



ESSENSPLAN

Essensplan 12.09.2026

4 Tage

4 Rezepte

3-4 Portionen +1

ca. 2,04 € pro Portion



Deine Woche

Montag

568 kcal / Person



ABENDESSEN

Rotes Linsen-Dal

5 Portionen · 568 kcal pro Portion

Dienstag

677 kcal / Person



ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

4 Portionen · 677 kcal pro Portion

Mittwoch

486 kcal / Person



ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

4 Portionen · 486 kcal pro Portion

Donnerstag

436 kcal / Person



ABENDESSEN

Chili Sin Carne

5 Portionen · 436 kcal pro Portion

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 4 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	542 kcal		27 % von 2.000 kcal
Fett	25,8 g		37 % von max. 70 g · noch 44,2 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	12,4 g		62 % von max. 20 g · noch 7,6 g frei
Kohlenhydrate	51,9 g		20 % von 260 g
davon Zucker	12,5 g		14 % von max. 90 g · noch 77,5 g frei
Ballaststoffe	11,1 g		37 % von Ziel 30 g
Eiweiß	24,5 g		49 % von Ziel 50 g
Salz	2,97 g		50 % von max. 6 g · noch 3,03 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	568 kcal	25,3 g	17,6 g	60,6 g	8,8 g	11,8 g	23,1 g	1,23 g
Dienstag	677 kcal	47,9 g	21,6 g	25,7 g	11,1 g	5,6 g	33,5 g	4,09 g
Mittwoch	486 kcal	16,7 g	6,6 g	71,0 g	9,0 g	10,3 g	15,0 g	2,76 g
Donnerstag	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 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

55 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 2× EL (≈ 20 g)

Backzutaten

- ☐ Weizenmehl Type 405 2× EL (≈ 20 g)
- ☐ Zucker 1× Prise (≈ 1 g)

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 5× EL (≈ 75 g)
- ☐ Olivenöl 3× EL (≈ 30 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Hack 360 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- ☐ Zwiebel 5× Stück (≈ 500 g)
- ☐ Knoblauch 9× Zehe (≈ 45 g)
- ☐ Kürbis (Hokkaido) 250 g
- ☐ Brokkoli 250 g
- ☐ Kartoffel, festkochend 1.400 g
- ☐ Zwiebel, rot 1× Stück (≈ 100 g)

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Ahornsirup 2× EL (≈ 30 g)

Konserven

- ☐ Linsen, rot, getrocknet 375 g
- ☐ Tomaten, passiert (Konserve) 1,25× Dose (≈ 500 g)
- ☐ Tomatenmark 4× EL (≈ 48 g)
- ☐ Kidney-Bohnen (Konserve) 1,25× Dose (≈ 500 g)
- ☐ Mais (Konserve) 1,25× Dose (≈ 425 g)
bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- ☐ Tomaten, stückig (Konserve) 1,25× Dose (≈ 500 g)

Kräuter

- ☐ Koriander, frisch 31 g
- ☐ Petersilie, frisch 41 g

Kühlregal

- ☐ Reibekäse 100 g
Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- ☐ Milch 200 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- ☐ Schmelzkäse 200 g

☐	Kirschtomaten	150 g
☐	Gurke	200 g
☐	Karotte	375 g
☐	Sellerie (Knolle)	125 g

Gewürze

☐	Ingwer, frisch	19 g
☐	Kurkuma (Pulver)	2× TL (≈ 6 g)
☐	Koriander, gemahlen	2× TL (≈ 4 g)
☐	Kreuzkümmel	4× TL (≈ 9 g)
☐	Paprikapulver, edelsüß	3,75× TL (≈ 11 g)
☐	Garam Masala	2× TL (≈ 6 g)
☐	Gemüsebrühe (Pulver)	39 g
☐	Salz	4× Prise + 1× TL + 2 g (≈ 9 g)
☐	Pfeffer	7× Prise + 0,75× TL (≈ 3 g)
☐	Muskat	0 g
☐	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen	1× TL + 1× Prise (≈ 3 g)
☐	Thymian, getrocknet	1× TL (≈ 1 g)
☐	Oregano, getrocknet	1× TL (≈ 1 g)
☐	Paprikapulver, geräuchert	1× TL (≈ 3 g)
☐	Meersalz (optional)	2× Prise (≈ 1 g)
☐	Chiliflocken	1× TL (≈ 2 g)

