ESSENSPLAN

Essensplan 19.09.2026

5 Tage | 5 Rezepte | 2–4 Portionen –1 | ca. 2,01 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Sonntag

1.158 kcal / Person

ABENDESSEN

Giga-Gyros-Teller

1 Portion · 1.158 kcal pro Portion

Montag

573 kcal / Person

ABENDESSEN

Möhreneintopf mit Kartoffeln und Würstchen

3 Portionen · 573 kcal pro Portion

Dienstag

415 kcal / Person

ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

2 Portionen · 415 kcal pro Portion

Mittwoch

353 kcal / Person

ABENDESSEN

Pad Thai: Gebratene Reisnudeln mit Geschnetzeltem

2 Portionen · 353 kcal pro Portion

Donnerstag

432 kcal / Person

ABENDESSEN

Marry-Me-Chickpeas: Kichererbsen mit Spinat und getrockneten Tomaten

2 Portionen · 432 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	**586 kcal**	29 % von 2.000 kcal
Fett	**26,6 g**	38 % von max. 70 g · noch 43,4 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**9,4 g**	47 % von max. 20 g · noch 10,6 g frei
Kohlenhydrate	**57,9 g**	22 % von 260 g
davon Zucker	**11,0 g**	12 % von max. 90 g · noch 79,0 g frei
Ballaststoffe	**8,3 g**	28 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**27,1 g**	54 % von Ziel 50 g
Salz	**3,74 g**	62 % von max. 6 g · noch 2,26 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Sonntag	1.158 kcal	64,6 g	25,4 g	87,9 g	28,9 g	12,0 g	60,2 g	6,03 g
Montag	573 kcal	25,4 g	6,6 g	58,7 g	13,5 g	11,4 g	21,5 g	6,74 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	353 kcal	6,2 g	1,2 g	56,4 g	3,5 g	2,2 g	15,1 g	0,91 g
Donnerstag	432 kcal	25,9 g	12,6 g	29,9 g	6,2 g	8,2 g	15,9 g	2,51 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

50 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- [ ] **Agavendicksaft** — 1× EL + 1× TL (≈ 20 g)

Essig und Öl

- [ ] **Olivenöl** — 1× TL + 2× EL (≈ 23 g)
- [ ] **Weißweinessig** — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] **Apfelessig** — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] **Pflanzenöl** — 2× EL (≈ 30 g)
- [ ] **Erdnussöl** — 10 g

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] **Wiener Würstchen** — 180 g
  ja! (REWE) Wiener Würstchen
- [ ] **Hähnchengeschnetzeltes** — 90 g
  ohne Marke (Hähnchenbrust) Hähnchengeschnetzeltes

Gemüse

- [ ] **Gurke** — 200 g
- [ ] **Knoblauch** — 2× Zehe (≈ 10 g)
- [ ] **Minze, frisch** — 2 g
- [ ] **Tomate** — 80 g
- [ ] **Zwiebel, rot** — 1× Stück (≈ 100 g)

Konserven

- [ ] **Getrocknete Tomaten (Konserve)** — 50 g
- [ ] **Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht)** — 240 g

Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 29 g
- [ ] **Koriander, frisch** — 5 g

Molkereiprodukte

- [ ] **Griechischer Joghurt** — 125 g
- [ ] **Feta-Käse** — 75 g
- [ ] **Frischkäse** — 150 g
  ohne Marke Frischkäse, Doppelrahmstufe
- [ ] **Parmesan, gerieben** — 10 g

Obst

- [ ] **Limette** — 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 5 g)

Reis und Nudeln

- [ ] **Reis-Bandnudeln** — 125 g

Saucen

- [ ] **Sriracha-Sauce** — 1× TL (≈ 5 g)

- [ ] **Rotkohl, frisch** 75 g
- [ ] **Karotte** 675 g
- [ ] **Kartoffel, festkochend** 600 g
- [ ] **Zwiebel** 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] **Kartoffel, mehligkochend** 400 g
- [ ] **Blattspinat (TK)** 225 g
- [ ] **Frühlingszwiebel** 15 g
- [ ] **Chili** 8 g
- [ ] **Babyspinat** 50 g

