 Minute anrösten. Bulgur, 2/3 der Walnüsse, 2/3 der Petersilie und Feigen in die Pfanne geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

   3 EL Olivenöl · 5 EL Tomatenmark · 1¼ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 EL Baharat · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

4. **Tomaten-Sauce herstellen**

   Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und 1-2 Minuten glasig anschwitzen. Stückige Tomaten, Brühpulver, Salz und Zucker in die Pfanne geben und einmal aufkochen.

   1 EL Olivenöl · 1¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1 TL Zucker · 1¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 Prise Salz

5. **Paprika backen**

   Tomatensauce in eine Auflaufform geben, in die alle Paprikaschoten passen. Gefüllte Paprikaschoten in die Sauce setzen und alles 25-30 Minuten im Ofen backen, dann Paprikadeckel aufsetzen und 10 Minuten weiterbacken.

6. **Gefüllte Paprika servieren**

   Paprika schoten nach der Garzeit mit restlicher Walnuss und Petersilie toppen.

MI. · ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

5 Portionen | 45 min | 503 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 5 Portionen

- **6¼ Stück** Kartoffel, festkochend (938 g)
- **2½ Stück** Paprika (rot) (375 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **3 Zehe** Knoblauch (15 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **450 g** Hack (450 g)
- **4 EL** Tomatenmark (48 g)
- **2½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (13 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **3¾ TL** Paprikapulver, edelsüß (11 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g) *(optional)*
- **1¼ TL** Salz (6 g)
- **1 TL** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)
- **625 g** Wasser (625 g)
- **93¾ g** Rotwein (94 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **2½ Portion** Petersilie, frisch (25 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.

6¼ Stück Kartoffel, festkochend · 2½ Stück Paprika (rot) · 1 Stück Zwiebel · 3 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.

3 EL Olivenöl · 450 g Hack · 4 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.

2½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 TL Thymian, getrocknet · 3¾ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 1¼ TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 625 g Wasser · 93¾ 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 · 2½ Portion Petersilie, frisch

MI. · ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

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

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

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

Zutaten für 5 Portionen

- **5 Zehe** Knoblauch (25 g)
- **0,6 Bund** Petersilie, frisch (31 g)
- **100 g** Butter oder Margarine (100 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **375 g** Ciabatta (zum Aufbacken) (375 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.

   5 Zehe Knoblauch · 0,6 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.

100 g Butter oder Margarine · ¾ 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.

375 g Ciabatta (zum Aufbacken)

DO. · 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.

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

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

Zutaten für 5 Portionen

- **12½ Stück** Kartoffel (1875 g)
- **3 Prise** Salz (2 g)
- **30 EL** Wasser (360 g)
- **375 g** Sonnenblumenhack von dmBio (375 g)
- **5 Stück** Karotte (750 g)
- **12½ Stück** Champignons (313 g)
- **3 Stück** Zwiebel (300 g)
- **2½ Portion** Petersilie, frisch (25 g)
- **6 EL** Tomatenmark (72 g)
- **2 EL** Senf (30 g)
- **500 g** Wasser (500 g)
- **1 TL** Worcester-Sauce (5 g)
- **5 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (25 g)
- **1¼ g** Salz (1 g)
- **1¼ g** Pfeffer (1 g)
- **2½ Messerspitze** Muskat (1 g)
- **250 g** Reibekäse (250 g)
- **3 EL** Margarine (zum Braten) (45 g)
- **10 EL** Wasser (120 g)
- **3 Prise** Salz (2 g)
- **3 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.

12½ Stück Kartoffel · 3 Prise Salz · 30 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.

375 g Sonnenblumenhack von dmBio · 5 Stück Karotte · 12½ Stück Champignons · 3 Stück Zwiebel · 2½ 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.

6 EL Tomatenmark · 2 EL Senf · 500 g Wasser · 1 TL Worcester-Sauce · 5 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1¼ g Salz · 1¼ g Pfeffer

4 Kartoffeln stampfen

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

2½ Messerspitze Muskat · 250 g Reibekäse · 3 EL Margarine (zum Braten) · 10 EL Wasser · 3 Prise Salz · 3 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

Kürbis-Pfifferling-Maultaschen in warmer Brühe

Selbst gemachte Maultaschen mit Füllung aus Ofenkürbis, Kartoffeln und frischen Pfifferlingen, serviert in klarer Brühe mit Röstzwiebeln.

