



ESSENSPLAN

Familien-Wochenstart vorgekocht

Der Wochenstart für die ganze Familie, am Sonntag vorgekocht: veganer Bauerntopf, vegetarische Bolognese und Königsberger Klopse aus veganem Hack. Dazu eine Ladung Snickerdoodles, die bis zum Wochenende für die Brotdosen reicht.

3 Tage

4 Rezepte

4–20 Portionen +11

ca. 1,84 € pro Portion



Deine Woche

Montag

644 kcal / Person

ABENDESSEN



Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

15 Portionen · 503 kcal pro Portion

SNACK



Snickerdoodles: Amerikanische Zimtkekse

31 Portionen · 141 kcal pro Portion

Dienstag

810 kcal / Person

ABENDESSEN



Spaghetti Bolognese Vegetarisch

15 Portionen · 810 kcal pro Portion

Mittwoch

632 kcal / Person

ABENDESSEN



Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln

15 Portionen · 632 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	696 kcal		35 % von 2.000 kcal
Fett	29,7 g		42 % von max. 70 g · noch 40,3 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	10,9 g		55 % von max. 20 g · noch 9,1 g frei
Kohlenhydrate	69,0 g		27 % von 260 g
davon Zucker	15,8 g		18 % von max. 90 g · noch 74,2 g frei
Ballaststoffe	8,4 g		28 % von Ziel 30 g
Eiweiß	31,9 g		64 % von Ziel 50 g
Salz	2,76 g		46 % von max. 6 g · noch 3,24 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	645 kcal	29,8 g	11,4 g	67,8 g	20,4 g	8,7 g	23,3 g	2,76 g
Dienstag	810 kcal	13,8 g	4,0 g	120,4 g	24,0 g	14,0 g	35,8 g	3,15 g
Mittwoch	632 kcal	45,5 g	17,4 g	18,8 g	3,0 g	2,5 g	36,6 g	2,37 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.

Alles für die Woche

43 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 4× EL (≈ 40 g)
- ☐ Semmelbrösel 188 g

Backzutaten

- ☐ Zucker 295 g
- ☐ Zucker (braun) 78 g
- ☐ Vanillezucker 12 g
- ☐ Ei 2× Stück (≈ 120 g)
- ☐ Weizenmehl Type 405 500 g
- ☐ Backpulver 2× TL (≈ 10 g)
- ☐ Natron 3 g

Essig und Öl

- ☐ Olivenöl 15× EL (≈ 150 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Hack 4.163 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Ahornsirup 8× EL (≈ 120 g)

Konserven

- ☐ Tomatenmark 15× EL (≈ 180 g)
- ☐ Tomaten, ganz 7,5× Kleine Dose (≈ 3.000 g)
(Konserven)
- ☐ Senf 4× TL (≈ 20 g)
- ☐ Kapern 15× EL (≈ 150 g)

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 263 g

Kühlregal

- ☐ Margarine 113 g

Molkereiprodukte

- ☐ Butter oder Margarine 194 g
ohne Marke Butter
- ☐ Parmesan 188 g

Obst

- ☐ Zitrone, Bio 8× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 56 g)

☐ Kartoffel, festkochend 2.813 g

☐ Paprika (rot) 1.125 g

☐ Zwiebel 15× Stück (≈ 1.500 g)

☐ Knoblauch 12× Zehe (≈ 60 g)

☐ Karotte 1.125 g

☐ Sellerie (Knolle) 563 g

Getränke und Spirituosen

☐ Rotwein 1.031 g

Gewürze

☐ Gemüsebrühe (Pulver) 113 g

☐ Thymian, getrocknet 2× TL (≈ 2 g)

☐ Paprikapulver, edelsüß 11,25× TL (≈ 34 g)

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

☐ Salz 7,5× TL + 10× Prise (≈ 43 g)

☐ Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 2× TL (≈ 6 g)

☐ Zimt 3,25× TL (≈ 8 g)

☐ Oregano, getrocknet 4× TL (≈ 4 g)

☐ Pfeffer 15× Prise (≈ 2 g)

☐ Muskat 1 g

Reis und Nudeln

☐ Spaghetti 1.875 g

Saucen

☐ Soja-Sauce 4× EL (≈ 40 g)

