ESSENSPLAN

Mörderisches Halloween-Wochenende

Blutrotes Wochenende zu zweit: Paprika-Gnocchi zum Auftakt, am Halloween-Abend Bruschetta, scharfe Spaghetti all'Assassina und Crostata al Limone, und am Sonntag Eier in feuriger Tomatensauce.

3 Tage | 5 Rezepte | 2–8 Portionen −4 … −1 | ca. 1,58 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Freitag

408 kcal / Person

ABENDESSEN

Gnocchi mit Paprika und roten Zwiebeln

1 Portion · 408 kcal pro Portion

Samstag

1.433 kcal / Person

ABENDESSEN

Klassische Bruschetta

1 Portion · 302 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Spaghetti All'Assassina: Mörderische Pasta

1 Portion · 667 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Crostata al Limone: Sizilianische Zitronentarte

4 Portionen · 464 kcal pro Portion

Sonntag

531 kcal / Person

MITTAGESSEN

Shakshuka

1 Portion · 531 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 3 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	**791 kcal**	40 % von 2.000 kcal
Fett	**31,7 g**	45 % von max. 70 g · noch 38,3 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**8,7 g**	44 % von max. 20 g · noch 11,3 g frei
Kohlenhydrate	**97,5 g**	38 % von 260 g
davon Zucker	**25,6 g**	28 % von max. 90 g · noch 64,4 g frei
Ballaststoffe	**9,0 g**	30 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**26,4 g**	53 % von Ziel 50 g
Salz	**3,41 g**	57 % von max. 6 g · noch 2,59 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Freitag	408 kcal	11,5 g	0,7 g	66,2 g	8,4 g	7,2 g	8,2 g	2,13 g
Samstag	1.433 kcal	48,3 g	13,3 g	200,4 g	51,5 g	13,7 g	43,5 g	4,79 g
Sonntag	531 kcal	35,3 g	12,2 g	26,0 g	16,9 g	5,9 g	27,5 g	3,32 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

32 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Ciabatta, frisch — 75 g

Backzutaten

- [ ] Vanille — 1× Schote (≈ 2 g)
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 125 g
- [ ] Puderzucker — 30 g
- [ ] Ei — 3× Stück (≈ 180 g)
- [ ] Zucker — 75 g

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 4× EL + 38 g (≈ 78 g)

Gemüse

- [ ] Strauchtomaten — 300 g
- [ ] Knoblauch — 4× Zehe (≈ 20 g)
- [ ] Chili — 4 g
- [ ] Paprika (rot) — 150 g
- [ ] Zwiebel, rot — 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] Zwiebel — 1× Stück (≈ 100 g)

Konserven

- [ ] Tomatenmark — 3× EL (≈ 36 g)
- [ ] Tomaten, passiert (Konserve) — 125 g
- [ ] Tomaten, stückig (Konserve) — 0,5× Dose (≈ 200 g)

Kräuter

- [ ] Basilikum, frisch — 3 g
- [ ] Petersilie, frisch — 5 g

Kühlregal

- [ ] Gnocchi, vorgekocht — 200 g

Material

- [ ] Frischhaltefolie — 1 g

Molkereiprodukte

- [ ] Parmesan *(optional)* — 13 g
- [ ] Butter oder Margarine — 1× TL (≈ 8 g)
  ohne Marke Butter
- [ ] Ricotta — 250 g
- [ ] Feta-Käse — 50 g

Obst

Getränke und Spirituosen

- [ ] Weißwein 38 g

Gewürze

- [ ] Salz 2× Prise + 0,5× TL (≈ 4 g)
- [ ] Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Chiliflocken 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] Baharat 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] Zitrone, Bio 360 g

Reis und Nudeln

- [ ] Spaghetti 125 g

Sonstiges

- [ ] Wasser 525 g

SA. · ABENDESSEN

Klassische Bruschetta

Geröstetes Ciabatta mit Tomaten, Knoblauch und Olivenöl — simpel in drei Schritten, unmöglich zu verbessern.

1 Portion | 10 min | 302 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Laktosefrei | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/klassische-bruschetta/

Zutaten für 1 Portion

- **1½ Stück** Strauchtomaten (300 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ Portion** Basilikum, frisch (3 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **¼ Stange** Ciabatta, frisch (75 g)

PRO PORTION	302 kcal	9,3 g	1,3 g	45,1 g	10,5 g	3,1 g	8,7 g	1,18 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Backofen auf 180 Grad (Umluft) bzw. 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und Strunk herausschneiden, anschließend in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Basilikum grob hacken.

1½ Stück Strauchtomaten · 1 Zehe Knoblauch · ½ Portion Basilikum, frisch

2

Tomatenmischung marinieren

Olivenöl zu der Tomaten-Knoblauch-Mischung geben und mit Pfeffer und Salz vermengen. Das Ganze gut umrühren und für etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

1 EL Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

3

Ciabatta backen

Ciabatta in 1-cm-Scheiben schneiden und diese mit dem Olivenöl bestreichen. Ciabatta-Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backofengitter verteilen. Im Backofen ca. 6-8 Minuten goldbraun backen.

