ESSENSPLAN

# Rotkohl aufbrauchen in 3 Tagen

3 Tage | 3 Rezepte | 4 Portionen +3 | ca. 3,13 € pro Portion

ÜBERSICHT

# Deine Woche

## Montag

1.158 kcal / Person

ABENDESSEN

**Giga-Gyros-Teller**

7 Portionen · 1.158 kcal pro Portion

## Dienstag

726 kcal / Person

ABENDESSEN

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

7 Portionen · 726 kcal pro Portion

## Mittwoch

622 kcal / Person

ABENDESSEN

**Carrot-Dogs mit Wasabi-Remoulade und frischen Toppings**

7 Portionen · 622 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

# Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 3 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

| | | |
|---|---|---|
| **Energie** | **835 kcal** | 42 % von 2.000 kcal |
| **Fett** | **42,2 g** | 60 % von max. 70 g · noch 27,8 g frei |
| **davon gesättigte Fettsäuren** | **12,7 g** | 64 % von max. 20 g · noch 7,3 g frei |
| **Kohlenhydrate** | **79,3 g** | 30 % von 260 g |
| **davon Zucker** | **25,6 g** | 28 % von max. 90 g · noch 64,4 g frei |
| **Ballaststoffe** | **10,6 g** | 35 % von Ziel 30 g |
| **Eiweiß** | **32,7 g** | 65 % von Ziel 50 g |
| **Salz** | **3,85 g** | 64 % von max. 6 g · noch 2,15 g frei |

## Tag für Tag

| Tag | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Montag** | 1.158 kcal | 64,6 g | 25,4 g | 87,9 g | 28,9 g | 12,0 g | 60,2 g | 6,03 g |
| **Dienstag** | 726 kcal | 31,5 g | 9,3 g | 79,0 g | 15,7 g | 8,4 g | 27,2 g | 2,64 g |
| **Mittwoch** | 622 kcal | 30,6 g | 3,5 g | 71,0 g | 32,2 g | 11,4 g | 10,8 g | 2,86 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

42 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

## Backwaren

- [ ] Hotdog-Brötchen — 420 g

## Backzutaten

- [ ] Agavendicksaft — 4× EL (≈ 60 g)
- [ ] Zucker — 2× TL (≈ 10 g)

## Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 7× TL + 13× EL (≈ 151 g)
- [ ] Weißweinessig — 4× TL + 4× EL (≈ 80 g)
- [ ] Apfelessig — 7× EL (≈ 105 g)
- [ ] Pflanzenöl — 4× EL (≈ 60 g)

## Gemüse

- [ ] Gurke — 1.400 g
- [ ] Knoblauch — 4× Zehe (≈ 20 g)
- [ ] Minze, frisch — 11 g
- [ ] Tomate — 560 g
- [ ] Zwiebel, rot — 9× Stück (≈ 900 g)
- [ ] Rotkohl, frisch — 2.625 g
- [ ] Paprika (rot) — 525 g

## Konserven

- [ ] Senf — 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] Gewürzgurken — 210 g

## Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 70 g
- [ ] Koriander, frisch — 44 g

## Molkereiprodukte

- [ ] Griechischer Joghurt — 875 g
- [ ] Feta-Käse — 525 g
- [ ] Schmand — 350 g

## Obst

- [ ] Limette — 4× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 20 g)
- [ ] Zitrone — 4× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 28 g)
- [ ] Apfel — 2× Stück (≈ 300 g)

## Saucen

- [ ] Sriracha-Sauce — 4× TL + 9× EL (≈ 155 g)
- [ ] Mayonnaise — 11× EL (≈ 165 g)
  ohne Marke Mayonnaise 80 %

## Spezialitäten

- [ ] **Karotte** 1.050 g
- [ ] **Schalotte** 53 g
- [ ] **Frühlingszwiebel** 26 g

## Gewürze

- [ ] **Salz** 21× Prise (≈ 11 g)
- [ ] **Pfeffer** 9× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 3,5× TL + 4× Prise (≈ 11 g)
- [ ] **Ras el Hanout** 1 g
- [ ] **Paprikapulver, geräuchert** 2× TL (≈ 6 g)

## Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Ahornsirup** 4× EL (≈ 60 g)
- [ ] **Tortillas** 560 g
- [ ] **Miso-Paste, hell** 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] **Wasabipaste** 2× EL (≈ 30 g)
- [ ] **Röstzwiebeln** 7× EL (≈ 56 g)

## Tiefkühlprodukte

- [ ] **Pommes frites (TK)** 1.313 g
  McCain Golden Longs
- [ ] **Fischstäbchen** 840 g

## Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Gyros** 1.260 g
  Verschiedene Gyros vom Schwein

MO. · ABENDESSEN

# Giga-Gyros-Teller

Der volle Teller: knusprig gebratenes Gyros, Pommes aus dem Ofen, Bauernsalat mit Feta und Rotkohl, dazu Tzatziki mit Sriracha-Marmorierung und rohe rote Zwiebelringe.