Sonstiges

☐ Wasser 3.188 g

Spezialitäten

☐ Soja-Schnetzel (trocken) 375 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐ Soja-Drink 750 g



MO. · ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

15 Portionen

45 min

503 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganer-bauerntopf-mit-kartoffeln-und-paprika/>

Zutaten für 15 Portionen

18¾ Stück Kartoffel, festkochend (2813 g)

7½ Stück Paprika (rot) (1125 g)

4 Stück Zwiebel (400 g)

8 Zehe Knoblauch (40 g)

8 EL Olivenöl (80 g)

1.350 g Hack (1350 g)

11 EL Tomatenmark (132 g)

7½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (38 g)

2 TL Thymian, getrocknet (2 g)

11¼ TL Paprikapulver, edelsüß (34 g)

2 TL Paprikapulver, geräuchert (6 g) *(optional)*

¾ TL Salz (19 g)

2 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (6 g)

1.875 g Wasser (1875 g)

281¼ g Rotwein (281 g)

4 EL Speisestärke (40 g)

7½ Portion Petersilie, frisch (75 g) *(optional)*

**PRO
PORTION**

503 kcal
Energie

24,3 g
Fett

8,1 g
davon gesättigte Fettsäuren

46,4 g
Kohlenhydrate

7,9 g
davon Zucker

8,0 g
Ballaststoffe

21,6 g
Eiweiß

2,59 g
Salz

Zubereitung

1

Vorbereitung

Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika vom Stiel befreien, entkernen und nach Belieben würfeln oder in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

18¼ Stück Kartoffel, festkochend · 7½ Stück Paprika (rot) · 4 Stück Zwiebel · 8 Zehe Knoblauch

2

Zutaten anrösten

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten anbraten, dann das Hack hinzufügen und 4 bis 5 Minuten mitbraten, bis es bräunt. Paprika, Kartoffel und Tomatenmark in den Topf geben und kurz mitdünsten.

8 EL Olivenöl · 1.350 g Hack · 11 EL Tomatenmark

3

Bauerntopf auffüllen

Mit Rotwein ablöschen. Wein verkochen lassen, dann Wasser hinzugeben. Brühpulver, Thymian, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer einrühren. Den Eintopf zugedeckt etwa 20 Minuten leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

7½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 2 TL Thymian, getrocknet · 11¼ TL Paprikapulver, edelsüß · 2 TL Paprikapulver, geräuchert · 3¾ TL Salz · 2 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1.875 g Wasser · 281¼ g Rotwein

4

Abbinden und servieren

Ist der Eintopf zu flüssig, Speisestärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren einlaufen lassen. Einmal aufkochen und noch einmal abschmecken. Petersilie abbrausen, fein hacken und vor dem Servieren über den Bauerntopf streuen.

4 EL Speisestärke · 7½ Portion Petersilie, frisch



MO. · SNACK

Snickerdoodles: Amerikanische Zimtkekse

Weiche Zimtkekse aus den USA, die ohne Ruhezeit im Kühlschrank auskommen: Teig anrühren, Kugeln in Zimtzucker wälzen, zehn Minuten backen. Außen leicht knusprig, innen soft – und in einer knappen halben Stunde fertig.

31 Portionen

25 min

141 kcal pro Portion

10 Tage bei Zimmertemperatur

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/snickerdoodles-amerikanische-zimtkekse/>

Zutaten für 31 Portionen

62 g Zucker (62 g)

3 TL Zimt (8 g)

193¾ g Butter oder Margarine (194 g)

232½ g Zucker (233 g)

77½ g Zucker (braun) (78 g)

1,6 Päckchen Vanillezucker (12 g)

2 Stück Ei (120 g)

387½ g Weizenmehl Type 405 (388 g)

2 TL Backpulver (10 g)

0,8 TL Natron (3 g)

2 Prise Salz (1 g)

**PRO
PORTION**

141 kcal
Energie

5,5 g
Fett

3,3 g
davon gesättigte Fettsäuren

21,4 g
Kohlenhydrate

12,5 g
davon Zucker

0,6 g
Ballaststoffe

1,7 g
Eiweiß

0,17 g
Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Zucker und Zimt in einer kleinen Schale vermischen und beiseitestellen. Butter würfeln, in eine kleine Schüssel geben und in der Mikrowelle bei 200 Watt in 10-Sekunden-Schritten erwärmen, bis sie weich, aber nicht flüssig ist.

