



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 +2

ca. 1,65 € pro Portion

Vegetarisch



Deine Woche

Samstag

2.025 kcal / Person



ABENDESSEN

Chili Sin Carne

10 Portionen · 436 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

10 Portionen · 486 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Knusprige Tortillas mit Linsenfüllung

10 Portionen · 620 kcal pro Portion



SNACK

Guacamole mit roten Zwiebeln

10 Portionen · 343 kcal pro Portion



SNACK

Quarkbällchen

17 Portionen · 140 kcal pro Portion

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.

Alles für die Woche

49 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 3× EL (≈ 30 g)

Backzutaten

- ☐ Zucker 3× Prise + 2× EL + 85 g (≈ 117 g)
- ☐ Ei 4× Stück (≈ 240 g)
- ☐ Weizenmehl Type 405 283 g
- ☐ Backpulver 1× Päckchen (≈ 16 g)
- ☐ Vanille 2× Schote (≈ 4 g)

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 3× EL + 57 g (≈ 102 g)
- ☐ Olivenöl 10× EL (≈ 100 g)

Gemüse

- ☐ Zwiebel 5× Stück (≈ 500 g)
- ☐ Knoblauch 13× Zehe (≈ 65 g)
- ☐ Karotte 750 g
- ☐ Sellerie (Knolle) 250 g
- ☐ Kartoffel, festkochend 3.500 g
- ☐ Zwiebel, rot 8× Stück (≈ 800 g)

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Ahornsirup 5× EL (≈ 75 g)

Konserven

- ☐ Tomatenmark 10× EL (≈ 120 g)
- ☐ Kidney-Bohnen (Konserve) 5× Dose (≈ 2.000 g)
- ☐ Mais (Konserve) 5× Dose (≈ 1.700 g)
bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- ☐ Tomaten, stückig (Konserve) 2,5× Dose (≈ 1.000 g)
- ☐ Linsen, braun (Konserve) 2,5× Dose (≈ 1.000 g)

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 25 g
- ☐ Koriander, frisch 25 g

Kühlregal

- ☐ Reibekäse 250 g
Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- ☐ Crème fraîche 125 g
ohne Marke Crème fraîche 30 %
- ☐ Naturjoghurt 250 g
ohne Marke Naturjoghurt 1,5 %
- ☐ Feta-Käse 375 g
- ☐ Magerquark 283 g

☐ Kirschtomaten 375 g

☐ Gurke 500 g

☐ Avocado 10× Stück (≈ 2.000 g)

Gewürze

☐ Kreuzkümmel 5× TL (≈ 11 g)

☐ Paprikapulver, edelsüß 7,5× TL (≈ 23 g)

☐ Salz 2,5× TL + 9× Prise + 4 g (≈ 21 g)

☐ Pfeffer 3,75× TL + 3× Prise (≈ 12 g)

☐ Gemüsebrühe (Pulver) 25 g

☐ Pfeffer, schwarz, frisch
gemahlen 1× TL + 3× Prise (≈ 4 g)

☐ Thymian, getrocknet 2× TL (≈ 2 g)

☐ Oregano, getrocknet 3× TL (≈ 3 g)

☐ Koriander, gemahlen 2× TL (≈ 4 g)

☐ Paprikapulver, geräuchert 2× TL (≈ 6 g)

☐ Meersalz 5× Prise + 3× TL (≈ 18 g)

☐ Chiliflocken 6× TL (≈ 12 g)

Obst

☐ Zitrone 3× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 21 g)

☐ Zitronenabrieb 2× TL (≈ 4 g)

Saucen

☐ Soja-Sauce 13× EL (≈ 130 g)

Sonstiges

☐ Wasser 1.375 g

☐ Paprikapulver, rosenscharf 8 g

Spezialitäten

☐ Soja-Schnetzel (trocken) 313 g

☐ Tortillas 800 g



SA. • ABENDESSEN

Chili Sin Carne

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

10 Portionen

35 min

436 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 10 Portionen

4 TL Kreuzkümmel (9 g)

5 TL Paprikapulver, edelsüß (15 g)

1¼ g Salz (1 g)

8 EL Tomatenmark (96 g)

5 EL Soja-Sauce (50 g)

3 EL Ahornsirup (45 g)

1¼ TL Pfeffer (4 g)

312½ g Soja-Schnetzel (trocken) (313 g)

3 Stück Zwiebel (300 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5 Stück Karotte (750 g)

250 g Sellerie (Knolle) (250 g)

2½ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) (1000 g)

2½ Dose Mais (Konserve) (850 g)

2½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) (1000 g)

5 TL Gemüsebrühe (Pulver) (25 g)

1.250 g Wasser (1250 g)

2½ g Salz (3 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

3 EL Pflanzenöl (45 g)

3 EL Speisestärke (30 g)

125 g Crème fraîche (125 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.

