ESSENSPLAN

Halloween-Party-Kracher

Das Buffet für die Gruselparty mit acht Gästen: ein brodelnder Hexenkessel Chili, gefüllte Geisterkartoffeln, knusprige Linsen-Tortillas, grüner Guacamole-Glibber und Quarkbällchen zum Naschen.

1 Tag | 5 Rezepte | 8–15 Portionen –12 … –7 | ca. 1,65 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Samstag

2.025 kcal / Person

ABENDESSEN

Chili Sin Carne

1 Portion · 436 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

1 Portion · 486 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Knusprige Tortillas mit Linsenfüllung

1 Portion · 620 kcal pro Portion

SNACK

Guacamole mit roten Zwiebeln

1 Portion · 343 kcal pro Portion

SNACK

Quarkbällchen

3 Portionen · 140 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über den 1 Tag dieses Plans, an dem Mahlzeiten stehen.

Energie	**2.025 kcal**	101 % von 2.000 kcal	
Fett	**83,5 g**	119 % von max. 70 g	zu viel
davon gesättigte Fettsäuren	**20,5 g**	103 % von max. 20 g	zu viel
Kohlenhydrate	**231,9 g**	89 % von 260 g	
davon Zucker	**53,5 g**	59 % von max. 90 g · noch 36,5 g frei	
Ballaststoffe	**57,8 g**	193 % von Ziel 30 g	
Eiweiß	**78,3 g**	157 % von Ziel 50 g	
Salz	**12,50 g**	208 % von max. 6 g	zu viel

Bei Höchstmengen zeigt der Balken, wie viel bis zur Grenze noch frei ist; ist sie überschritten, ist der Balken ganz gefüllt und hervorgehoben.

Verglichen mit der Referenzmenge pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal); dein Bedarf kann abweichen. „Zu viel“ heißt: mehr als 100 % (Energie: 110 %). „Zu wenig“ heißt: weniger als 80 % (Energie: 90 %) – nur bei Tagen mit Frühstück, Mittag- und Abendessen.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

49 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] **Speisestärke** — 1× EL (≈ 10 g)

Backzutaten

- [ ] **Zucker** — 1× Prise + 1× EL + 15 g (≈ 31 g)
- [ ] **Ei** — 1× Stück (≈ 60 g)
- [ ] **Weizenmehl Type 405** — 50 g
- [ ] **Backpulver** — 1× Päckchen (≈ 16 g)
- [ ] **Vanille** — 1× Schote (≈ 2 g)

Essig und Öl

- [ ] **Pflanzenöl** — 1× EL + 10 g (≈ 25 g)
- [ ] **Olivenöl** — 1× EL (≈ 10 g)

Gemüse

- [ ] **Zwiebel** — 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] **Knoblauch** — 2× Zehe (≈ 10 g)
- [ ] **Karotte** — 75 g
- [ ] **Sellerie (Knolle)** — 25 g
- [ ] **Kartoffel, festkochend** — 350 g
- [ ] **Zwiebel, rot** — 1× Stück (≈ 100 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Ahornsirup** — 1× EL (≈ 15 g)

Konserven

- [ ] **Tomatenmark** — 1× EL (≈ 12 g)
- [ ] **Kidney-Bohnen (Konserve)** — 0,5× Dose (≈ 200 g)
- [ ] **Mais (Konserve)** — 0,5× Dose (≈ 170 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- [ ] **Tomaten, stückig (Konserve)** — 0,25× Dose (≈ 100 g)
- [ ] **Linsen, braun (Konserve)** — 0,25× Dose (≈ 100 g)

Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 3 g
- [ ] **Koriander, frisch** — 3 g

Kühlregal

- [ ] **Reibekäse** — 25 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- [ ] **Crème fraîche** — 13 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %
- [ ] **Naturjoghurt** — 25 g
  ohne Marke Naturjoghurt 1,5 %
- [ ] **Feta-Käse** — 38 g
- [ ] **Magerquark** — 50 g

- [ ] Kirschtomaten 38 g
- [ ] Gurke 50 g
- [ ] Avocado 1× Stück (≈ 200 g)

Gewürze

- [ ] Kreuzkümmel 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] Paprikapulver, edelsüß 0,75× TL (≈ 2 g)
- [ ] Salz 0,25× TL + 1× Prise + 0 g (≈ 2 g)
- [ ] Pfeffer 0,5× TL + 1× Prise (≈ 2 g)
- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) 3 g
- [ ] Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 1× TL + 1× Prise (≈ 3 g)
- [ ] Thymian, getrocknet 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] Oregano, getrocknet 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] Koriander, gemahlen 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] Paprikapulver, geräuchert 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Meersalz 1× Prise + 1× TL (≈ 6 g)
- [ ] Chiliflocken 1× TL (≈ 2 g)