5 Portionen | 1 h 40 min | 639 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kuerbis-pfifferling-maultaschen-in-warmer-bruehe/

Zutaten für 5 Portionen

- **187½ g** Weizengrieß (188 g)
- **162½ g** Weizenmehl Type 405 (163 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **218¾ g** Wasser (219 g)
- **812½ g** Kürbis (Hokkaido) (813 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **250 g** Kartoffel, mehligkochend (250 g)
- **312½ g** Pfifferlinge, frisch (313 g)
- **625 g** Zwiebel (625 g)
- **1 TL** Soja-Sauce (3 g)
- **1¼ Bund** Petersilie, frisch (63 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **62½ g** Frischkäse, veganes Ersatzprodukt (63 g)
- **4 EL** Semmelbrösel (40 g)
- **1¼ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **3 Prise** Salz (2 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **1 EL** Weizenmehl Type 405 (10 g)

- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **1¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (6 g)
- **125 g** Wasser (125 g)
- **5 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (25 g)
- **1¼ TL** Salz (6 g)
- **1¼ Portion** Schnittlauch, frisch (13 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)

PRO PORTION	639 kcal	20,7 g	4,8 g	97,4 g	14,1 g	12,6 g	15,6 g	5,04 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Teig kneten

Grieß, Mehl, Kurkuma und Salz in einer Schüssel mischen. Lauwarmes Wasser zugeben und den Teig mindestens 8 Minuten kneten, bis er glatt und seidig ist – je länger geknetet, desto feiner wird die Teighülle später. In Frischhaltefolie gewickelt 45 Minuten ruhen lassen, dann lässt er sich hauchdünn ausrollen.

187½ g Weizengrieß · 162½ g Weizenmehl Type 405 · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 Prise Salz · 218¾ g Wasser

2 Kürbis backen, Kartoffeln kochen

Ofen auf 220 °C vorheizen. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und 25 bis 30 Minuten weich garen. Parallel einen Topf mit reichlich Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und im kochenden Salzwasser weich garen. Abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen.

812½ g Kürbis (Hokkaido) · 3 EL Olivenöl · 1 Prise Salz · 250 g Kartoffel, mehligkochend

3 Zwiebel-Pfifferling-Basis herstellen

Pfifferlinge trocken mit einem Pinsel oder Küchenpapier putzen, nicht waschen – sie saugen sich sonst voll. Große Exemplare längs halbieren. Pilze in einer heißen Pfanne ohne Fett anbraten, bis die austretende Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Hälfte der Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Olivenöl zu den Pilzen geben, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit heißer Brühe ablöschen, Sojasauce zugeben und alles einkochen lassen, bis die Masse fast trocken ist. Erst jetzt salzen und pfeffern – frühes Salz zieht Wasser aus den Pilzen. Gehackte Petersilie unterrühren und Pfanne von der Hitze nehmen.

312½ g Pfifferlinge, frisch · 625 g Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 3 EL Olivenöl · 1¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 125 g Wasser · 1 TL Soja-Sauce · 1¼ Bund Petersilie, frisch · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

4 Füllung mischen

Kürbis und Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Pilzmasse in die Schüssel geben und untermischen. Frischkäse und Semmelbrösel unterheben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wirkt die Füllung noch feucht, 1 EL Semmelbrösel mehr einarbeiten – eine nasse Füllung weicht den dünnen Teig durch. Die Füllung vollständig abkühlen lassen.

62½ g Frischkäse, veganes Ersatzprodukt · 4 EL Semmelbrösel · 1¼ Messerspitze Muskat · 3 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5 Zwiebeln rösten

Restliche Zwiebeln in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen hinzugeben und goldbraun braten. Dann salzen und warm halten.

3 EL Olivenöl

6 Maultaschen formen

Teig dritteln und auf bemehlter Arbeitsfläche zu 1,5 bis 2 mm dünnen Bahnen von etwa 30 x 20 cm ausrollen. Jede Bahn auf ein Küchentuch legen und ein Drittel der Füllung auf dem unteren Drittel glatt streichen. Den Teig zur kürzeren Seite hin umschlagen, den überstehenden Rand mit Wasser bestreichen und festdrücken. Jede Bahn in 4 gleich große Quadrate teilen, dabei den Teig zwischen den Taschen fest andrücken, die Enden abschneiden und die Maultaschen mit dem Messer abtrennen. Bei höherer Portionenzahl ggf. anders aufteilen.

1 EL Weizenmehl Type 405

7 Garen und anrichten

Brühe erhitzen. In einem zweiten Topf reichlich Salzwasser aufsetzen und die Maultaschen darin 10 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen – nicht sprudelnd kochen, sonst gehen sie auf. Maultaschen in tiefen Tellern mit der Brühe übergießen und mit Röstzwiebeln, Schnittlauchröllchen und Majoran anrichten.

5 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1¼ TL Salz · 1¼ Portion Schnittlauch, frisch · 1 TL Majoran