



ESSENSPLAN

Rotkohl aufbrauchen in 3 Tagen

3 Tage

3 Rezepte

4 Portionen +6

ca. 3,13 € pro Portion



Deine Woche

Montag

1.158 kcal / Person



ABENDESSEN

Giga-Gyros-Teller

10 Portionen · 1.158 kcal pro Portion

Dienstag

726 kcal / Person



ABENDESSEN

Bunte Fischstäbchen-Wraps mit Rotkohl und Paprika

10 Portionen · 726 kcal pro Portion

Mittwoch

622 kcal / Person



ABENDESSEN

Carrot-Dogs mit Wasabi-Remoulade und frischen Toppings

10 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.

Alles für die Woche

42 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Hotdog-Brötchen 600 g

Backzutaten

- ☐ Agavendicksaft 5× EL (≈ 75 g)

- ☐ Zucker 3× TL (≈ 15 g)

Essig und Öl

- ☐ Olivenöl 10× TL + 18× EL (≈ 210 g)

- ☐ Weißweinessig 5× TL + 5× EL (≈ 100 g)

- ☐ Apfelessig 10× EL (≈ 150 g)

- ☐ Pflanzenöl 5× EL (≈ 75 g)

Gemüse

- ☐ Gurke 2.000 g

- ☐ Knoblauch 5× Zehe (≈ 25 g)

- ☐ Minze, frisch 15 g

- ☐ Tomate 800 g

- ☐ Zwiebel, rot 13× Stück (≈ 1.300 g)

- ☐ Rotkohl, frisch 3.750 g

- ☐ Paprika (rot) 750 g

Konserven

- ☐ Senf 3× TL (≈ 15 g)

- ☐ Gewürzgurken 300 g

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 100 g

- ☐ Koriander, frisch 63 g

Molkereiprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt 1.250 g

- ☐ Feta-Käse 750 g

- ☐ Schmand 500 g

Obst

- ☐ Limette 5× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 25 g)

- ☐ Zitrone 5× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 35 g)

- ☐ Apfel 3× Stück (≈ 450 g)

Saucen

- ☐ Sriracha-Sauce 5× TL + 13× EL (≈ 220 g)

- ☐ Mayonnaise 15× EL (≈ 225 g)

ohne Marke Mayonnaise 80 %

Spezialitäten

☐	Karotte	1.500 g
☐	Schalotte	75 g
☐	Frühlingszwiebel	38 g

Gewürze

☐	Salz	30× Prise (≈ 15 g)
☐	Pfeffer	13× Prise (≈ 1 g)
☐	Paprikapulver, edelsüß	5× TL + 5× Prise (≈ 16 g)
☐	Ras el Hanout	1 g
☐	Paprikapulver, geräuchert	3× TL (≈ 9 g)

Konfitüre und Aufstriche

☐	Ahornsirup	5× EL (≈ 75 g)
--------------------------	------------	----------------

☐	Tortillas	800 g
☐	Miso-Paste, hell	3× TL (≈ 15 g)
☐	Wasabipaste	3× EL (≈ 45 g)
☐	Röstzwiebeln	10× EL (≈ 80 g)

Tiefkühlprodukte

☐	Pommes frites (TK)	1.875 g
	McCain Golden Longs	
☐	Fischstäbchen	1.200 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐	Gyros	1.800 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.

10 Portionen

35 min

1.158 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 10 Portionen

1.875 g Pommes frites (TK) (1875 g)

5 Prise Salz (3 g)

1.000 g Gurke (1000 g)

1.250 g Griechischer Joghurt (1250 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5 TL Olivenöl (15 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

5 EL, gehackt Minze, frisch (15 g)

5 Portion Petersilie, frisch (50 g)

1.000 g Gurke (1000 g)

10 Stück Tomate (800 g)

5 EL Olivenöl (50 g)

5 TL Weißweinessig (25 g)

5 Prise Ras el Hanout (1 g)

5 Portion Rotkohl, frisch (750 g)

5 EL Agavendicksaft (75 g)

5 EL Apfelessig (75 g)

5 Prise Salz (3 g)

750 g Feta-Käse (750 g)

5 TL Olivenöl (15 g)

5 Prise Paprikapulver, edelsüß (1 g)

1.800 g Gyros (1800 g)

5 Stück Zwiebel, rot (500 g)

5 TL Paprikapulver, edelsüß (15 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

10 EL Olivenöl (100 g)

5 TL Sriracha-Sauce (25 g) *(optional)*

5 Portion Petersilie, frisch (50 g)

5 Stück Zwiebel, rot (500 g)

PRO

1.158 kcal

64,6 g

25,4 g

87,9 g

28,9 g

12,0 g

60,2 g

6,03 g

PORTION

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.