☐	Naturjoghurt	100 g
	ohne Marke Naturjoghurt 1,5 %	
☐	Feta-Käse	150 g
☐	Crème fraîche	63 g
	ohne Marke Crème fraîche 30 %	

Obst

☐	Limette	2× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 10 g)
☐	Zitrone	1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)

Saucen

☐	Soja-Sauce	3× EL (≈ 30 g)
--------------------------	------------	----------------

Sonstiges

☐	Wasser	2.175 g
☐	Paprikapulver, rosenscharf	3 g

Spezialitäten

☐	Kokosmilch	500 g
☐	Soja-Schnetzel (trocken)	156 g

Tiefkühlprodukte

☐	Erbsen, TK	150 g
--------------------------	------------	-------



MO. · ABENDESSEN

Rotes Linsen-Dal

Rotes Linsen-Dal mit Ingwer, Knoblauch und Limette — schnell, wärmend und sättigend in einem.

5 Portionen

30 min

568 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/rotes-linsen-dal/>

Zutaten für 5 Portionen

3 Stück Zwiebel (300 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

18¾ g Ingwer, frisch (19 g)

0,6 Bund Koriander, frisch (31 g)

0,6 Bund Petersilie, frisch (31 g)

375 g Linsen, rot, getrocknet (375 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

1 TL Kurkuma (Pulver) (3 g)

1 TL Koriander, gemahlen (2 g)

1 TL Kreuzkümmel (2 g)

1¼ TL Paprikapulver, edelsüß (4 g)

1 TL Garam Masala (3 g)

1¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) (6 g)

750 g Wasser (750 g)

1¼ Dose Kokosmilch (500 g)

1¼ Dose Tomaten, passiert (Konserve) (500 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

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

**PRO
PORTION**

568 kcal
Energie

25,3 g
Fett

17,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

60,6 g
Kohlenhydrate

8,8 g
davon Zucker

11,8 g
Ballaststoffe

23,1 g
Eiweiß

1,23 g
Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Ingwer fein hacken. Linsen in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem abspülen. Kräuter waschen und grob hacken.

3 Stück Zwiebel · 3 Zehe Knoblauch · 18¾ g Ingwer, frisch · 0,6 Bund Koriander, frisch · 0,6 Bund Petersilie, frisch · 375 g Linsen, rot, getrocknet

2 Gemüse anschwitzen

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Topf geben und 1 bis 2 Minuten glasig anschwitzen. Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten, bis sie duften. Linsen und Gemüsebrühpulver in den Topf geben und mit Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

1 EL Pflanzenöl · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 TL Koriander, gemahlen · 1 TL Kreuzkümmel · 1¼ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Garam Masala · 1¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 750 g Wasser

3 Verfeinern

Limette in 6 Spalten schneiden. Passierte Tomaten und Kokosmilch einrühren. Limettensaft in den Topf pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Offen weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Dal cremig ist.

1¼ Dose Kokosmilch · 1¼ Dose Tomaten, passiert (Konserve) · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 Saft auf 1/6-Spalte Limette

4 Servieren

Dal auf Teller verteilen und mit gehackten Kräutern bestreuen.



DI. • ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

Sämige Käsesuppe mit Hokkaido, Brokkoli und Erbsen, gebunden mit einer kleinen Mehlschwitze und zwei Sorten Käse. Das Hack wird separat krümelig gebraten und kommt erst zum Schluss zurück in den Topf, damit es Biss behält.