4 TL Kreuzkümmel · 5 TL Paprikapulver, edelsüß · 1¼ g Salz · 8 EL Tomatenmark · 5 EL Soja-Sauce · 3 EL Ahornsirup · 1¼ TL Pfeffer · 312½ 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.

3 Stück Zwiebel · 5 Zehe Knoblauch · 5 Stück Karotte · 250 g Sellerie (Knolle) · 2½ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 2½ 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.

2½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 5 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.250 g Wasser · 2½ g Salz · 3 Prise Pfeffer · 3 EL Pflanzenöl · 3 EL Speisestärke

4 Servieren

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

125 g Crème fraîche



SA. • ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

10 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 10 Portionen

3.500 g Kartoffel, festkochend (3500 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

8 EL Olivenöl (80 g)

2½ TL Salz (13 g)

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

1 TL Thymian, getrocknet (1 g)

3 TL Oregano, getrocknet (3 g)

1 TL Koriander, gemahlen (2 g)

2½ TL Paprikapulver, rosenscharf (8 g)

1 TL Paprikapulver, geräuchert (3 g)

3 Prise Zucker (2 g)

250 g Naturjoghurt (250 g)

3 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone (21 g)

3 Prise Salz (2 g)

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

3 Stück Zwiebel, rot (300 g)

375 g Kirschtomaten (375 g)

1¼ Stück Gurke (500 g)

2½ Portion Petersilie, frisch (25 g)

375 g Feta-Käse (375 g)

5 Prise Meersalz (3 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.

3.500 g Kartoffel, festkochend · 5 Zehe Knoblauch · 8 EL Olivenöl · 2½ TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 TL Thymian, getrocknet · 3 TL Oregano, getrocknet · 1 TL Koriander, gemahlen · 2½ TL Paprikapulver, rosenscharf · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 3 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.

250 g Naturjoghurt · 3 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · 3 Prise Salz · 3 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 3 Stück Zwiebel, rot · 375 g Kirschtomaten · 1¼ Stück Gurke · 2½ Portion Petersilie, frisch · 375 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.

5 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.

10 Portionen

343 kcal pro Portion

1 Tag im Kühlschrank

Glutenfrei

Laktosefrei

Minimal verarbeitet

Vegan

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

Zutaten für 10 Portionen

10 Stück Avocado (2000 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 Stück Zwiebel, rot (500 g)

5 TL Chiliflocken (10 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.

10 Stück Avocado · 5 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.

5 Prise Salz · 5 TL Chiliflocken



SA. • ABENDESSEN

Knusprige Tortillas mit Linsenfüllung

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

10 Portionen

30 min

620 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 10 Portionen

2½ Dose Linsen, braun (Konserve) (1000 g)

2½ Portion Koriander, frisch (25 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

3 Stück Zwiebel (300 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

3 EL Tomatenmark (36 g)

3 TL Meersalz (15 g)

2½ TL Pfeffer (8 g)

1 TL Kreuzkümmel (2 g)

2½ TL Paprikapulver, edelsüß (8 g)

8 EL Soja-Sauce (80 g)

3 EL Ahornsirup (45 g)

125 g Wasser (125 g)

20 Stück Tortillas (800 g)

2½ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) (1000 g)

2½ Dose Mais (Konserve) (850 g)

250 g Reibekäse (250 g)

PRO

PORTION

620 kcal

Energie

18,2 g

Fett

5,3 g

davon gesättigte Fettsäuren

83,0 g

Kohlenhydrate

13,5 g

davon Zucker

14,8 g

Ballaststoffe

27,0 g

Eiweiß

5,28 g

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.

2½ Dose Linsen, braun (Konserve) · 2½ Portion Koriander, frisch · 3 Zehe Knoblauch · 3 Stück Zwiebel

2

Linsenfüllung herstellen

Oliveöl 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 Pürierstab grob zu einem Mus verarbeiten. Gehackten Koriander unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 EL Oliveöl · 3 EL Tomatenmark · 3 TL Meersalz · 2½ TL Pfeffer · 1 TL Kreuzkümmel · 2½ TL Paprikapulver, edelsüß · 8 EL Soja-Sauce · 3 EL Ahornsirup · 125 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.

20 Stück Tortillas · 2½ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 2½ Dose Mais (Konserve) · 250 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.

17 Portionen

30 min

140 kcal pro Portion

2 Tage bei Zimmertemperatur

Vegetarisch

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

Zutaten für 17 Portionen

3 Stück Ei (180 g)

85 g Zucker (85 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 TL Zitronenabrieb (2 g)

283,3 g Weizenmehl Type 405 (283 g)

1 Päckchen Backpulver (16 g)

1,1 Becher Magerquark (283 g)

1 Schote Vanille (2 g)

56,7 g Pflanzenöl (57 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.

3 Stück Ei · 85 g Zucker · 1 Prise Salz · 1 TL Zitronenabrieb · 283,3 g Weizenmehl Type 405 · 1 Päckchen Backpulver · 1,1 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.

56,7 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