¼ Stange Ciabatta, frisch

4

Servieren

Ciabatta-Scheiben aus dem Backofen nehmen. Tomaten-Knoblauch-Mischung darauf verteilen. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

SA. · ABENDESSEN

Spaghetti All'Assassina: Mörderische Pasta

Spaghetti wandern hier roh in die heiße Pfanne und werden wie Risotto mit Tomatenbrühe aufgegossen, bis sie gar sind. Dabei setzt die Sauce am Boden an und karamellisiert – genau diese dunklen, leicht knusprigen Stellen machen das Gericht aus. Scharf, würzig und mit einer Handvoll Vorratszutaten gekocht.

1 Portion · 40 min · 667 kcal pro Portion · 2 Tage im Kühlschrank · Laktosefrei · Minimal verarbeitet mgl. · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/spaghetti-allassassina-moerderische-pasta/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **¼ Stück** Chili (4 g)
- **500 g** Wasser (500 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **½ TL** Salz (3 g)
- **12½ g** Parmesan (13 g) *(optional)*
- **125 g** Tomaten, passiert (Konserve) (125 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **125 g** Spaghetti (125 g)

PRO PORTION	667 kcal	18,5 g	4,5 g	98,5 g	10,1 g	6,7 g	21,9 g	3,43 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Alles vorbereiten

Die Hälfte des Knoblauchs fein hacken, die andere Hälfte ganz lassen und andrücken. Chilis längs halbieren, je nach gewünschter Schärfe entkernen und in schmale Streifen schneiden. Wasser in einen großen Topf füllen. Passierte Tomaten, Tomatenmark und Salz einrühren und einmal aufkochen. Dann Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend warmhalten. Parmesan grob reiben.

1 Zehe Knoblauch · ¼ Stück Chili · 500 g Wasser · 1 EL Tomatenmark · ½ TL Salz · 12½ g Parmesan · 125 g Tomaten, passiert (Konserve)

2

Knoblauch und Chili anschwitzen

Olivenöl in einer großen, unbeschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili hineingeben bei mittlerer Hitze etwa eine Minute anschwitzen. Knoblauch nicht dunkel werden lassen. Ganze Knoblauchzehen herausnehmen.

1 EL Olivenöl

3

Spaghetti anrösten

2-3 Kelllen von der Tomatenbrühe in die Pfanne geben. Dann die rohen Spaghetti in die Pfanne legen. Bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis die Tomaten am Pfannenboden ansetzen, dann die Spaghetti wenden und noch einmal kurz braten.

125 g Spaghetti

4

Pasta garen

2 Kellen der Tomatenbrühe über die Spaghetti geben. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, die nächsten 2 Kellen nachgeben. Sobald die Spaghetti weich werden, gelegentlich wenden. Wiederholen, bis die Spaghetti bissfest gegart sind und die Sauce dunkel und sirupartig an ihnen klebt.

5

Spaghetti servieren

Sobald die Spaghetti bissfest sind Hitze erhöhen und die übrige Flüssigkeit verkochen. Spaghetti uf tiefe Teller verteilen und mit etwas Parmesan bestreuen.

SA. · ABENDESSEN

Crostata al Limone: Sizilianische Zitronentarte

Mürber Tarteboden mit cremiger Zitronenfüllung — sizilianische Schlichtheit, die für sich selbst spricht.

4 Portionen | 1 h 15 min | 464 kcal pro Portion | 3 Tage bei Zimmertemperatur | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/crostata-al-limone-sizilianische-zitronentarte/

Zutaten für 4 Portionen

- **1 Schote** Vanille (2 g)
- **125 g** Weizenmehl Type 405 (125 g)
- **30 g** Puderzucker (30 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **37½ g** Olivenöl (38 g)
- **37½ g** Weißwein (38 g)
- **½ g** Frischhaltefolie (1 g)
- **1 TL** Butter oder Margarine (8 g)
- **3 Stück** Zitrone, Bio (360 g)
- **250 g** Ricotta (250 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **75 g** Zucker (75 g)

PRO PORTION	464 kcal	20,5 g	7,5 g	56,7 g	30,8 g	3,8 g	12,9 g	0,19 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Teig vorbereiten

Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark mit der Messerspitze heraus schaben. Mehl, Puderzucker, Salz und Vanillemark in eine große Schüssel geben, vermengen und eine Mulde in die Mitte der Mischung drücken. Öl und Wein in die Mulde geben und mit einer Gabel vorsichtig verrühren, dabei nach und nach das Mehl einrühren. Sobald die Mischung teigig wird die Hände zuhilfe nehmen um eine Kugel zu formen. Arbeitsfläche bemehlen und die Teigkugel 2-3 Minuten kneten. Die Teigkugel dann in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

1 Schote Vanille · 125 g Weizenmehl Type 405 · 30 g Puderzucker · 1 Prise Salz · 37½ g Olivenöl · 37½ g Weißwein

2

Boden vorbereiten

Tarteform (25 cm) mit Butter einfetten. Teigkugel auf der bemehlten Arbeitsfläche auf etwa 3 mm kreisrund ausrollen. Der ausgerollte Teig muss etwas größe als die Tarteform ausgerollt werden, damit er für den Rand reicht. Ausgerollten Teig locker um die Teigrolle schlagen und über der Tarteform abwickeln. Die Tarteform sorgfältig und bis in die Ecken mit dem Teig auskleiden. Überhängenden Teig abschneiden. Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Die Tarteform mit dem Teig mit Frischhaltefolie abdecken und für ca. 90 Minuten im Gefrierfach kaltstellen.