1.875 g Pommes frites (TK) · 5 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.

1.000 g Gurke · 1.250 g Griechischer Joghurt · 5 Zehe Knoblauch · 5 TL Olivenöl · 5 Prise Pfeffer · 5 EL, gehackt Minze, frisch · 5 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.

1.000 g Gurke · 10 Stück Tomate · 5 Stück Zwiebel, rot · 5 TL Paprikapulver, edelsüß · 5 Prise Salz · 5 Prise Pfeffer · 5 EL Olivenöl · 5 TL Weißweinessig · 5 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.

5 Portion Rotkohl, frisch · 5 EL Agavendicksaft · 5 EL Apfelessig · 5 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.

750 g Feta-Käse · 5 TL Olivenöl · 5 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.

1.800 g Gyros · 10 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.

5 TL Sriracha-Sauce · 5 Portion Petersilie, frisch · 5 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.

10 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 10 Portionen

40 Stk. Fischstäbchen (1200 g)

1¼ Kopf Rotkohl, frisch (1500 g)

5 EL Weißweinessig (75 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 Stück Paprika (rot) (750 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

3 Stück Zwiebel, rot (300 g)

2½ Becher Schmand (500 g)

1¼ Bund Koriander, frisch (63 g)

5 Saft auf 1/6-Spalte Limette (25 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 EL Sriracha-Sauce (45 g)

20 Stück Tortillas (800 g)

PRO
PORTION

726 kcal
Energie

31,5 g
Fett

9,3 g
davon gesättigte Fettsäuren

79,0 g
Kohlenhydrate

15,7 g
davon Zucker

8,4 g
Ballaststoffe

27,2 g
Eiweiß

2,64 g
Salz

Zubereitung

1

Fischstäbchen backen

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

40 Stk. Fischstäbchen

2

Rotkohl vorbereiten

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

1¼ Kopf Rotkohl, frisch · 5 EL Weißweinessig · 5 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.

5 Stück Paprika (rot) · 3 EL Olivenöl · 3 Prise Salz · 3 Prise Pfeffer · 3 Stück Zwiebel, rot

4

Schmand-Dip zubereiten

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

2½ Becher Schmand · 1¼ Bund Koriander, frisch · 5 Saft auf 1/6-Spalte Limette · 3 Prise Salz · 3 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.

20 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.

10 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 10 Portionen

10 Stück Karotte (1500 g)

3 Prise Salz (2 g)

5 EL Ahornsirup (75 g)

3 TL Miso-Paste, hell (15 g)

3 TL Paprikapulver, geräuchert (9 g)

3 TL Senf (15 g)

10 Portion Rotkohl, frisch (1500 g)

5 EL Apfelessig (75 g)

3 Prise Salz (2 g)

10 Stück, klein Gewürzgurken (300 g)

2½ Stück Schalotte (75 g)

5 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone (35 g)

3 TL Zucker (15 g)

15 EL Mayonnaise (225 g)

3 EL Wasabipaste (45 g)

5 EL Pflanzenöl (75 g)

10 Stk. Hotdog-Brötchen (600 g)

3 Stück Apfel (450 g)

2½ Stück Frühlingszwiebel (38 g)

10 EL Röstzwiebeln (80 g)

10 EL Sriracha-Sauce (150 g)

**PRO
PORTION**

622 kcal
Energie

30,6 g
Fett

3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren

71,0 g
Kohlenhydrate

32,2 g
davon Zucker

11,4 g
Ballaststoffe

10,8 g
Eiweiß

2,86 g
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.

10 Stück Karotte · 3 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.

5 EL Ahornsirup · 3 TL Miso-Paste, hell · 3 TL Paprikapulver, geräuchert · 3 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.

10 Portion Rotkohl, frisch · 5 EL Apfelessig · 3 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.

10 Stück, klein Gewürzgurken · 2½ Stück Schalotte · 5 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · 3 TL Zucker · 15 EL Mayonnaise · 3 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.

5 EL Pflanzenöl · 10 Stk. Hotdog-Brötchen

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.

3 Stück Apfel · 2½ Stück Frühlingszwiebel · 10 EL Röstzwiebeln · 10 EL Sriracha-Sauce