7 Portionen · 35 min · 1.158 kcal pro Portion · 2 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/giga-gyros-teller/

## Zutaten für 7 Portionen

- **1.312½ g** Pommes frites (TK) (1313 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **700 g** Gurke (700 g)
- **875 g** Griechischer Joghurt (875 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **4 TL** Olivenöl (12 g)
- **4 Prise** Pfeffer (0 g)
- **3½ EL, gehackt** Minze, frisch (11 g)
- **3½ Portion** Petersilie, frisch (35 g)
- **700 g** Gurke (700 g)
- **7 Stück** Tomate (560 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **4 TL** Weißweinessig (20 g)
- **3½ Prise** Ras el Hanout (1 g)
- **3½ Portion** Rotkohl, frisch (525 g)
- **4 EL** Agavendicksaft (60 g)
- **4 EL** Apfelessig (60 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **525 g** Feta-Käse (525 g)
- **4 TL** Olivenöl (12 g)
- **4 Prise** Paprikapulver, edelsüß (1 g)
- **1.260 g** Gyros (1260 g)

- **4 Stück** Zwiebel, rot (400 g)
- **3½ TL** Paprikapulver, edelsüß (11 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **4 Prise** Pfeffer (0 g)
- **7 EL** Olivenöl (70 g)
- **4 TL** Sriracha-Sauce (20 g) *(optional)*
- **3½ Portion** Petersilie, frisch (35 g)
- **4 Stück** Zwiebel, rot (400 g)

| PRO PORTION | 1.158 kcal | 64,6 g | 25,4 g | 87,9 g | 28,9 g | 12,0 g | 60,2 g | 6,03 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

### 1 Pommes in den Ofen

Den Backofen oder die Heißluftfritteuse nach Packungsanweisung vorheizen und die Pommes knusprig backen. Nach dem Backen sofort salzen.

1.312½ g Pommes frites (TK) · 4 Prise Salz

### 2 Tzatziki anrühren

Gurke grob auf ein sauberes Geschirrtuch raspeln, kräftig ausdrücken und mit dem griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch dazu pressen. Kräuter zusammen fein hacken in die Schüssel geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich verrühren. Bis zum Anrichten kalt stellen.

700 g Gurke · 875 g Griechischer Joghurt · 4 Zehe Knoblauch · 4 TL Olivenöl · 4 Prise Pfeffer · 3½ EL, gehackt Minze, frisch · 3½ Portion Petersilie, frisch

### 3 Tomate-Gurke-Salat vorbereiten

Die restliche Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Ras-el-Hanout in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Tomate und Gurke zum Dressing geben und gründlich vermengen.

700 g Gurke · 7 Stück Tomate · 4 Stück Zwiebel, rot · 3½ TL Paprikapulver, edelsüß · 4 Prise Salz · 4 Prise Pfeffer · 4 EL Olivenöl · 4 TL Weißweinessig · 3½ Prise Ras el Hanout

### 4 Rotkohlsalat kneten

Rotkohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salz und Essig hinzufügen und den Kohl 5 Minuten kneten. Dann Olivenöl und Agavendicksaft hinzufügen und untermischen. Salat bis zum Anrichten kalt stellen.

3½ Portion Rotkohl, frisch · 4 EL Agavendicksaft · 4 EL Apfelessig · 4 Prise Salz

5

### Feta marinieren

Feta in Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Feta von allen Seiten mit dem Paprikapulver bestäuben und mit Öl beträufeln. Beiseite stellen.

525 g Feta-Käse · 4 TL Olivenöl · 4 Prise Paprikapulver, edelsüß

6

### Gyros scharf anbraten

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Gyros-Streifen zugeben und unter mehrfachem Wenden braten, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind: pflanzliches Gyros etwa 4 Minuten, Fleisch-Gyros etwa 8 bis 10 Minuten.

1.260 g Gyros · 7 EL Olivenöl

7

### Anrichten

Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden. Auf jeden Teller eine Hälfte Gyros und eine Hälfte Pommes geben. Daneben Tomaten-Gurken-Salat und Rotkohl anrichten, die Feta-Würfel daraufsetzen und alles mit den roten Zwiebelringen belegen. Das Tzatziki danebengeben und nach Belieben mit der Sriracha-Sauce marmorieren. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

4 TL Sriracha-Sauce · 3½ Portion Petersilie, frisch · 4 Stück Zwiebel, rot

DI. · ABENDESSEN

# Bunte Fischstäbchen-Wraps mit Rotkohl und Paprika

Knusprige Fischstäbchen, bunter Rotkohl und gebratene Paprika in einem Wrap — schnell zusammengerollt, schnell weg.

