ESSENSPLAN

Essensplan 05.09.2026

7 Tage | 5 Rezepte | 3 Portionen –2 | ca. 2,69 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

491 kcal / Person

ABENDESSEN

Gnocchi-Auflauf mit Spinat und Kirschtomaten

1 Portion · 491 kcal pro Portion

Dienstag

415 kcal / Person

ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

1 Portion · 415 kcal pro Portion

Mittwoch

751 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebap

1 Portion · 751 kcal pro Portion

Donnerstag

810 kcal / Person

ABENDESSEN

Spaghetti Bolognese Vegetarisch

1 Portion · 810 kcal pro Portion

Sonntag

632 kcal / Person

MITTAGESSEN

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln

1 Portion · 632 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	**620 kcal**	31 % von 2.000 kcal
Fett	**27,0 g**	39 % von max. 70 g · noch 43,0 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**9,4 g**	47 % von max. 20 g · noch 10,6 g frei
Kohlenhydrate	**62,0 g**	24 % von 260 g
davon Zucker	**11,0 g**	12 % von max. 90 g · noch 79,0 g frei
Ballaststoffe	**7,3 g**	24 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**29,0 g**	58 % von Ziel 50 g
Salz	**2,77 g**	46 % von max. 6 g · noch 3,23 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	491 kcal	24,6 g	14,5 g	47,8 g	5,6 g	5,3 g	16,9 g	1,84 g
Dienstag	415 kcal	11,0 g	1,1 g	56,5 g	3,1 g	7,8 g	22,9 g	2,51 g
Mittwoch	751 kcal	40,3 g	10,1 g	66,6 g	19,2 g	6,7 g	33,0 g	3,99 g
Donnerstag	810 kcal	13,8 g	4,0 g	120,4 g	24,0 g	14,0 g	35,8 g	3,15 g
Sonntag	632 kcal	45,5 g	17,4 g	18,8 g	3,0 g	2,5 g	36,6 g	2,37 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

- [ ] Semmelbrösel — 13 g

Backzutaten

- [ ] Agavendicksaft — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 8 g

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 1× TL + 2× EL (≈ 23 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Hack — 188 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- [ ] Blattspinat (TK) — 238 g
- [ ] Zwiebel — 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] Knoblauch — 1× Zehe (≈ 5 g)
- [ ] Kirschtomaten — 188 g
- [ ] Kartoffel, mehligkochend — 200 g
- [ ] Gurke — 200 g
- [ ] Zwiebel, rot — 1× Stück (≈ 100 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 13 g

Kühlregal

- [ ] Margarine — 8 g

Molkereiprodukte

- [ ] Mozzarella — 25 g
- [ ] Parmesan — 19 g
- [ ] Schlagsahne — 38 g
- [ ] Crème fraîche — 13 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %
- [ ] Griechischer Joghurt — 100 g

Obst

- [ ] Zitrone — 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)
- [ ] Zitrone, Bio — 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)

Reis und Nudeln

- [ ] Gnocchi (roh) — 125 g
- [ ] Spaghetti — 125 g

Saucen

- [ ] Estragon, frisch 8 g
- [ ] Karotte 75 g
- [ ] Sellerie (Knolle) 38 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] Rotwein 50 g

Gewürze

- [ ] Oregano, getrocknet 1× TL + 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] Salz 1× TL + 2× Prise (≈ 6 g)
- [ ] Pfeffer 2× Prise + 0,25× TL (≈ 1 g)
- [ ] Pul Biber 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] Knoblauch, granuliert 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Zwiebelpulver 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) 5 g
- [ ] Muskat 0 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Ahornsirup 1× EL (≈ 15 g)

Konserven

- [ ] Tomatenmark 1× EL (≈ 12 g)
- [ ] Tomaten, ganz (Konserve) 0,5× Kleine Dose (≈ 200 g)
- [ ] Senf 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Kapern 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Worcester-Sauce 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Soja-Sauce 1× EL (≈ 10 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser 88 g