62 g Zucker · 3 TL Zimt · 193¾ g Butter oder Margarine

2

Butter, Zucker und Ei cremig rühren

Die weiche Butter mit beiden Zuckersorten und dem Vanillezucker mit dem Handrührgerät etwa drei Minuten hell und luftig aufschlagen. Anschließend das Ei zugeben und noch einmal kurz unterrühren, bis die Masse gleichmäßig ist.

232½ g Zucker · 77½ g Zucker (braun) · 1,6 Päckchen Vanillezucker · 2 Stück Ei

3

Teig zusammenbringen

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer zweiten Schüssel vermengen, zur Buttermasse geben und nur so lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Nicht länger kneten als nötig, sonst werden die Kekse zäh.

387½ g Weizenmehl Type 405 · 2 TL Backpulver · 0,8 TL Natron · 2 Prise Salz

4

Kugeln formen und wälzen

Aus dem Teig etwa 20 walnussgroße Kugeln rollen und jede rundum in der Zucker-Zimt-Mischung wenden. Die Kugeln mit großzügigem Abstand auf die Bleche setzen und nur ganz leicht flach drücken. Beim Backen laufen sie noch auseinander.

5

Backen

Die Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben und die Kekse 10 bis 12 Minuten backen, bis Ränder gerade fest sind und die Mitte noch nachgibt.

6

Abkühlen und servieren

Die Kekse etwa fünf Minuten auf dem Blech ruhen lassen, bis sie stabil genug sind, dann auf ein Gitter heben und vollständig auskühlen lassen. In einer gut verschlossenen Dose bleiben sie rund eine Woche weich.



DI. • ABENDESSEN

Spaghetti Bolognese Vegetarisch

Vegetarische Bolognese mit Soja-Schnetzeln, Karotten und Sellerie — langsam gekocht, täuschend ähnlich.

15 Portionen

50 min

810 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/spaghetti-bolognese-vegetarisch/>

Zutaten für 15 Portionen

750 g Wasser (750 g)

7½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (38 g)

375 g Soja-Schnetzel (trocken) (375 g)

8 EL Ahornsirup (120 g)

4 EL Soja-Sauce (40 g)

4 EL Tomatenmark (48 g)

7½ Stück Karotte (1125 g)

562½ g Sellerie (Knolle) (563 g)

8 Stück Zwiebel (800 g)

4 Zehe Knoblauch (20 g)

8 EL Olivenöl (80 g)

7½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (38 g)

750 g Rotwein (750 g)

562½ g Wasser (563 g)

7½ Kleine Dose Tomaten, ganz (Konserven) (3000 g)

4 TL Oregano, getrocknet (4 g)

4 Prise Pfeffer (0 g)

1.875 g Spaghetti (1875 g)

4 Prise Salz (2 g)

187½ g Parmesan (188 g)

PRO
PORTION

810 kcal
Energie

13,8 g
Fett

4,0 g
davon gesättigte Fettsäuren

120,4 g
Kohlenhydrate

24,0 g
davon Zucker

14,0 g
Ballaststoffe

35,8 g
Eiweiß

3,15 g
Salz

Zubereitung

1 Soja-Schnetzel einweichen

Wasser, Brühpulver und Soja-Schnetzel in einen kleinen Topf geben. Gemeinsam einmal aufkochen. Dann von der Hitze nehmen, Ahornsirup, Soja-Sauce und Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Beiseite stellen und min. 10 Minuten ziehen lassen.

750 g Wasser · 7½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 375 g Soja-Schnetzel (trocken) · 8 EL Ahornsirup · 4 EL Soja-Sauce · 4 EL Tomatenmark

2 Gemüse schneiden

Karotte schälen und fein würfeln. Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Knoblauch schälen und fein hacken.

