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 +4 | ca. 1,84 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

644 kcal / Person

ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

8 Portionen · 503 kcal pro Portion

SNACK

Snickerdoodles: Amerikanische Zimtkekse

24 Portionen · 141 kcal pro Portion

Mittwoch

632 kcal / Person

ABENDESSEN

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln

8 Portionen · 632 kcal pro Portion

Dienstag

810 kcal / Person

ABENDESSEN

Spaghetti Bolognese Vegetarisch

8 Portionen · 810 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.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

43 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Speisestärke — 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] Semmelbrösel — 100 g

Backzutaten

- [ ] Zucker — 228 g
- [ ] Zucker (braun) — 60 g
- [ ] Vanillezucker — 10 g
- [ ] Ei — 2× Stück (≈ 120 g)
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 360 g
- [ ] Backpulver — 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] Natron — 2 g

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 8× EL (≈ 80 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Hack — 2.220 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Ahornsirup — 4× EL (≈ 60 g)

Konserven

- [ ] Tomatenmark — 8× EL (≈ 96 g)
- [ ] Tomaten, ganz (Konserve) — 4× Kleine Dose (≈ 1.600 g)
- [ ] Senf — 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] Kapern — 8× EL (≈ 80 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 140 g

Kühlregal

- [ ] Margarine — 60 g

Molkereiprodukte

- [ ] Butter oder Margarine — 150 g
  ohne Marke Butter
- [ ] Parmesan — 100 g

Obst

- [ ] Zitrone, Bio — 4× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 28 g)

- [ ] Kartoffel, festkochend — 1.500 g
- [ ] Paprika (rot) — 600 g
- [ ] Zwiebel — 8× Stück (≈ 800 g)
- [ ] Knoblauch — 6× Zehe (≈ 30 g)
- [ ] Karotte — 600 g
- [ ] Sellerie (Knolle) — 300 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] Rotwein — 550 g

Gewürze

- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) — 60 g
- [ ] Thymian, getrocknet — 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] Paprikapulver, edelsüß — 6× TL (≈ 18 g)
- [ ] Paprikapulver, geräuchert *(optional)* — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Salz — 4× TL + 6× Prise (≈ 23 g)
- [ ] Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Zimt — 2,5× TL (≈ 7 g)
- [ ] Oregano, getrocknet — 2× TL (≈ 2 g)
- [ ] Pfeffer — 8× Prise (≈ 1 g)
- [ ] Muskat — 0 g

Reis und Nudeln

- [ ] Spaghetti — 1.000 g

Saucen

- [ ] Soja-Sauce — 2× EL (≈ 20 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser — 1.700 g

Spezialitäten

- [ ] Soja-Schnetzel (trocken) — 200 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] Soja-Drink — 400 g

MO. · ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

8 Portionen | 45 min | 503 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 8 Portionen

- **10 Stück** Kartoffel, festkochend (1500 g)
- **4 Stück** Paprika (rot) (600 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **720 g** Hack (720 g)
- **6 EL** Tomatenmark (72 g)
- **4 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (20 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **6 TL** Paprikapulver, edelsüß (18 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g) *(optional)*
- **2 TL** Salz (10 g)
- **1 TL** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)
- **1.000 g** Wasser (1000 g)
- **150 g** Rotwein (150 g)
- **2 EL** Speisestärke (20 g)
- **4 Portion** Petersilie, frisch (40 g) *(optional)*

PRO PORTION	503 kcal	24,3 g	8,1 g	46,4 g	7,9 g	8,0 g	21,6 g	2,59 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	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.

10 Stück Kartoffel, festkochend · 4 Stück Paprika (rot) · 2 Stück Zwiebel · 4 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.

4 EL Olivenöl · 720 g Hack · 6 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.

4 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 TL Thymian, getrocknet · 6 TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 2 TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1.000 g Wasser · 150 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.

2 EL Speisestärke · 4 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.

24 Portionen | 25 min | 141 kcal pro Portion | 10 Tage bei Zimmertemperatur | Vegetarisch

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

Zutaten für 24 Portionen

- **48 g** Zucker (48 g)
- **2½ TL** Zimt (7 g)
- **150 g** Butter oder Margarine (150 g)
- **180 g** Zucker (180 g)
- **60 g** Zucker (braun) (60 g)
- **1,2 Päckchen** Vanillezucker (10 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **300 g** Weizenmehl Type 405 (300 g)
- **1 TL** Backpulver (5 g)
- **0,6 TL** Natron (2 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)

PRO PORTION	141 kcal	5,5 g	3,3 g	21,4 g	12,5 g	0,6 g	1,7 g	0,17 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	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.

48 g Zucker · 2½ TL Zimt · 150 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.

180 g Zucker · 60 g Zucker (braun) · 1,2 Päckchen Vanillezucker · 1 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.

300 g Weizenmehl Type 405 · 1 TL Backpulver · 0,6 TL Natron · 1 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.

8 Portionen | 50 min | 810 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

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

Zutaten für 8 Portionen

- **400 g** Wasser (400 g)
- **4 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (20 g)
- **200 g** Soja-Schnetzel (trocken) (200 g)
- **4 EL** Ahornsirup (60 g)
- **2 EL** Soja-Sauce (20 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **4 Stück** Karotte (600 g)
- **300 g** Sellerie (Knolle) (300 g)
- **4 Stück** Zwiebel (400 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **4 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (20 g)
- **400 g** Rotwein (400 g)
- **300 g** Wasser (300 g)
- **4 Kleine Dose** Tomaten, ganz (Konserve) (1600 g)
- **2 TL** Oregano, getrocknet (2 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1.000 g** Spaghetti (1000 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **100 g** Parmesan (100 g)

PRO PORTION	810 kcal	13,8 g	4,0 g	120,4 g	24,0 g	14,0 g	35,8 g	3,15 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	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.

   400 g Wasser · 4 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 200 g Soja-Schnetzel (trocken) · 4 EL Ahornsirup · 2 EL Soja-Sauce · 2 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.

   4 Stück Karotte · 300 g Sellerie (Knolle) · 4 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch

3. **Gemüse anschwitzen**

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

   4 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).

   4 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 400 g Rotwein · 300 g Wasser · 4 Kleine Dose Tomaten, ganz (Konserve) · 2 TL Oregano, getrocknet · 2 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.

   1.000 g Spaghetti · 2 Prise Salz

6. **Vegetarische Spagehetti 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.

   100 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.

8 Portionen | 1 h | 632 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Laktosefrei

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

Zutaten für 8 Portionen

- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **4 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone, Bio (28 g)
- **2 Bund** Petersilie, frisch (100 g)
- **100 g** Semmelbrösel (100 g)
- **1.500 g** Hack (1500 g)
- **2 TL** Senf (10 g)
- **2 TL** Salz (10 g)
- **4 Prise** Pfeffer (0 g)
- **60 g** Margarine (60 g)
- **60 g** Weizenmehl Type 405 (60 g)
- **400 g** Soja-Drink (400 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 Messerspitze** Muskat (0 g)
- **8 EL** Kapern (80 g)

PRO PORTION	632 kcal	45,5 g	17,4 g	18,8 g	3,0 g	2,5 g	36,6 g	2,37 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

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

2 Stück Zwiebel · 4 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio · 2 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.

100 g Semmelbrösel · 1.500 g Hack · 2 TL Senf · 2 TL Salz · 4 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.

60 g Margarine · 60 g Weizenmehl Type 405 · 400 g Soja-Drink · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer · 2 Messerspitze Muskat · 8 EL Kapern

5

Königsberger Klopse servieren

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