Obst

- [ ] Zitrone 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)
- [ ] Zitronenabrieb 1× TL (≈ 2 g)

Saucen

- [ ] Soja-Sauce 2× EL (≈ 20 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser 138 g
- [ ] Paprikapulver, rosenscharf 1 g

Spezialitäten

- [ ] Soja-Schnetzel (trocken) 31 g
- [ ] Tortillas 80 g

SA. · ABENDESSEN

Chili Sin Carne

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

1 Portion | 35 min | 436 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

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

Zutaten für 1 Portion

- **1 TL** Kreuzkümmel (2 g)
- **½ TL** Paprikapulver, edelsüß (2 g)
- **0,1 g** Salz (0 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **31¼ g** Soja-Schnetzel (trocken) (31 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ Stück** Karotte (75 g)
- **25 g** Sellerie (Knolle) (25 g)
- **¼ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (100 g)
- **¼ Dose** Mais (Konserve) (85 g)
- **¼ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (100 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **125 g** Wasser (125 g)
- **¼ g** Salz (0 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **12½ g** Crème fraîche (13 g)

PRO PORTION	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	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.

1 TL Kreuzkümmel · ½ TL Paprikapulver, edelsüß · 0,1 g Salz · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · ¼ TL Pfeffer · 31¼ 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 · 1 Zehe Knoblauch · ½ Stück Karotte · 25 g Sellerie (Knolle) · ¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · ¼ 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.

¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 125 g Wasser · ¼ 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.

12½ g Crème fraîche

SA. · ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

1 Portion | 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 1 Portion

- **350 g** Kartoffel, festkochend (350 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **¼ TL** Salz (1 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)
- **¼ TL** Paprikapulver, rosenscharf (1 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g)
- **1 Prise** Zucker (1 g)
- **25 g** Naturjoghurt (25 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)
- **37½ g** Kirschtomaten (38 g)
- **0,1 Stück** Gurke (50 g)
- **¼ Portion** Petersilie, frisch (3 g)
- **37½ g** Feta-Käse (38 g)
- **1 Prise** Meersalz (1 g) *(optional)*
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)

PRO PORTION	486 kcal	16,7 g	6,6 g	71,0 g	9,0 g	10,3 g	15,0 g	2,76 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	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.

350 g Kartoffel, festkochend · 1 Zehe Knoblauch · 1 EL Olivenöl · ¼ TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 TL Thymian, getrocknet · 1 TL Oregano, getrocknet · 1 TL Koriander, gemahlen · ¼ 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.

25 g Naturjoghurt · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 Stück Zwiebel, rot · 37½ g Kirschtomaten · 0,1 Stück Gurke · ¼ Portion Petersilie, frisch · 37½ 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 darübergeben, zum Schluss mit Meersalz- und Chiliflocken abrunden. Restlichen Dip separat dazustellen.

1 Prise Meersalz · 1 TL Chiliflocken

SA. · SNACK

Guacamole mit roten Zwiebeln

Guacamole auf das Wesentliche reduziert: reife Avocado, rote Zwiebeln, Salz und Chili-Flocken. In fünf Minuten angerührt — als Dip, Brotaufstrich oder Topping für Bowls und Tacos.

1 Portion · 343 kcal pro Portion · 1 Tag im Kühlschrank · Glutenfrei · Laktosefrei · Minimal verarbeitet · Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/guacamole-mit-roten-zwiebeln/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Avocado (200 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)

PRO PORTION	343 kcal	30,2 g	4,2 g	8,8 g	3,2 g	15,2 g	4,7 g	0,28 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Gemüse vorbereiten

Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Hilfe eines Esslöffels in eine Schüssel geben. Zwiebel halbieren und fein würfeln.

1 Stück Avocado · 1 Stück Zwiebel, rot

2

Guacamole anrühren

Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Salz hinzufügen und unterrühren. Chili-Flocken über die Guacamole geben und Zwiebelwürfel darauf verteilen.

1 Prise Salz · 1 TL Chiliflocken

SA. · ABENDESSEN

Knusprige Tortillas mit Linsenfüllung

Knusprig gebackene Tortillas mit würziger Linsenfüllung — Finger-Food-Charakter, Hauptgericht-Substanz.

