ESSENSPLAN

Herbstwochenende mit Kürbis

Ein Herbstwochenende ganz im Zeichen des Hokkaido: cremige Käse-Gemüsesuppe am Freitag, Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis am Samstag, knusprige Ofen-Gnocchi am Sonntag – und dazwischen Kürbis-Zimtschnecken zum Kaffee.

3 Tage | 4 Rezepte | 4–12 Portionen –2 | ca. 2,74 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Freitag

677 kcal / Person

ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

2 Portionen · 677 kcal pro Portion

Samstag

1.093 kcal / Person

ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

2 Portionen · 664 kcal pro Portion

SNACK

Kürbis-Zimtschnecken mit Frischkäse-Frosting

10 Portionen · 429 kcal pro Portion

Sonntag

810 kcal / Person

MITTAGESSEN

Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen

2 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	**860 kcal**	43 % von 2.000 kcal
Fett	**39,5 g**	56 % von max. 70 g · noch 30,5 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**16,5 g**	83 % von max. 20 g · noch 3,5 g frei
Kohlenhydrate	**97,0 g**	37 % von 260 g
davon Zucker	**23,4 g**	26 % von max. 90 g · noch 66,6 g frei
Ballaststoffe	**10,7 g**	36 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**26,9 g**	54 % von Ziel 50 g
Salz	**2,97 g**	50 % von max. 6 g · noch 3,03 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Freitag	677 kcal	47,9 g	21,6 g	25,7 g	11,1 g	5,6 g	33,5 g	4,09 g
Samstag	1.094 kcal	31,5 g	18,1 g	166,6 g	38,0 g	12,7 g	31,8 g	1,97 g
Sonntag	810 kcal	39,1 g	9,9 g	98,7 g	21,0 g	13,8 g	15,3 g	2,84 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

41 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- [ ] Weizenmehl Type 405 — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Weizenmehl 550 — 442 g
- [ ] Zucker — 83 g
- [ ] Ei — 1× Stück (≈ 60 g)
- [ ] Zucker (braun) — 83 g
- [ ] Puderzucker — 83 g

Essig und Öl

- [ ] Pflanzenöl — 3× EL (≈ 45 g)
- [ ] Olivenöl — 1× TL (≈ 3 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Hack — 180 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- [ ] Kürbis (Hokkaido) — 1.425 g
- [ ] Brokkoli — 125 g
- [ ] Zwiebel — 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] Knoblauch — 3× Zehe (≈ 15 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Honig — 1× TL (≈ 7 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 50 g

Kühlregal

- [ ] Reibekäse — 50 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.
- [ ] Hefe, frisch — 17 g
- [ ] Gnocchi, vorgekocht — 400 g

Molkereiprodukte

- [ ] Milch — 204 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- [ ] Schmelzkäse — 100 g
- [ ] Butter oder Margarine — 150 g
  ohne Marke Butter
- [ ] Frischkäse — 167 g
  ohne Marke Frischkäse, Doppelrahmstufe
- [ ] Parmesan — 25 g
- [ ] Schmand — 100 g

Obst

- [ ] Zitrone, Bio — 60 g

- [ ] Pfifferlinge, frisch 225 g

Gewürze

- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) 10 g
- [ ] Salz 5× Prise + 0,5× TL (≈ 5 g)
- [ ] Pfeffer 5× Prise (≈ 1 g)
- [ ] Muskat 0 g
- [ ] Zimt 2,25× TL (≈ 6 g)
- [ ] Ingwer, gemahlen 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] Paprikapulver, edelsüß 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Chili, gemahlen 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Kreuzkümmel 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Piment, gemahlen 1× Prise (≈ 0 g)

Kerne

- [ ] Kürbiskerne, geröstet 20 g

Reis und Nudeln

- [ ] Spaghetti 250 g

Sonstiges

- [ ] Wasser 400 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] Erbsen, TK 75 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] Kochsahne 100 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %

FR. · ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

Sämige Käsesuppe mit Hokkaido, Brokkoli und Erbsen, gebunden mit einer kleinen Mehlschwitze und zwei Sorten Käse. Das Hack wird separat krümelig gebraten und kommt erst zum Schluss zurück in den Topf, damit es Biss behält.

2 Portionen | 30 min | 677 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/cremige-kaese-gemuesesuppe-mit-veganem-hack/

Zutaten für 2 Portionen

- **2 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (10 g)
- **125 g** Kürbis (Hokkaido) (125 g)
- **¼ Stück** Brokkoli (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **400 g** Wasser (400 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **180 g** Hack (180 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Weizenmehl Type 405 (10 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **100 g** Milch (100 g)
- **100 g** Schmelzkäse (100 g)
- **50 g** Reibekäse (50 g)
- **75 g** Erbsen, TK (75 g)
- **½ Messerspitze** Muskat (0 g)

PRO PORTION	677 kcal	47,9 g	21,6 g	25,7 g	11,1 g	5,6 g	33,5 g	4,09 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Wasser im Wasserkocher erhitzen. Gemüsebrühe und Wasser in einem Messbecher verrühren und beiseite stellen. Hokkaido waschen, Enden entfernen, halbieren, die Kerne auslöffeln und mit Schale in etwa 2-cm-Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken.

2 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 125 g Kürbis (Hokkaido) · ¼ Stück Brokkoli · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 400 g Wasser

2 Hack anbraten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack in die Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze krümelig und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen und beiseite stellen.

1 EL Pflanzenöl · 180 g Hack · 1 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer

3 Gemüse anschwitzen

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und glasig dünsten. Kürbis und die Brokkoli hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mehl darüber stäuben. Unter ständigem Rühren langsam mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis Kürbis und Brokkoli weich sind.