Gewürze

- [ ] **Salz** 2× Prise + 1,25× TL (≈ 7 g)
- [ ] **Pfeffer** 2× Prise + 0,5× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 0,5× TL + 1× Prise (≈ 2 g)
- [ ] **Ras el Hanout** 0 g
- [ ] **Lorbeerblätter** 0 g
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 25 g
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Ingwer, frisch** 10 g
- [ ] **Oregano, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Basilikum, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Soja-Sauce** 1× EL (≈ 10 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** 1.238 g

Spezialitäten

- [ ] **Reisessig** 1× EL (≈ 15 g)

Tiefkühlprodukte

- [ ] **Pommes frites (TK)** 188 g
  McCain Golden Longs
- [ ] **Fischstäbchen** 240 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Gyros** 180 g
  Verschiedene Gyros vom Schwein
- [ ] **Bacon** *(optional)* 56 g
  Rügenwalder Mühle Veganer Mühlen Mix no Bacon Bites

SO. · 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.

1 Portion | 35 min | 1.158 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 1 Portion

- **187½ g** Pommes frites (TK) (188 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **100 g** Gurke (100 g)
- **125 g** Griechischer Joghurt (125 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **½ EL, gehackt** Minze, frisch (2 g)
- **½ Portion** Petersilie, frisch (5 g)
- **100 g** Gurke (100 g)
- **1 Stück** Tomate (80 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Weißweinessig (5 g)
- **½ Prise** Ras el Hanout (0 g)
- **½ Portion** Rotkohl, frisch (75 g)
- **1 EL** Agavendicksaft (15 g)
- **1 EL** Apfelessig (15 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **75 g** Feta-Käse (75 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Paprikapulver, edelsüß (0 g)
- **180 g** Gyros (180 g)

- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **½ TL** Paprikapulver, edelsüß (2 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Sriracha-Sauce (5 g) *(optional)*
- **½ Portion** Petersilie, frisch (5 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 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.

187½ g Pommes frites (TK) · 1 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.

100 g Gurke · 125 g Griechischer Joghurt · 1 Zehe Knoblauch · 1 TL Olivenöl · 1 Prise Pfeffer · ½ EL, gehackt Minze, frisch · ½ 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.

100 g Gurke · 1 Stück Tomate · 1 Stück Zwiebel, rot · ½ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 EL Olivenöl · 1 TL Weißweinessig · ½ 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.

½ Portion Rotkohl, frisch · 1 EL Agavendicksaft · 1 EL Apfelessig · 1 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.

75 g Feta-Käse · 1 TL Olivenöl · 1 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.

180 g Gyros · 1 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.

1 TL Sriracha-Sauce · ½ Portion Petersilie, frisch · 1 Stück Zwiebel, rot

MO. · ABENDESSEN

Möhreneintopf mit Kartoffeln und Würstchen

Deftiger Möhreneintopf wie früher: Möhren und Kartoffeln köcheln in Gemüsebrühe, Bacon bringt das Rauchige, die Würstchen kommen zum Schluss dazu. Kurz angestampft wird er schön sämig und schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag noch besser.

3 Portionen · 50 min · 573 kcal pro Portion · 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/moehreneintopf-mit-kartoffeln-und-wuerstchen/

Zutaten für 3 Portionen

- **600 g** Karotte (600 g)
- **600 g** Kartoffel, festkochend (600 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **3 Stück** Wiener Würstchen (180 g)
- **0,4 Bund** Petersilie, frisch (19 g)
- **2 EL** Pflanzenöl (30 g)
- **56¼ g** Bacon (56 g) *(optional)*
- **¾ Blatt** Lorbeerblätter (0 g)
- **937½ g** Wasser (938 g)
- **4½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (23 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **½ TL** Pfeffer (2 g)

PRO PORTION	573 kcal	25,4 g	6,6 g	58,7 g	13,5 g	11,4 g	21,5 g	6,74 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Alles vorbereiten

Möhren und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und fein würfeln. Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

600 g Karotte · 600 g Kartoffel, festkochend · 1 Stück Zwiebel · 3 Stück Wiener Würstchen · 0,4 Bund Petersilie, frisch

2

Anbraten

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Bacon Bites und Zwiebel darin anbraten, bis die Zwiebel glasig ist und die Bites etwas Farbe haben. Möhren- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.