Spezialitäten

- [ ] Dürüm-Fladenbrot 80 g
- [ ] Soja-Schnetzel (trocken) 25 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] Fischstäbchen 120 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] Räuchertofu 100 g
- [ ] Soja-Drink 50 g

MO. · ABENDESSEN

Gnocchi-Auflauf mit Spinat und Kirschtomaten

Cremiger Ofenauflauf aus Gnocchi, Blattspinat und Kirschtomaten unter einer Haube aus Mozzarella und Parmesan. Alles wandert roh in die Form, den Rest erledigt der Backofen – ein Feierabendessen ohne Zwischenschritte.

1 Portion | 45 min | 491 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gnocchi-auflauf-mit-spinat-und-kirschtomaten/

Zutaten für 1 Portion

- **125 g** Blattspinat (TK) (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **62½ g** Kirschtomaten (63 g)
- **¼ Portion** Mozzarella (25 g)
- **6¼ g** Parmesan (6 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **37½ g** Schlagsahne (38 g)
- **12½ g** Crème fraîche (13 g)
- **1 TL** Oregano, getrocknet (1 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **125 g** Gnocchi (roh) (125 g)

PRO PORTION	491 kcal	24,6 g	14,5 g	47,8 g	5,6 g	5,3 g	16,9 g	1,84 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Alles vorbereiten

Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blattspinat aus dem Gefrierfach nehmen und in einem Sieb auftauen lassen, danach kräftig ausdrücken – je weniger Wasser drin bleibt, desto cremiger wird der Auflauf später. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen, Parmesan reiben. Auflaufform bereitstellen. Wer frischen Spinat nimmt: waschen, verlesen und kurz in kochendem Wasser zusammenfallen lassen, dann abschrecken und ausdrücken.

125 g Blattspinat (TK) · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 62½ g Kirschtomaten · ¼ Portion Mozzarella · 6¼ g Parmesan

2

Sahnesoße kochen

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Schlagsahne und Crème fraîche dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und kräftig abschmecken – die Soße muss für den ganzen Auflauf reichen und darf deshalb ruhig etwas zu würzig schmecken.

1 TL Olivenöl · 37½ g Schlagsahne · 12½ g Crème fraîche · 1 TL Oregano, getrocknet · ¼ TL Salz · 1 Prise Pfeffer

3

Auflauf schichten

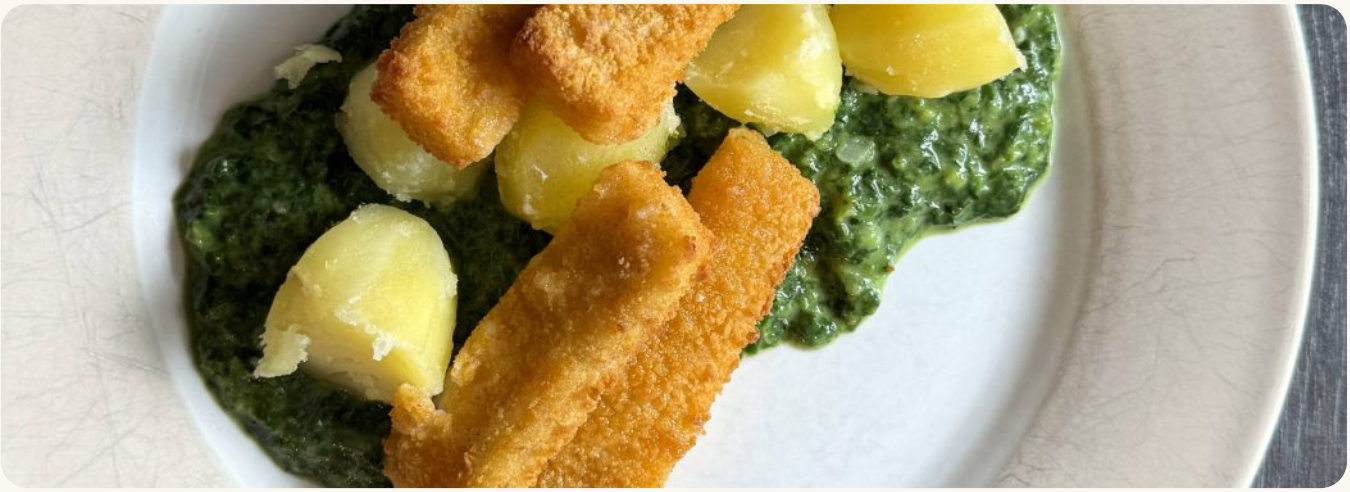
Gnocchi ungekocht in die Auflaufform geben und die heiße Soße darüber gießen. Spinat in Flocken darauf verteilen und alles einmal grob durchmischen, damit die Gnocchi rundherum von Soße überzogen sind. Die halbierten Kirschtomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf setzen und zum Schluss Mozzarella und Parmesan gleichmäßig darüber streuen.

