ESSENSPLAN

Büro-Lunch: 3 Mittagessen aus einer Kochsession

Sonntag einmal kochen, Montag bis Mittwoch entspannt mittagessen: Chili sin Carne, Kichererbsen-Tikka-Masala und veganes Gulasch halten drei Tage im Kühlschrank und schmecken aufgewärmt fast noch besser.

3 Tage | 3 Rezepte | 2 Portionen +2 | ca. 3,78 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

436 kcal / Person

MITTAGESSEN

Chili Sin Carne

4 Portionen · 436 kcal pro Portion

Dienstag

468 kcal / Person

MITTAGESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

4 Portionen · 468 kcal pro Portion

Mittwoch

1.013 kcal / Person

MITTAGESSEN

Veganes Gulasch auf Bandnudeln

4 Portionen · 1.013 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	**639 kcal**	32 % von 2.000 kcal
Fett	**25,7 g**	37 % von max. 70 g · noch 44,3 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**10,4 g**	52 % von max. 20 g · noch 9,6 g frei
Kohlenhydrate	**64,1 g**	25 % von 260 g
davon Zucker	**14,2 g**	16 % von max. 90 g · noch 75,8 g frei
Ballaststoffe	**14,4 g**	48 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**28,7 g**	57 % von Ziel 50 g
Salz	**4,44 g**	74 % von max. 6 g · noch 1,56 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 g
Dienstag	468 kcal	29,4 g	23,5 g	36,9 g	8,3 g	8,9 g	11,7 g	2,74 g
Mittwoch	1.013 kcal	34,2 g	4,1 g	105,2 g	13,3 g	17,6 g	47,9 g	6,77 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

34 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Speisestärke — 5× EL (≈ 50 g)

Essig und Öl

- [ ] Pflanzenöl — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Kokosöl — 2× EL (≈ 28 g)
- [ ] Olivenöl — 6× EL (≈ 60 g)

Gemüse

- [ ] Zwiebel — 5× Stück (≈ 500 g)
- [ ] Knoblauch — 8× Zehe (≈ 40 g)
- [ ] Karotte — 300 g
- [ ] Sellerie (Knolle) — 100 g
- [ ] Paprika (rot) — 300 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] Rotwein — 300 g

Gewürze

- [ ] Kreuzkümmel — 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] Paprikapulver, edelsüß — 4× TL (≈ 12 g)

Konserven

- [ ] Tomatenmark — 5× EL + 2 g (≈ 62 g)
- [ ] Kidney-Bohnen (Konserve) — 1× Dose (≈ 400 g)
- [ ] Mais (Konserve) — 1× Dose (≈ 340 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- [ ] Tomaten, stückig (Konserve) — 2× Dose (≈ 800 g)
- [ ] Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) — 1× Dose (groß) (≈ 480 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch *(optional)* — 50 g

Molkereiprodukte

- [ ] Crème fraîche — 50 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %

Reis und Nudeln

- [ ] Tagliatelle — 400 g

Saucen

- [ ] Soja-Sauce — 4× EL (≈ 40 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser — 1.400 g

Spezialitäten

- [ ] **Salz** 3× TL + 4× Prise + 2 g (≈ 19 g)
- [ ] **Pfeffer** 0,5× TL + 5× Prise (≈ 2 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 25 g
- [ ] **Ingwer, frisch** 40 g
- [ ] **Garam Masala** 2× TL (≈ 6 g)
- [ ] **Kurkuma (Pulver)** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Chiliflocken** 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Ahornsirup** 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] **Soja-Schnetzel (trocken)** 125 g
- [ ] **Kokosmilch** 400 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Filetwürfel** 800 g
  planted. planted.Filetwürfel Classic

MO. · MITTAGESSEN

Chili Sin Carne

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

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

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

Zutaten für 4 Portionen

- **2 TL** Kreuzkümmel (4 g)
- **2 TL** Paprikapulver, edelsüß (6 g)
- **½ g** Salz (1 g)
- **3 EL** Tomatenmark (36 g)
- **2 EL** Soja-Sauce (20 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **½ TL** Pfeffer (2 g)
- **125 g** Soja-Schnetzel (trocken) (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **2 Stück** Karotte (300 g)
- **100 g** Sellerie (Knolle) (100 g)
- **1 Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (400 g)
- **1 Dose** Mais (Konserve) (340 g)
- **1 Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (400 g)
- **2 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (10 g)
- **500 g** Wasser (500 g)
- **1 g** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **50 g** Crème fraîche (50 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.

2 TL Kreuzkümmel · 2 TL Paprikapulver, edelsüß · ½ g Salz · 3 EL Tomatenmark · 2 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · ½ TL Pfeffer · 125 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 · 2 Zehe Knoblauch · 2 Stück Karotte · 100 g Sellerie (Knolle) · 1 Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 1 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.