½ g Frischhaltefolie · 1 TL Butter oder Margarine

3

Boden vorbacken

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Frischhaltefolie von der Tarteform entfernen. Teigboden mit Backpapier bedecken. Backpapier mit Reis o.ä. beschweren. Boden 20-25 Minuten blindbacken, bis es leicht gebräunt ist.

4

Creme vorbereiten

Zitronen gründlich Waschen und Schale abreiben. Zitronen halbieren und auspressen. 150 ml Zitronensaft*, Ricotta, Eier und Zucker in eine große Schüssel geben und glatt rühren. Die Creme in die Tarteform mit dem vorgebackenem Boden geben und gleichmäßig verteilen. Die Tarte 25 Minuten backen, dann Zitronenabrieb auf der Creme verteilen und mit Puderzucker bestäuben und 5 Minuten mitbacken. Tarte nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. *Gilt für die Standardmenge von 8 Stücken in einer 25-cm-Form.

3 Stück Zitrone, Bio · 250 g Ricotta · 1 Stück Ei · 75 g Zucker

FR. · ABENDESSEN

Gnocchi mit Paprika und roten Zwiebeln

Gnocchi direkt aus der Packung in die Pfanne: knusprig gebraten mit Paprika, roten Zwiebeln und einem Hauch Tomate — in gut 20 Minuten fertig.

1 Portion | 21 min | 408 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gnocchi-mit-paprika-und-roten-zwiebeln/

Zutaten für 1 Portion

- **½ Stück** Paprika (rot) (75 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **200 g** Gnocchi, vorgekocht (200 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **25 g** Wasser (25 g)

PRO PORTION	408 kcal	11,5 g	0,7 g	66,2 g	8,4 g	7,2 g	8,2 g	2,13 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Gemüse schneiden**

   Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch reiben.

   ½ Stück Paprika (rot) · 1 Zehe Knoblauch · 1 Stück Zwiebel, rot

2

Gemüse anbraten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Paprika in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Dann Zwiebelstreifen, Gnocchi, Knoblauch und Chiliflocken hinzufügen und 4 bis 6 Minuten braten, bis die Gnocchi goldbraun sind.

1 EL Olivenöl · 200 g Gnocchi, vorgekocht · 1 TL Chiliflocken

3

Gnocchi tomatisieren

Tomatenmark in die Pfanne geben und 1 Minute anrösten. Dann mit Wasser ablöschen und gründlich unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Tomatenmark · 25 g Wasser

SO. · MITTAGESSEN

Shakshuka

Eier in würziger Tomatensauce mit Paprika und Kreuzkümmel gestockt — Shakshuka, das wärmt und sättigt.

1 Portion | 30 min | 531 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

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

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **½ Stück** Paprika (rot) (75 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **1 TL** Baharat (2 g)
- **½ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (200 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **2 Stück** Ei (120 g)
- **½ Portion** Petersilie, frisch (5 g)
- **50 g** Feta-Käse (50 g)

PRO PORTION	531 kcal	35,3 g	12,2 g	26,0 g	16,9 g	5,9 g	27,5 g	3,32 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Gemüse vorbereiten

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Paprika hinzufügen und weitere 3 bis 4 Minuten mitbraten.

1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · ½ Stück Paprika (rot) · 1 EL Olivenöl

2

Gewürze anrösten

Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Kreuzkümmel, Paprikapulver edelsüß, geräuchertes Paprikapulver und Chiliflocken nach Geschmack hinzufügen und 1 Minute mitrösten, bis die Gewürze duften.

1 EL Tomatenmark · 1 TL Chiliflocken · 1 TL Baharat

3

Tomaten hinzufügen

Stückige Tomaten aus der Dose hinzufügen, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eindickt.

½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

4

Eier pochieren

Mit einem Löffel 4 Mulden in die Tomatensauce drücken. Je ein Ei in jede Mulde aufschlagen. Die Pfanne abdecken und die Eier bei niedriger Hitze ca. 6–8 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt ist, das Eigelb aber noch leicht flüssig bleibt.

2 Stück Ei

5

Shakshuka servieren

Frische Petersilie grob hacken und über die Shakshuka streuen. Mit Feta-Käse bestreuen.

½ Portion Petersilie, frisch · 50 g Feta-Käse