125 g Gnocchi (roh)

4

Backen und servieren

Den Auflauf auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist und die Soße an den Rändern blubbert. Vor dem Servieren fünf Minuten stehen lassen, dann zieht die Soße noch etwas an und der Auflauf lässt sich sauber portionieren.



DI. · ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

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

1 Portion | 35 min | 415 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegan

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

Zutaten für 1 Portion

- **¼ TL** Salz (1 g)
- **200 g** Kartoffel, mehligkochend (200 g)
- **4 Stk.** Fischstäbchen (120 g)
- **112½ g** Blattspinat (TK) (113 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 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.

¼ TL Salz · 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.

4 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.

112½ g Blattspinat (TK) · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5

Anrichten

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Spinat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

MI. · 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.

1 Portion | 30 min | 751 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-gemuese-doener-mit-tofu-kebap/

Zutaten für 1 Portion

- **100 g** Räuchertofu (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ Stück** Gurke (200 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **125 g** Kirschtomaten (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **¼ Bund** Estragon, frisch (8 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)
- **100 g** Griechischer Joghurt (100 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 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)
- **1 Stk.** Dürüm-Fladenbrot (80 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.

100 g Räuchertofu · 1 Zehe Knoblauch · ½ Stück Gurke · 1 Prise Salz · 125 g Kirschtomaten · 1 Stück Zwiebel, rot · ¼ 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.

100 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.

1 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.

1 Stk. Dürüm-Fladenbrot

DO. · ABENDESSEN

Spaghetti Bolognese Vegetarisch

Vegetarische Bolognese mit Soja-Schnetzeln, Karotten und Sellerie — langsam gekocht, täuschend ähnlich.

1 Portion | 50 min | 810 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/spaghetti-bolognese-vegetarisch/

Zutaten für 1 Portion

- **50 g** Wasser (50 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **25 g** Soja-Schnetzel (trocken) (25 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **½ Stück** Karotte (75 g)
- **37½ g** Sellerie (Knolle) (38 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **50 g** Rotwein (50 g)
- **37½ g** Wasser (38 g)
- **½ Kleine Dose** Tomaten, ganz (Konserve) (200 g)
- **1 TL** Oregano, getrocknet (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **125 g** Spaghetti (125 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **12½ g** Parmesan (13 g)

PRO PORTION	810 kcal	13,8 g	4,0 g	120,4 g	24,0 g	14,0 g	35,8 g	3,15 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Soja-Schnetzel einweichen

Wasser, Brühpulver und Soja-Schnetzel in einen kleinen Topf geben. Gemeinsam einmal aufkochen. Dann von der Hitze nehmen, Ahornsirup, Soja-Sauce und Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Beiseite stellen und min. 10 Minuten ziehen lassen.