1 Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 2 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 500 g Wasser · 1 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.

50 g Crème fraîche

DI. · MITTAGESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

Cremiges indisches Curry mit Kichererbsen und Kokosmilch — ballaststoffreich, proteinreich und in 30 Minuten auf dem Tisch.

4 Portionen | 30 min | 468 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kichererbsen-tikka-masala/

Zutaten für 4 Portionen

- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **2 Stück** Ingwer, frisch (40 g)
- **1 Dose (groß)** Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (480 g)
- **2 EL** Kokosöl (28 g)
- **2 TL** Garam Masala (6 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **2 g** Tomatenmark (2 g)
- **1 Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (400 g)
- **1 Dose** Kokosmilch (400 g)
- **1 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (5 g)
- **200 g** Wasser (200 g)
- **1 TL** Salz (5 g)

PRO PORTION	468 kcal	29,4 g	23,5 g	36,9 g	8,3 g	8,9 g	11,7 g	2,74 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer reiben. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Koriander grob hacken.

2 Stück Zwiebel · 4 Zehe Knoblauch · 2 Stück Ingwer, frisch · 1 Dose (groß) Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht)

2

Gemüse anbraten

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 2 Minuten mitbraten.

2 EL Kokosöl

3

Gewürze rösten

Garam Masala, Kurkuma und Chiliflocken in den Topf geben und 1 Minute unter Rühren rösten, bis sie duften. Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten.

2 TL Garam Masala · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 TL Chiliflocken · 2 g Tomatenmark

4

Curry kochen

Stückige Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühpulver und Wasser hinzufügen und einrühren. Kichererbsen dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

1 Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1 Dose Kokosmilch · 1 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 200 g Wasser · 1 TL Salz

5

Servieren

Mit frischem Koriander bestreuen und mit Basmatireis oder Chapatis servieren.

MI. · MITTAGESSEN

Veganes Gulasch auf Bandnudeln

Gebackene Paprika und Zwiebeln in einer kräftigen Gulaschsauce, serviert auf Bandnudeln. Durch das Ofengemüse entwickelt dieses herzhafte vegane Gulasch ein besonders tiefes Aroma.

4 Portionen | 1 h | 1.013 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganes-gulasch-auf-bandnudeln/

Zutaten für 4 Portionen

- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **2 Stück** Paprika (rot) (300 g)
- **1 Bund** Petersilie, frisch (50 g) *(optional)*
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **300 g** Rotwein (300 g)
- **2 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (10 g)
- **700 g** Wasser (700 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 TL** Paprikapulver, edelsüß (6 g)
- **4 EL** Speisestärke (40 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **4 Portion** Tagliatelle (400 g)
- **2 TL** Salz (10 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)

2 EL Soja-Sauce (20 g)

800 g Filetwürfel (800 g)

planted. planted.Filetwürfel Classic

PRO PORTION	1.013 kcal	34,2 g	4,1 g	105,2 g	13,3 g	17,6 g	47,9 g	6,77 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika entkernen und in 2-cm-Stücke schneiden. Petersilie hacken.

2 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 2 Stück Paprika (rot) · 1 Bund Petersilie, frisch

2 Paprika backen

Paprika in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und verteilen. Paprika etwa 25 min im Ofen garen bis sie gut gebräunt ist.

2 EL Olivenöl · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer

3 Gemüse anschwitzen

Währenddessen Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelstreifen in den Topf geben und glasig anschwitzen. Dann Knoblauch hinzu geben und 1 min weiterbraten. Tomatenmark in den Topf geben und noch 1 min weiterbraten. Speisestärke und Paprikapulver über die Zutaten im Topf stäuben. Mit Soja-Sauce und Rotwein ablöschen und so lange köcheln, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdunstet ist. Gemüsebrühe hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Köcheln lassen bis die Sauce sämig ist. Gelegentlich umrühren.

2 EL Olivenöl · 2 EL Tomatenmark · 300 g Rotwein · 2 EL Soja-Sauce · 2 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 700 g Wasser · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer · 2 TL Paprikapulver, edelsüß · 4 EL Speisestärke · 1 TL Majoran

4 Bandnudeln kochen

Während die Sauce köchelt, einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. Bandnudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen, dann abgießen.

4 Portion Tagliatelle · 2 TL Salz

5 Filetwürfel braten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filetwürfel in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun braten.

2 EL Olivenöl · 800 g Filetwürfel

6

Veganes Gulasch servieren

Filetwürfel und gebackene Paprika in den Topf mit der Sauce geben und vorsichtig unterrühren. Jetzt nicht mehr aufkochen! Bandnudeln auf tiefe Teller verteilen, das Gulasch darauf anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.