2 EL Pflanzenöl · 56¼ g Bacon

3

Köcheln lassen

Mit der Wasser aufgießen. Brühpulver einrührern und das Lorbeerblatt hingeben. Deckel aufsetzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Hitze reduzieren.

¾ Blatt Lorbeerblätter · 937½ g Wasser · 4½ TL Gemüsebrühe (Pulver)

4

Anstampfen und abschmecken

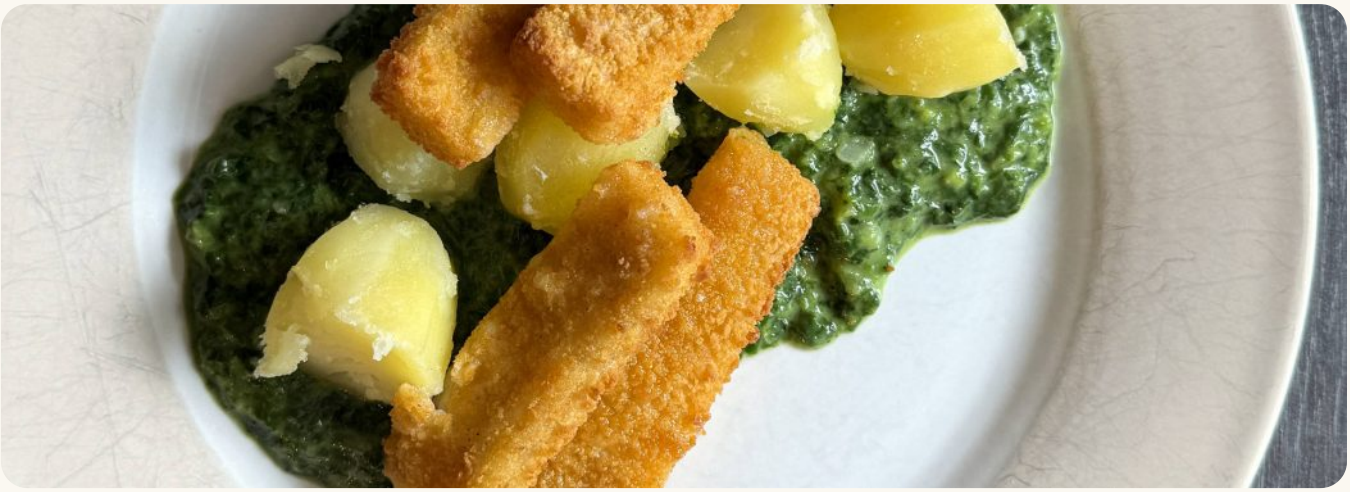
Lorbeerblatt herausnehmen. Würstchenscheiben in den Eintopf geben und bei kleiner Hitze einige Minuten ziehen lassen, bis sie heiß sind. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 TL Majoran · ¾ TL Salz · ½ TL Pfeffer

5

Servieren

Eintopf in tiefe Teller füllen und mit Petersilie bestreuen.



DI. · ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

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

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

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

Zutaten für 2 Portionen

- **½ TL** Salz (3 g)
- **400 g** Kartoffel, mehligkochend (400 g)
- **8 Stk.** Fischstäbchen (240 g)
- **225 g** Blattspinat (TK) (225 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.

½ TL Salz · 400 g Kartoffel, mehligkochend

2

Fischstäbchen backen

Fischstäbchen auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen nach Packungsangabe goldbraun backen, meist 15 bis 18 Minuten.

8 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.

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

5

Anrichten

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

MI. · ABENDESSEN

Pad Thai: Gebratene Reisnudeln mit Geschnetzeltem

Asiatischer Nudel-Wok mit Geschnetzeltem, Möhre, Bohnen und Erdnüssen, fein abgeschmeckt mit Ingwer, Limette und Koriander.

