ESSENSPLAN

Auflauf-Prep: Alles aus der Form

Alles aus der Form: Gnocchi-Auflauf mit Spinat, veganer Mac and Cheese mit Pankokruste und Veggie Shepherd's Pie werden am Sonntag gebacken und unter der Woche nur noch im Ofen aufgewärmt.

3 Tage | 3 Rezepte | 4 Portionen +4 | ca. 3,06 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

491 kcal / Person

ABENDESSEN

Gnocchi-Auflauf mit Spinat und Kirschtomaten

8 Portionen · 491 kcal pro Portion

Dienstag

941 kcal / Person

ABENDESSEN

Veganer Mac and Cheese Auflauf mit Pankokruste

8 Portionen · 941 kcal pro Portion

Mittwoch

904 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Shepherd's Pie mit Sonnenblumenhack

8 Portionen · 904 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	**778 kcal**	39 % von 2.000 kcal
Fett	**26,9 g**	38 % von max. 70 g · noch 43,1 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**11,3 g**	57 % von max. 20 g · noch 8,7 g frei
Kohlenhydrate	**89,1 g**	34 % von 260 g
davon Zucker	**12,2 g**	14 % von max. 90 g · noch 77,8 g frei
Ballaststoffe	**16,3 g**	54 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**39,1 g**	78 % von Ziel 50 g
Salz	**3,65 g**	61 % von max. 6 g · noch 2,35 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	491 kcal	24,6 g	14,5 g	47,8 g	5,6 g	5,3 g	16,9 g	1,84 g
Dienstag	941 kcal	31,6 g	7,5 g	122,9 g	10,7 g	13,9 g	35,4 g	4,60 g
Mittwoch	904 kcal	24,3 g	12,0 g	96,7 g	20,3 g	29,8 g	64,8 g	4,51 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.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

37 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Essig und Öl

- [ ] **Olivenöl** — 4× TL + 8× EL (≈ 92 g)
- [ ] **Apfelessig** — 4× TL (≈ 20 g)
- [ ] **Margarine (zum Braten)** — 4× EL (≈ 60 g)

Gemüse

- [ ] **Blattspinat (TK)** — 1.000 g
- [ ] **Zwiebel** — 8× Stück (≈ 800 g)
- [ ] **Knoblauch** — 4× Zehe (≈ 20 g)
- [ ] **Kirschtomaten** — 500 g
- [ ] **Sellerie (Staude)** — 80 g
- [ ] **Kartoffel, mehligkochend** — 300 g
- [ ] **Karotte** — 1.500 g
- [ ] **Kartoffel** — 3.000 g
- [ ] **Champignons** — 500 g

Gewürze

- [ ] **Oregano, getrocknet** — 2× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Salz** — 2× TL + 2× EL + 12× Prise + 2 g (≈ 48 g)

Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 90 g

Kühlregal

- [ ] **Reibekäse** — 400 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- [ ] **Mozzarella** — 200 g
- [ ] **Parmesan** — 50 g
- [ ] **Schlagsahne** — 300 g
- [ ] **Crème fraîche** — 100 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %

Reis und Nudeln

- [ ] **Gnocchi (roh)** — 1.000 g
- [ ] **Makkaroni** — 1.000 g

Saucen

- [ ] **Soja-Sauce** — 4× TL (≈ 12 g)
- [ ] **Worcester-Sauce** — 3× TL (≈ 15 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** — 64× EL + 1.100 g (≈ 1.868 g)

- [ ] **Pfeffer** 12× Prise + 2 g (≈ 3 g)
- [ ] **Paprikapulver, geräuchert** 2× EL (≈ 18 g)
- [ ] **Cayennepfeffer** 2× TL (≈ 12 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 40 g
- [ ] **Muskat** 1 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Mandelmus** 10× EL (≈ 150 g)

Konserven

- [ ] **Tomatenmark** 10× EL (≈ 120 g)
- [ ] **Senf** 3× EL (≈ 45 g)

Spezialitäten

- [ ] **Hefeflocken** 140 g
- [ ] **Pankomehl** 160 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Kochsahne** 400 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %
- [ ] **Sonnenblumenhack von dmBio** 600 g

MO. · ABENDESSEN

Gnocchi-Auflauf mit Spinat und Kirschtomaten

Cremiger Ofenauflauf aus Gnocchi, Blattspinat und Kirschtomaten unter einer Haube aus Mozzarella und Parmesan. Alles wandert roh in die Form, den Rest erledigt der Backofen – ein Feierabendessen ohne Zwischenschritte.