50 g Wasser · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 25 g Soja-Schnetzel (trocken) · 1 EL Ahornsirup · 1 EL Soja-Sauce · 1 EL Tomatenmark

2 Gemüse schneiden

Karotte schälen und fein würfeln. Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

½ Stück Karotte · 37½ g Sellerie (Knolle) · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch

3 Gemüse anschwitzen

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse in den Topf geben un 4-5 Minuten anbraten. Dann Soja-Schnetzel dazugeben un 2-3 Minuten weiter braten.

1 EL Olivenöl

4 Vegetarische Bolognese ablöschen

Gemüsebrühpulver in den Topf geben und Topfinhalt mit Rotwein und Wasser ablöschen. Kurz reduzieren lassen. Dann Tomaten, Oregano und Pfeffer dazugeben, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist (mindestens 30 Minuten).

½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 50 g Rotwein · 37½ g Wasser · ½ Kleine Dose Tomaten, ganz (Konserve) · 1 TL Oregano, getrocknet · 1 Prise Pfeffer

5 Pasta kochen

In einem großen Topf reichlich Wasser erhitzen und salzen. Sobald das Wasser kocht Spaghetti in den Topf geben und Hitze etwas reduzieren. Spaghetti bissfest garen.

125 g Spaghetti · 1 Prise Salz

6 Vegetarische Spagehetti Bolognese anrichten

Spaghetti nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und tropfnass in den Topf zur vegetarischen Bolognese geben. Auf tiefe Teller verteilen und mit Parmesan toppen.

12½ g Parmesan

SO. · MITTAGESSEN

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln

Klassiker der gutbürgerlichen Küche: Klopse aus Hack in einer sämigen Kapernsauce, dazu Kartoffeln und ein Rote-Bete-Salat.

1 Portion | 1 h | 632 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Laktosefrei

https://www.speisengeplant.de/rezepte/koenigsberger-klopse-mit-petersilienkartoffeln/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone, Bio (7 g)
- **¼ Bund** Petersilie, frisch (13 g)
- **12½ g** Semmelbrösel (13 g)
- **187½ g** Hack (188 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **7½ g** Margarine (8 g)
- **7½ g** Weizenmehl Type 405 (8 g)
- **50 g** Soja-Drink (50 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **¼ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **1 EL** Kapern (10 g)

PRO PORTION	632 kcal	45,5 g	17,4 g	18,8 g	3,0 g	2,5 g	36,6 g	2,37 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Zwiebel halbieren und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben. Kartoffeln waschen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.

1 Stück Zwiebel · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio · ¼ Bund Petersilie, frisch

2

Kartoffeln kochen

Kartoffeln gründlich waschen. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser für die Kartoffeln aufsetzen. Kartoffeln in das Salzwasser geben und 20 Minuten garen.

3

Klopse formen und garen

Gemüsebrühe in einem großen Topf aufsetzen und zum Sieden bringen. Hack, Zwiebelwürfel, Zitronenabrieb, Semmelbrösel und 1 TL Senf verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 8 Klopse formen. Klopse in die siedende Brühe geben und 25 Minuten garen.

12½ g Semmelbrösel · 187½ g Hack · 1 TL Senf · ¼ TL Salz · 1 Prise Pfeffer

4

Sauce fertigstellen und servieren

Klopse aus der Brühe heben und warmhalten, ca. 2/3 der Brühe abnehmen. Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die abgenommene Brühe nach und nach unter Rühren zugeben, Sojadrink unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Saft aus 1-2 Zitronenspalten abschmecken. Kapern und Klopse zufügen und kurz erhitzen. Kartoffeln abgießen.

7½ g Margarine · 7½ g Weizenmehl Type 405 · 50 g Soja-Drink · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · ¼ Messerspitze Muskat · 1 EL Kapern

5

Königsberger Klopse servieren

Klopse mit Sauce, Kartoffeln und Rote-Bete-Salat anrichten, mit Petersilie bestreuen.