2 Portionen | 30 min | 353 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Laktosefrei

https://www.speisengeplant.de/rezepte/pad-thai-gebratene-reisnudeln-mit-haehnchen/

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Stück** Frühlingszwiebel (15 g)
- **½ Stück** Chili (8 g)
- **½ Stück** Ingwer, frisch (10 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ Stück** Karotte (75 g)
- **250 g** Wasser (250 g)
- **125 g** Reis-Bandnudeln (125 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 TL** Agavendicksaft (5 g)
- **1 EL** Reisessig (15 g)
- **1 TL** Sriracha-Sauce (5 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Limette (5 g)
- **1 EL** Erdnussöl (10 g)
- **90 g** Hähnchengeschnetzeltes (90 g)
- **½ Portion** Koriander, frisch (5 g)

PRO PORTION	353 kcal	6,2 g	1,2 g	56,4 g	3,5 g	2,2 g	15,1 g	0,91 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Gemüse vorbereiten**

   Frühlingszwiebeln und Chili in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Enden der Bohnen abschneiden und Bohnen halbieren. Erdnüsse grob hacken.

   1 Stück Frühlingszwiebel · ½ Stück Chili · ½ Stück Ingwer, frisch · 1 Zehe Knoblauch · ½ Stück Karotte

2. **Nudeln einweichen**

   Wasser in einem Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Reis-Bandnudeln hineingeben und 7-10 Minuten zugedeckt einweichen lassen, dann mit kaltem Wasser abschrecken.

   250 g Wasser · 125 g Reis-Bandnudeln

3. **Soße anrühren**

   Soja-Sauce, Agavendicksaft, Reisessig, Sriracha und Limettensaft in einer kleinen Schüssel verrühren.

   1 EL Soja-Sauce · 1 TL Agavendicksaft · 1 EL Reisessig · 1 TL Sriracha-Sauce · 1 Saft auf 1/6-Spalte Limette

4. **Gemüse anbraten**

   Erdnussöl im Wok erhitzen. Frühlingszwiebeln, Chili, Knoblauch, Ingwer, Karotten und Bohnen darin anbraten.

   1 EL Erdnussöl

5. **Geschnetzeltes und Nudeln braten**

   Geschnetzeltes dazugeben und braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Reis-Bandnudeln und die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben, einmal verrühren, dann die Soße dazugeben und 2-3 Minuten einköcheln.

   90 g Hähnchengeschnetzeltes

6. **Pad Thai anrichten**

   Koriander grob hacken. Pad Thai mit frischem Limettensaft beträufeln, mit Frühlingszwiebeln, Koriander und den restlichen gehackten Erdnüssen bestreuen.

   ½ Portion Koriander, frisch

DO. · ABENDESSEN

Marry-Me-Chickpeas: Kichererbsen mit Spinat und getrockneten Tomaten

Der Trend aus dem Netz, und das zu Recht: Kichererbsen in einer cremigen Sauce aus Frischkäse, Parmesan und Brühe, dazu getrocknete Tomaten, Knoblauch und Babyspinat. Eine Pfanne, zwanzig Minuten, fertig. Mit Baguette zum Tunken wird ein richtiges Abendessen draus.

2 Portionen | 20 min | 432 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/marry-me-chickpeas-cremige-kichererbsen-mit-spinat-und-getrockneten-tomaten/

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **50 g** Getrocknete Tomaten (Konserve) (50 g)
- **240 g** Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (240 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Oregano, getrocknet (1 g)
- **1 TL** Basilikum, getrocknet (1 g)
- **150 g** Frischkäse (150 g)
- **50 g** Babyspinat (50 g)
- **10 g** Parmesan, gerieben (10 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **50 g** Wasser (50 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)

PRO PORTION	432 kcal	25,9 g	12,6 g	29,9 g	6,2 g	8,2 g	15,9 g	2,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Knoblauch fein hacken. Getrocknete Tomaten in schmale Streifen schneiden. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen.

1 Zehe Knoblauch · 50 g Getrocknete Tomaten (Konserve) · 240 g Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht)

2 Anbraten

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Tomatenstreifen darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Kichererbsen, Oregano und Basilikum dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten.

1 EL Olivenöl · 1 TL Oregano, getrocknet · 1 TL Basilikum, getrocknet

3 Cremig einkochen

Wasser angießen, Brühpulver hinzufügen und den Frischkäse einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Spinat und Parmesan dazugeben und kurz köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Pfeffer abschmecken.

150 g Frischkäse · 50 g Babyspinat · 10 g Parmesan, gerieben · ¼ TL Pfeffer · 50 g Wasser · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver)

4 Servieren

Kichererbsen in tiefe Teller verteilen. Dazu passt Baguette zum Tunken.