8 Portionen | 45 min | 491 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gnocchi-auflauf-mit-spinat-und-kirschtomaten/

Zutaten für 8 Portionen

- **1.000 g** Blattspinat (TK) (1000 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **500 g** Kirschtomaten (500 g)
- **2 Portion** Mozzarella (200 g)
- **50 g** Parmesan (50 g)
- **4 TL** Olivenöl (12 g)
- **300 g** Schlagsahne (300 g)
- **100 g** Crème fraîche (100 g)
- **2 TL** Oregano, getrocknet (2 g)
- **2 TL** Salz (10 g)
- **6 Prise** Pfeffer (1 g)
- **1.000 g** Gnocchi (roh) (1000 g)

PRO PORTION	491 kcal	24,6 g	14,5 g	47,8 g	5,6 g	5,3 g	16,9 g	1,84 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blattspinat aus dem Gefrierfach nehmen und in einem Sieb auftauen lassen, danach kräftig ausdrücken – je weniger Wasser drin bleibt, desto cremiger wird der Auflauf später. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen, Parmesan reiben. Auflaufform bereitstellen. Wer frischen Spinat nimmt: waschen, verlesen und kurz in kochendem Wasser zusammenfallen lassen, dann abschrecken und ausdrücken.

1.000 g Blattspinat (TK) · 2 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 500 g Kirschtomaten · 2 Portion Mozzarella · 50 g Parmesan

2 Sahnesoße kochen

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Schlagsahne und Crème fraîche dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und kräftig abschmecken – die Soße muss für den ganzen Auflauf reichen und darf deshalb ruhig etwas zu würzig schmecken.

4 TL Olivenöl · 300 g Schlagsahne · 100 g Crème fraîche · 2 TL Oregano, getrocknet · 2 TL Salz · 6 Prise Pfeffer

3 Auflauf schichten

Gnocchi ungekocht in die Auflaufform geben und die heiße Soße darüber gießen. Spinat in Flocken darauf verteilen und alles einmal grob durchmischen, damit die Gnocchi rundherum von Soße überzogen sind. Die halbierten Kirschtomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf setzen und zum Schluss Mozzarella und Parmesan gleichmäßig darüber streuen.

1.000 g Gnocchi (roh)

4 Backen und servieren

Den Auflauf auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist und die Soße an den Rändern blubbert. Vor dem Servieren fünf Minuten stehen lassen, dann zieht die Soße noch etwas an und der Auflauf lässt sich sauber portionieren.

DI. · ABENDESSEN

Veganer Mac and Cheese Auflauf mit Pankokruste

Makkaroni-Auflauf mit cremiger Gemüsesauce aus Kartoffel, Möhre und Cashewmus – ohne Käse, dafür mit Räucherpaprika und knuspriger Pankokruste.

8 Portionen | 1 h | 941 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganer-mac-and-cheese-auflauf-mit-pankokruste/

Zutaten für 8 Portionen

- **2 EL** Salz (30 g)
- **2 Stange** Sellerie (Staude) (80 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **2 Stück** Kartoffel, mehligkochend (300 g)
- **2 Stück** Karotte (300 g)
- **1 Bund** Petersilie, frisch (50 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **2 EL** Paprikapulver, geräuchert (18 g)
- **4 TL** Apfelessig (20 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **300 g** Wasser (300 g)
- **400 g** Kochsahne (400 g)
- **10 EL** Mandelmus (150 g)
- **140 g** Hefeflocken (140 g)
- **4 TL** Soja-Sauce (12 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 TL** Cayennepfeffer (12 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1.000 g** Makkaroni (1000 g)
- **160 g** Pankomehl (160 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)

PRO PORTION	941 kcal	31,6 g	7,5 g	122,9 g	10,7 g	13,9 g	35,4 g	4,60 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Wasser in einen großen Topf füllen, salzen und zum Kochen bringen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sellerie, Zwiebel, Möhren und Knoblauch jeweils schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und in fein hacken.

2 EL Salz · 2 Stange Sellerie (Staude) · 2 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 2 Stück Kartoffel, mehligkochend · 2 Stück Karotte · 1 Bund Petersilie, frisch

2 Gemüse garen

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Möhre und Knoblauch hinzufügen und 1-2 Minuten glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Paprikapulver hinzufügen, kurz rösten, dann mit Apfelessig ablöschen. Mit Wasser auffüllen, salzen, Deckel aufsetzen und 8 bis 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.