4 Portionen

30 min

677 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/cremige-kaese-gemuesesuppe-mit-veganem-hack/>

Zutaten für 4 Portionen

4 TL Gemüsebrühe (Pulver) (20 g)

250 g Kürbis (Hokkaido) (250 g)

½ Stück Brokkoli (250 g)

1 Stück Zwiebel (100 g)

2 Zehe Knoblauch (10 g)

800 g Wasser (800 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

360 g Hack (360 g)

1 Prise Salz (1 g)

4 Prise Pfeffer (0 g)

2 EL Weizenmehl Type 405 (20 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

200 g Milch (200 g)

200 g Schmelzkäse (200 g)

100 g Reibekäse (100 g)

150 g Erbsen, TK (150 g)

1 Messerspitze Muskat (0 g)

PRO

677 kcal

47,9 g

21,6 g

25,7 g

11,1 g

5,6 g

33,5 g

4,09 g

PORTION

Energie

Fett

davon gesättigte Fettsäuren

Kohlenhydrate

davon Zucker

Ballaststoffe

Eiweiß

Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Wasser im Wasserkocher erhitzen. Gemüsebrühe und Wasser in einem Messbecher verrühren und beiseite stellen. Hokkaido waschen, Enden entfernen, halbieren, die Kerne auslöffeln und mit Schale in etwa 2-cm-Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken.

4 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 250 g Kürbis (Hokkaido) · ½ Stück Brokkoli · 1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 800 g Wasser

2 Hack anbraten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack in die Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze krümelig und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen und beiseite stellen.

1 EL Pflanzenöl · 360 g Hack · 1 Prise Salz · 4 Prise Pfeffer

3 Gemüse anschwitzen

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und glasig dünsten. Kürbis und die Brokkoli hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mehl darüberstäuben. Unter ständigem Rühren langsam mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis Kürbis und Brokkoli weich sind.

2 EL Weizenmehl Type 405 · 1 EL Pflanzenöl

4 Käse einschmelzen

Hitze reduzieren. Milch in den Topf geben und einrühren. Schmelzkäse und geriebenen Gouda nach und nach hinzufügen und einrühren. Dann Brokkoliröschen, Erbsen und das Hack zurück in den Topf geben und alles 5 bis 8 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, bis die Brokkoliröschen bissfest sind.

200 g Milch · 200 g Schmelzkäse · 100 g Reibekäse · 150 g Erbsen, TK

5 Abschmecken und servieren

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf tiefe Teller verteilen und heiß genießen.

1 Messerspitze Muskat



MI. • ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

4 Portionen

1 h

486 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Glutenfrei

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/loaded-potatoes-mit-soja-joghurt-dip/>

Zutaten für 4 Portionen

1.400 g Kartoffel, festkochend (1400 g)

2 Zehe Knoblauch (10 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

1 TL Salz (5 g)

1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)

1 TL Thymian, getrocknet (1 g)

1 TL Oregano, getrocknet (1 g)

1 TL Koriander, gemahlen (2 g)

1 TL Paprikapulver, rosenscharf (3 g)

1 TL Paprikapulver, geräuchert (3 g)

1 Prise Zucker (1 g)

100 g Naturjoghurt (100 g)

1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone (7 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)

1 Stück Zwiebel, rot (100 g)

150 g Kirschtomaten (150 g)

½ Stück Gurke (200 g)

1 Portion Petersilie, frisch (10 g)

150 g Feta-Käse (150 g)

2 Prise Meersalz (1 g) *(optional)*

1 TL Chiliflocken (2 g)

**PRO
PORTION**

486 kcal

Energie

16,7 g

Fett

6,6 g

davon gesättigte Fettsäuren

71,0 g

Kohlenhydrate

9,0 g

davon Zucker

10,3 g

Ballaststoffe

15,0 g

Eiweiß

2,76 g

Salz

Zubereitung

1 Würzige Kartoffelspalten backen

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen, dann in fingerbreite Spalten schneiden. Knoblauchzehen andrücken. In einer großen Schüssel Öl, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Koriander, die beiden Paprikapulver, Zucker und den Knoblauch verrühren. Kartoffelspalten in die Schüssel geben und mit den Gewürzen vermengen, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und 40 bis 45 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden, damit sie rundum knusprig werden.