7½ Stück Karotte · 562½ g Sellerie (Knolle) · 8 Stück Zwiebel · 4 Zehe Knoblauch

3 Gemüse anschwitzen

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse in den Topf geben und 4-5 Minuten anbraten. Dann Soja-Schnetzel dazugeben und 2-3 Minuten weiter braten.

8 EL Olivenöl

4 Vegetarische Bolognese ablöschen

Gemüsebrühpulver in den Topf geben und Topfinhalt mit Rotwein und Wasser ablöschen. Kurz reduzieren lassen. Dann Tomaten, Oregano und Pfeffer dazugeben, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist (mindestens 30 Minuten).

7½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 750 g Rotwein · 562½ g Wasser · 7½ Kleine Dose Tomaten, ganz (Konserve) · 4 TL Oregano, getrocknet · 4 Prise Pfeffer

5 Pasta kochen

In einem großen Topf reichlich Wasser erhitzen und salzen. Sobald das Wasser kocht Spaghetti in den Topf geben und Hitze etwas reduzieren. Spaghetti bissfest garen.

1.875 g Spaghetti · 4 Prise Salz

6 Vegetarische Spaghetti Bolognese anrichten

Spaghetti nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und tropfnass in den Topf zur vegetarischen Bolognese geben. Auf tiefe Teller verteilen und mit Parmesan toppen.

187½ g Parmesan



MI. • ABENDESSEN

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln

Klassiker der gutbürgerlichen Küche: Klopse aus Hack in einer sämigen Kapernsauce, dazu Kartoffeln und ein Rote-Bete-Salat.

15 Portionen

1 h

632 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Laktosefrei

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/koenigsberger-klopse-mit-petersilienkartoffeln/>

Zutaten für 15 Portionen

4 Stück Zwiebel (400 g)

8 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio (56 g)

3¾ Bund Petersilie, frisch (188 g)

187½ g Semmelbrösel (188 g)

2.812½ g Hack (2813 g)

4 TL Senf (20 g)

3¾ TL Salz (19 g)

8 Prise Pfeffer (1 g)

112½ g Margarine (113 g)

112½ g Weizenmehl Type 405 (113 g)

750 g Soja-Drink (750 g)

4 Prise Salz (2 g)

4 Prise Pfeffer (0 g)

3¾ Messerspitze Muskat (1 g)

15 EL Kapern (150 g)

PRO

PORTION

632 kcal

Energie

45,5 g

Fett

17,4 g

davon gesättigte Fettsäuren

18,8 g

Kohlenhydrate

3,0 g

davon Zucker

2,5 g

Ballaststoffe

36,6 g

Eiweiß

2,37 g

Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Zwiebel halbieren und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben. Kartoffeln waschen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.

4 Stück Zwiebel · 8 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio · 3¼ Bund Petersilie, frisch

2

Kartoffeln kochen

Kartoffeln gründlich waschen. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser für die Kartoffeln aufsetzen. Kartoffeln in das Salzwasser geben und 20 Minuten garen.

3

Klopse formen und garen

Gemüsebrühe in einem großen Topf aufsetzen und zum Sieden bringen. Hack, Zwiebelwürfel, Zitronenabrieb, Semmelbrösel und 1 TL Senf verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 8 Klopse formen. Klopse in die siedende Brühe geben und 25 Minuten garen.

187½ g Semmelbrösel · 2.812½ g Hack · 4 TL Senf · 3¼ TL Salz · 8 Prise Pfeffer

4

Sauce fertigstellen und servieren

Klopse aus der Brühe heben und warmhalten, ca. 2/3 der Brühe abnehmen. Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die abgenommene Brühe nach und nach unter Rühren zugeben, Sojadrink unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Saft aus 1-2 Zitronenspalten abschmecken. Kapern und Klopse zufügen und kurz erhitzen. Kartoffeln abgießen.

112½ g Margarine · 112½ g Weizenmehl Type 405 · 750 g Soja-Drink · 4 Prise Salz · 4 Prise Pfeffer · 3¼ Messerspitze Muskat · 15 EL Kapern

5

Königsberger Klopse servieren

Klopse mit Sauce, Kartoffeln und Rote-Bete-Salat anrichten, mit Petersilie bestreuen.