4 EL Olivenöl · 2 EL Paprikapulver, geräuchert · 4 TL Apfelessig · 2 Prise Salz · 300 g Wasser

3 Sauce pürieren

Topf von der Hitze nehmen. Gemüse samt Sud, Mandelmus, Hefeflocken, Cayennepfeffer und Sojasauce hinzufügen. Den Topfinhalt mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

400 g Kochsahne · 10 EL Mandelmus · 140 g Hefeflocken · 4 TL Soja-Sauce · 2 Prise Salz · 2 TL Cayennepfeffer · 2 Prise Pfeffer

4 Nudeln kochen und Brösel rösten

Makkaroni im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Parallel die Pankobrösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dabei ständig in Bewegung halten. Restliches Olivenöl untermischen und beiseite stellen.

1.000 g Makkaroni · 160 g Pankomehl · 4 EL Olivenöl

5 Backen und servieren

Nudeln durch ein Sieb abgießen und in einer großen Auflaufform mit der Sauce vermischen. Gleichmäßig mit den Pankobröseln bestreuen und auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

MI. · ABENDESSEN

Veggie Shepherd's Pie mit Sonnenblumenhack

Deftiger Auflauf mit würzigem Sonnenblumenhack-Ragout, Karotten und Champignons unter einer cremigen Kartoffel-Käse-Haube. Ein gemütliches Familiengericht ganz ohne Fleisch.

8 Portionen | 40 min | 904 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-shepherds-pie-mit-sonnenblumenhack/

Zutaten für 8 Portionen

- **20 Stück** Kartoffel (3000 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **48 EL** Wasser (576 g)
- **600 g** Sonnenblumenhack von dmBio (600 g)
- **8 Stück** Karotte (1200 g)
- **20 Stück** Champignons (500 g)
- **4 Stück** Zwiebel (400 g)
- **4 Portion** Petersilie, frisch (40 g)
- **9 EL** Tomatenmark (108 g)
- **3 EL** Senf (45 g)
- **800 g** Wasser (800 g)
- **2 TL** Worcester-Sauce (10 g)
- **8 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (40 g)
- **2 g** Salz (2 g)
- **2 g** Pfeffer (2 g)
- **4 Messerspitze** Muskat (1 g)
- **400 g** Reibekäse (400 g)
- **4 EL** Margarine (zum Braten) (60 g)
- **16 EL** Wasser (192 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **4 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	904 kcal	24,3 g	12,0 g	96,7 g	20,3 g	29,8 g	64,8 g	4,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Kartoffeln kochen

Ofen auf 220 °C vorheizen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen, grob würfeln, in den Topf geben und etwa 6 Minuten weich garen, dann mit Hilfe des Deckels abgießen.

20 Stück Kartoffel · 4 Prise Salz · 48 EL Wasser

2 Hack und Gemüse vorbereiten

Karotten längs halbieren und quer in Scheiben schneiden, Champignons vierteln, Zwiebel halbieren und würfeln. Sonnenblumenhack nach Packungsangaben vorbereiten, dann ohne Fett in einer großen Pfanne knusprig rösten. Petersilie fein hacken.

600 g Sonnenblumenhack von dmBio · 8 Stück Karotte · 20 Stück Champignons · 4 Stück Zwiebel · 4 Portion Petersilie, frisch

3 Ragout köcheln lassen

Gemüse zum Hack geben und kurz mitrösten. Tomatenmark, Senf, Rosmarin und Brühpulver unterrühren, dann mit Wasser, Worcester-Sauce und Brühe aufgießen. Ein paar Minuten reduzieren lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 EL Tomatenmark · 3 EL Senf · 800 g Wasser · 2 TL Worcester-Sauce · 8 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 2 g Salz · 2 g Pfeffer

4 Kartoffeln stampfen

Muskat, Gouda, Margarine, Salz, Pfeffer, und etwas Wasser zu den Kartoffelwürfeln geben und alles zu einem cremigen Stampf verarbeiten.

4 Messerspitze Muskat · 400 g Reibekäse · 4 EL Margarine (zum Braten) · 16 EL Wasser · 4 Prise Salz · 4 Prise Pfeffer

5 Schichten und überbacken

Ragout in eine Auflaufform füllen, Kartoffelstampf darauf verteilen und mit einer Gabel ein Muster einritzen. Etwa 20 Minuten im Ofen backen, am Ende kurz grillen für eine knusprige Haube.

6 Servieren

Mit gehackter Petersilie bestreuen und direkt aus der Form servieren.