1.400 g Kartoffel, festkochend · 2 Zehe Knoblauch · 3 EL Olivenöl · 1 TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 TL Thymian, getrocknet · 1 TL Oregano, getrocknet · 1 TL Koriander, gemahlen · 1 TL Paprikapulver, rosenscharf · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 1 Prise Zucker

2 Dip und Toppings vorbereiten

Zitrone in sechs Spalten schneiden. Soja-Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und glatt verrühren und beiseitestellen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren. Salatgurke längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Feta mit den Fingern zerkrümeln.

100 g Naturjoghurt · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 Stück Zwiebel, rot · 150 g Kirschtomaten · ½ Stück Gurke · 1 Portion Petersilie, frisch · 150 g Feta-Käse

3 Anrichten

Die heißen Kartoffelspalten auf tiefe Teller verteilen und großzügig mit Tomaten, Gurke und Zwiebelringen bestreuen. Feta, ein Spritzer vom Dip und Petersilie darübergerben, zum Schluss mit Meersalz- und Chiliflocken abrunden. Restlichen Dip separat dazustellen.

2 Prise Meersalz · 1 TL Chiliflocken



DO. · ABENDESSEN

Chili Sin Carne

Herzhaftes Chili mit Soja-Schnetzeln, Kidneybohnen und Mais — kräftig gewürzt und sättigend wie das Original.

5 Portionen

35 min

436 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/chili-sin-carne/>

Zutaten für 5 Portionen

2 TL Kreuzkümmel (4 g)

2½ TL Paprikapulver, edelsüß (8 g)

0,6 g Salz (1 g)

4 EL Tomatenmark (48 g)

3 EL Soja-Sauce (30 g)

1 EL Ahornsirup (15 g)

¾ TL Pfeffer (2 g)

156¼ g Soja-Schnetzel (trocken) (156 g)

1 Stück Zwiebel (100 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

2½ Stück Karotte (375 g)

125 g Sellerie (Knolle) (125 g)

1¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) (500 g)

1¼ Dose Mais (Konserve) (425 g)

1¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) (500 g)

2½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (13 g)

625 g Wasser (625 g)

1¼ g Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

1 EL Speisestärke (10 g)

62½ g Crème fraîche (63 g)

**PRO
PORTION**

436 kcal
Energie

13,5 g
Fett

3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

50,0 g
Kohlenhydrate

21,0 g
davon Zucker

16,8 g
Ballaststoffe

26,4 g
Eiweiß

3,82 g
Salz

Zubereitung

1 Sojaschnetzel vorbereiten

Im Wasserkocher reichlich Wasser erhitzen. Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Ahornsirup, Soja-Sauce, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, und Pfeffer hinzufügen und mit heißem Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Mit einem Teller abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend ggf. noch vorhandene Flüssigkeit abgießen und die Soja-Schnetzel etwas ausdrücken.

2 TL Kreuzkümmel · 2½ TL Paprikapulver, edelsüß · 0,6 g Salz · 4 EL Tomatenmark · 3 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · ¾ TL Pfeffer · 156¼ g Soja-Schnetzel (trocken)

2 Gemüse vorbereiten

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Mais ebenfalls durch das Sieb abgießen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Möhren und Sellerie in fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

1 Stück Zwiebel · 3 Zehe Knoblauch · 2½ Stück Karotte · 125 g Sellerie (Knolle) · 1¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 1¼ Dose Mais (Konserve)

3 Gemüse anbraten

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin auf mittlerer Hitze andünsten. Sobald diese glasig sind, Soja-Schnetzel dazugeben und gemeinsam weiter braten. Nach 3-4 Minuten die Möhren, Sellerie, Bohnen und Mais hinzugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Nun die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben. Alles gemeinsam 20-30 Minuten einköcheln lassen. Wenn das Chili zu flüssig ist, Speisestärke in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Wasser verrühren und zum Chili geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 2½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 625 g Wasser · 1¼ g Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 EL Pflanzenöl · 1 EL Speisestärke

4 Servieren

Chili sin carne auf Teller verteilen und nach Belieben mit Creme Fraiche toppen.

62½ g Crème fraîche