



ESSENSPLAN

Essensplan 19.09.2026

5 Tage

5 Rezepte

2-4 Portionen -2 ... -1

ca. 2,01 € pro Portion



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

2 Portionen · 573 kcal pro Portion

Dienstag

415 kcal / Person



ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

1 Portion · 415 kcal pro Portion

Mittwoch

353 kcal / Person



ABENDESSEN

Pad Thai: Gebratene Reisnudeln mit Geschnitzeltem

1 Portion · 353 kcal pro Portion

Donnerstag

432 kcal / Person



ABENDESSEN

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

1 Portion · 432 kcal pro Portion

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.

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 1× EL (≈ 15 g)

- ☐ Erdnussöl 5 g

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Wiener Würstchen 120 g
ja! (REWE) Wiener Würstchen

- ☐ Hähnchengeschnetzeltes 45 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) 25 g

- ☐ Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) 120 g

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 23 g

- ☐ Koriander, frisch 3 g

Molkereiprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt 125 g

- ☐ Feta-Käse 75 g

- ☐ Frischkäse 75 g
ohne Marke Frischkäse, Doppelrahmstufe

- ☐ Parmesan, gerieben 5 g

Obst

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

Reis und Nudeln

- ☐ Reis-Bandnudeln 63 g

Saucen

- ☐ Sriracha-Sauce 1× TL (≈ 5 g)

☐	Rotkohl, frisch	75 g
☐	Karotte	438 g
☐	Kartoffel, festkochend	400 g
☐	Zwiebel	1× Stück (≈ 100 g)
☐	Kartoffel, mehligkochend	200 g
☐	Blattspinat (TK)	113 g
☐	Frühlingszwiebel	8 g
☐	Chili	4 g
☐	Babyspinat	25 g

Gewürze

☐	Salz	2× Prise + 0,75× TL (≈ 5 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)	16 g
☐	Majoran	1× TL (≈ 1 g)
☐	Ingwer, frisch	5 g
☐	Oregano, getrocknet	1× TL (≈ 1 g)
☐	Basilikum, getrocknet	1× TL (≈ 1 g)

☐	Soja-Sauce	1× EL (≈ 10 g)
--------------------------	------------	----------------

Sonstiges

☐	Wasser	775 g
--------------------------	--------	-------

Spezialitäten

☐	Reisessig	1× EL (≈ 15 g)
--------------------------	-----------	----------------

Tiefkühlprodukte

☐	Pommes frites (TK)	188 g
	McCain Golden Longs	
☐	Fischstäbchen	120 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐	Gyros	180 g
	Verschiedene Gyros vom Schwein	
☐	Bacon (optional)	38 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	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.

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 Möhreeneintopf 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.

2 Portionen

50 min

573 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 2 Portionen

400 g Karotte (400 g)

400 g Kartoffel, festkochend (400 g)

1 Stück Zwiebel (100 g)

2 Stück Wiener Würstchen (120 g)

¼ Bund Petersilie, frisch (13 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

37½ g Bacon (38 g) *(optional)*

½ Blatt Lorbeerblätter (0 g)

625 g Wasser (625 g)

3 TL Gemüsebrühe (Pulver) (15 g)

1 TL Majoran (1 g)

½ TL Salz (3 g)

¼ TL Pfeffer (1 g)

**PRO
PORTION**

573 kcal
Energie

25,4 g
Fett

6,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

58,7 g
Kohlenhydrate

13,5 g
davon Zucker

11,4 g
Ballaststoffe

21,5 g
Eiweiß

6,74 g
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.

400 g Karotte · 400 g Kartoffel, festkochend · 1 Stück Zwiebel · 2 Stück Wiener Würstchen · ¼ 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.

1 EL Pflanzenöl · 37½ g Bacon

3 Köcheln lassen

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

½ Blatt Lorbeerblätter · 625 g Wasser · 3 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 · ½ TL Salz · ¼ 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.

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)

112½ g Blattspinat (TK) (113 g)

200 g Kartoffel, mehligkochend (200 g)

1 Prise Salz (1 g)

4 Stk. Fischstäbchen (120 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

PRO

415 kcal

11,0 g

1,1 g

56,5 g

3,1 g

7,8 g

22,9 g

2,51 g

PORTION

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

Pad Thai: Gebratene Reismudeln mit Geschnetzeltem

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

1 Portion

30 min

353 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Laktosefrei

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/pad-thai-gebratene-reismudeln-mit-haehnchen/>

Zutaten für 1 Portion

½ Stück Frühlingszwiebel (8 g)

¼ Stück Chili (4 g)

¼ Stück Ingwer, frisch (5 g)

1 Zehe Knoblauch (5 g)

¼ Stück Karotte (38 g)

125 g Wasser (125 g)

62½ g Reis-Bandnudeln (63 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)

½ EL Erdnussöl (5 g)

45 g Hähnchengeschnetzeltes (45 g)

¼ Portion Koriander, frisch (3 g)

PRO

PORTION

353 kcal

Energie

6,2 g

Fett

1,2 g

davon gesättigte Fettsäuren

56,4 g

Kohlenhydrate

3,5 g

davon Zucker

2,2 g

Ballaststoffe

15,1 g

Eiweiß

0,91 g

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.

½ Stück Frühlingszwiebel · ¼ Stück Chili · ¼ Stück Ingwer, frisch · 1 Zehe Knoblauch · ¼ 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.

125 g Wasser · 62½ 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.

½ 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.

45 g Hähnchengeschnetzeltes

6 Pad Thai anrichten

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

¼ 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.

1 Portion

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 1 Portion

1 Zehe Knoblauch (5 g)

25 g Getrocknete Tomaten (Konserve) (25 g)

120 g Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (120 g)

1 EL Olivenöl (10 g)

1 TL Oregano, getrocknet (1 g)

1 TL Basilikum, getrocknet (1 g)

75 g Frischkäse (75 g)

25 g Babyspinat (25 g)

5 g Parmesan, gerieben (5 g)

¼ TL Pfeffer (1 g)

25 g Wasser (25 g)

¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) (1 g)

PRO
PORTION

432 kcal

Energie

25,9 g

Fett

12,6 g

davon gesättigte Fettsäuren

29,9 g

Kohlenhydrate

6,2 g

davon Zucker

8,2 g

Ballaststoffe

15,9 g

Eiweiß

2,51 g

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 · 25 g Getrocknete Tomaten (Konserve) · 120 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.

75 g Frischkäse · 25 g Babyspinat · 5 g Parmesan, gerieben · ¼ TL Pfeffer · 25 g Wasser · ¼ TL Gemüsebrühe (Pulver)

4 Servieren

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