7 Portionen | 25 min | 726 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/bunte-fischstaebchen-wraps-mit-rotkohl-und-paprika/

## Zutaten für 7 Portionen

- **28 Stk.** Fischstäbchen (840 g)
- **0,9 Kopf** Rotkohl, frisch (1050 g)
- **4 EL** Weißweinessig (60 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **3½ Stück** Paprika (rot) (525 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 Stück** Zwiebel, rot (200 g)
- **1¾ Becher** Schmand (350 g)
- **0,9 Bund** Koriander, frisch (44 g)
- **4 Saft auf 1/6-Spalte** Limette (20 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 EL** Sriracha-Sauce (30 g)
- **14 Stück** Tortillas (560 g)

| PRO PORTION | 726 kcal | 31,5 g | 9,3 g | 79,0 g | 15,7 g | 8,4 g | 27,2 g | 2,64 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

1. **Fischstäbchen backen**

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

   28 Stk. Fischstäbchen

2. **Rotkohl vorbereiten**

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

   0,9 Kopf Rotkohl, frisch · 4 EL Weißweinessig · 4 Prise Salz

3. **Paprika anbraten**

   Paprikaschoten entkernen, und in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Paprika-, dann die Zwiebelstreifen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

   3½ Stück Paprika (rot) · 2 EL Olivenöl · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer · 2 Stück Zwiebel, rot

4. **Schmand-Dip zubereiten**

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

   1¾ Becher Schmand · 0,9 Bund Koriander, frisch · 4 Saft auf 1/6-Spalte Limette · 2 Prise Salz · 2 EL Sriracha-Sauce

5. **Wraps füllen und servieren**

   Tortillas in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen. Schmand-Dip gleichmäßig auf den Tortillas verteilen, dann Rotkohl, gebratene Paprikastreifen und Fischstäbchen darauflegen. Wraps einrollen und sofort servieren.

   14 Stück Tortillas

MI. · ABENDESSEN

# Carrot-Dogs mit Wasabi-Remoulade und frischen Toppings

Gegarte Karotten als Hot-Dog-Ersatz, glasiert mit Miso und Ahornsirup, dazu eine feurige Wasabi-Remoulade.

7 Portionen | 1 h 30 min | 622 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Laktosefrei | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/carrot-dogs-mit-wasabi-remoulade-und-frischen-toppings/

## Zutaten für 7 Portionen

- **7 Stück** Karotte (1050 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **4 EL** Ahornsirup (60 g)
- **2 TL** Miso-Paste, hell (10 g)
- **2 TL** Paprikapulver, geräuchert (6 g)
- **2 TL** Senf (10 g)
- **7 Portion** Rotkohl, frisch (1050 g)
- **4 EL** Apfelessig (60 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **7 Stück, klein** Gewürzgurken (210 g)
- **1¾ Stück** Schalotte (53 g)
- **4 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone (28 g)
- **2 TL** Zucker (10 g)
- **11 EL** Mayonnaise (165 g)
- **2 EL** Wasabipaste (30 g)
- **4 EL** Pflanzenöl (60 g)
- **7 Stk.** Hotdog-Brötchen (420 g)
- **2 Stück** Apfel (300 g)
- **1¾ Stück** Frühlingszwiebel (26 g)
- **7 EL** Röstzwiebeln (56 g)
- **7 EL** Sriracha-Sauce (105 g)

| PRO PORTION | 622 kcal | 30,6 g | 3,5 g | 71,0 g | 32,2 g | 11,4 g | 10,8 g | 2,86 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

1. **Karotten garen**

   In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Karotten schälen und Enden entfernen. Karotten im kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, dann abgießen und trocken tupfen. Zitrone in 6 Spalten schneiden.

   7 Stück Karotte · 2 Prise Salz

2. **Karotten marinieren**

   In einer kleinen Schüssel Ahornsirup, Misopaste, Räucherpaprikapulver und Senf zu einer Marinade verrühren. Marinade in einen (odere mehrere) Frischhaltebeutel füllen. Karotten in den/die Beutel geben, Marinade einmassieren und Beutel mit möglichst wenig Luft verschließen. Mindestens 5 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

   4 EL Ahornsirup · 2 TL Miso-Paste, hell · 2 TL Paprikapulver, geräuchert · 2 TL Senf

3. **Rotkohl vorbereiten**

   Backofen auf 180 Grad vorheizen. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfelessig und etwas Salz in eine große Schüssel geben. Rotkohl hinzufügen, vermischen und gründlich durchkneten, bis der Kohl weich wird.

   7 Portion Rotkohl, frisch · 4 EL Apfelessig · 2 Prise Salz

4. **Wasabi-Remoulade zubereiten**

   Cornichons fein würfeln, Schalotte schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise mit Wasabipaste, Zitronensaft, Zucker und Salz verrühren. Cornichons und Schalotte untermischen und kalt stellen.

   7 Stück, klein Gewürzgurken · 1¾ Stück Schalotte · 4 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · 2 TL Zucker · 11 EL Mayonnaise · 2 EL Wasabipaste

5. **Karotten braten und Buns erhitzen**

   Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die marinierten Möhren darin 3–4 Minuten rundherum anbraten. Die Hotdog-Buns im Backofen erwärmen.

   4 EL Pflanzenöl · 7 Stk. Hotdog-Brötchen

6

### Carrot Dogs servieren

Apfel waschen und fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Buns aufschneiden, je 1 Möhre einlegen, Remoulade darüber verteilen, mit Rotkohl, Apfelwürfeln, Röstzwiebeln und Sriracha toppen und mit Frühlingszwiebelringen garnieren.

2 Stück Apfel · 1¾ Stück Frühlingszwiebel · 7 EL Röstzwiebeln · 7 EL Sriracha-Sauce