1 Portion | 30 min | 620 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/knusprige-tortillas-mit-linsenfuellung/

Zutaten für 1 Portion

- **¼ Dose** Linsen, braun (Konserve) (100 g)
- **¼ Portion** Koriander, frisch (3 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **1 TL** Meersalz (5 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **1 TL** Kreuzkümmel (2 g)
- **¼ TL** Paprikapulver, edelsüß (1 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **12½ g** Wasser (13 g)
- **2 Stück** Tortillas (80 g)
- **¼ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (100 g)
- **¼ Dose** Mais (Konserve) (85 g)
- **25 g** Reibekäse (25 g)

PRO PORTION	620 kcal	18,2 g	5,3 g	83,0 g	13,5 g	14,8 g	27,0 g	5,28 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Linsen in einem Sieb abgießen und mit etwas Wasser abspülen. Koriander und Petersilie grob hacken. Knoblauch fein hacken. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Limette vierteln.

¼ Dose Linsen, braun (Konserve) · ¼ Portion Koriander, frisch · 1 Zehe Knoblauch · 1 Stück Zwiebel

2

Linsenfüllung herstellen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Linsen hinzugeben und 3-4 Minuten anbraten. Tomatenmark, Knoblauch und Gewürze hinzugeben. Mit Sojasauce, Ahornsirup und Wasser ablöschen. Gemeinsam für weitere 10 Minuten braten. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken oder mit einem Pürierst grob zu einem Mus verarbeiten. Gehackten Koriander unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Olivenöl · 1 EL Tomatenmark · 1 TL Meersalz · ¼ TL Pfeffer · 1 TL Kreuzkümmel · ¼ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · 12½ g Wasser

3

Tortillas füllen

Eine Auflaufform mit Margarine einfetten. Kidneybohnen in einem Sieb abgießen und spülen. Mais ebenfalls in das Sieb geben. Tortillas mit Linsenmus, Kidneybohnen, Mais und Käse füllen und zu Rollen formen. Nebeneinander in die Auflaufform legen und noch etwas Käse drüber streuen.

2 Stück Tortillas · ¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · ¼ Dose Mais (Konserve) · 25 g Reibekäse

4

Servieren

Für 20 Minuten oder bis der Käse gut gebräunt ist im Ofen backen. Anschließend mit einem Pfannenwender aus Form heben und genießen.

SA. · SNACK

Quarkbällchen

Lockere Quarkbällchen aus der Fritteuse, außen goldbraun, innen weich — ein klassisches Jahrmarktvergnügen.

3 Portionen | 30 min | 140 kcal pro Portion | 2 Tage bei Zimmertemperatur | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/quarkbaellchen/

Zutaten für 3 Portionen

- **1 Stück** Ei (60 g)
- **15 g** Zucker (15 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 TL** Zitronenabrieb (2 g)
- **50 g** Weizenmehl Type 405 (50 g)
- **1 Päckchen** Backpulver (16 g)
- **0,2 Becher** Magerquark (50 g)
- **1 Schote** Vanille (2 g)
- **10 g** Pflanzenöl (10 g)
- **1 EL** Zucker (15 g)

PRO PORTION	140 kcal	4,9 g	0,7 g	19,0 g	6,9 g	0,7 g	5,2 g	0,36 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Teig vorbereiten

Eier, Zucker, Salz, Zitronenschale, Vanille in eine Schüssel geben und einige Minuten cremig aufschlagen. Quark dazugeben und unterrühren. Dann Mehl und Backpulver unterrühren.

1 Stück Ei · 15 g Zucker · 1 Prise Salz · 1 TL Zitronenabrieb · 50 g Weizenmehl Type 405 · 1 Päckchen Backpulver · 0,2 Becher Magerquark · 1 Schote Vanille

2

Quarkbällchen frittieren

Ausreichend Öl in einem Topf oder in der Fritteuse auf 175 Grad erhitzen. Mithilfe eines Eisportionierers Bällchen aus dem Teig löffeln und ins das Öl geben. Quarkbällchen 5-7 Minuten goldbraun ausbacken. ACHTUNG: Die Mengenangabe dient nur der Nährwertschätzung. Zum Frittieren brauchst du etwas einen Liter bzw. die Menge, die deine Fritteuse erfordert.

10 g Pflanzenöl

3

Quarkbällchen servieren

Quarkbällchen mit einer Schöpfkelle aus dem heißen Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Quarkbällchen noch warm in Zucker wälzen und sofort servieren.

1 EL Zucker