1 EL Weizenmehl Type 405 · 1 EL Pflanzenöl

4 Käse einschmelzen

Hitze reduzieren. Milch in den Topf geben und einrühren. Schmelzkäse und geriebenen Gouda nach und nach hinzufügen und einrühren. Dann Brokkoliröschen, Erbsen und das Hack zurück in den Topf geben und alles 5 bis 8 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, bis die Brokkoliröschen bissfest sind.

100 g Milch · 100 g Schmelzkäse · 50 g Reibekäse · 75 g Erbsen, TK

5 Abschmecken und servieren

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf tiefe Teller verteilen und heiß genießen.

½ Messerspitze Muskat

SA. · SNACK

Kürbis-Zimtschnecken mit Frischkäse-Frosting

Zimtschnecken mit Kürbispüree im Hefeteig: saftiger als das Original und auch am nächsten Tag noch weich. Der Teig braucht insgesamt gut drei Stunden Gehzeit, die Arbeit selbst ist in einer knappen Stunde erledigt.

10 Portionen | 3 h 50 min | 429 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kuerbis-zimtschnecken-mit-frischkaese-frosting/

Zutaten für 10 Portionen

- **350 g** Kürbis (Hokkaido) (350 g)
- **104,2 g** Milch (104 g)
- **16,7 g** Hefe, frisch (17 g)
- **441,7 g** Weizenmehl 550 (442 g)
- **41,7 g** Zucker (42 g)
- **66,7 g** Butter oder Margarine (67 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **½ TL** Zimt (1 g)
- **½ TL** Ingwer, gemahlen (1 g)
- **83,3 g** Butter oder Margarine (83 g)
- **83,3 g** Zucker (braun) (83 g)
- **41,7 g** Zucker (42 g)
- **1¾ TL** Zimt (5 g)
- **½ TL** Ingwer, gemahlen (1 g)
- **166,7 g** Frischkäse (167 g)
- **83,3 g** Puderzucker (83 g)

PRO PORTION	429 kcal	17,1 g	10,5 g	61,4 g	27,8 g	2,5 g	7,2 g	0,19 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Kürbispüree backen

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hokkaido waschen, halbieren, Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Stücke auf einem Blech mit Backpapier verteilen und 20 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

350 g Kürbis (Hokkaido)

2

Hefeteig kneten

Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen, bis keine Krümel mehr zu sehen sind. Mehl, Zucker, weiche Butter, Ei, Zimt, Ingwer und das Kürbispüree in eine große Schüssel geben, die Hefemilch dazugießen und alles 7 bis 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Er bleibt dabei leicht klebrig.

104,2 g Milch · 16,7 g Hefe, frisch · 441,7 g Weizenmehl 550 · 41,7 g Zucker · 66,7 g Butter oder Margarine · 1 Stück Ei · ½ TL Zimt · ½ TL Ingwer, gemahlen

3

Teig gehen lassen

Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1 bis 2 Stunden gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

4

Füllen und aufrollen

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen, etwa anderthalb mal so lang wie breit und einen knappen halben Zentimeter dick. Die weiche Butter darauf verstreichen. Beide Zuckersorten mit Zimt und Ingwer mischen und gleichmäßig darüber streuen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in so viele gleich breite Stücke schneiden, wie du Schnecken backen willst.

83,3 g Butter oder Margarine · 83,3 g Zucker (braun) · 41,7 g Zucker · 1¾ TL Zimt · ½ TL Ingwer, gemahlen

5

Gehen lassen und backen

Die Schnecken in eine Auflaufform oder einen Backrahmen setzen, in der sie mit etwas Abstand nebeneinander passen, und noch einmal 30 bis 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schnecken auf mittlerer Schiene 30 bis 35 Minuten backen und anschließend in der Form abkühlen lassen.

6

Frosting aufstreichen

Frischkäse und Puderzucker glatt rühren und großzügig auf den noch leicht warmen Schnecken verteilen.

166,7 g Frischkäse · 83,3 g Puderzucker

SA. · ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

Spaghetti mit Hokkaidokürbis, frischen Pfifferlingen und Hafersahne – ein schnelles Pfannengericht für die Pilzsaison.

2 Portionen | 30 min | 664 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/spaghetti-mit-pfifferlingen-und-kuerbis/

Zutaten für 2 Portionen

- **½ TL** Salz (3 g)
- **¼ Stück** Kürbis (Hokkaido) (250 g)
- **100 g** Pfifferlinge, frisch (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **25 g** Parmesan (25 g)
- **250 g** Spaghetti (250 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **100 g** Kochsahne (100 g)
- **125 g** Pfifferlinge, frisch (125 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	664 kcal	14,4 g	7,6 g	105,2 g	10,1 g	10,2 g	24,6 g	1,79 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Zwei Töpfe mit reichlich Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen – einen für die Spaghetti, einen für den Kürbis. Hokkaido entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden. Pfifferlinge gründlich putzen, große längs halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

½ TL Salz · ¼ Stück Kürbis (Hokkaido) · 100 g Pfifferlinge, frisch · 1 Zehe Knoblauch · 25 g Parmesan

2

Spaghetti und Kürbis garen

Spaghetti nach Packungsangabe gar kochen. Die Kürbiswürfel im zweiten Topf bissfest garen und anschließend abgießen.

250 g Spaghetti

3

Pfifferlinge braten und ablöschen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pfifferlinge mit dem Knoblauch kurz anbraten. Die gegarten Kürbiswürfel zugeben, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse mit der Kochsahne ablöschen.

1 TL Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 100 g Kochsahne · 125 g Pfifferlinge, frisch

4

Durchschwenken und servieren

Die gegarten Spaghetti abgießen, zum Gemüse in die Pfanne geben und gründlich durchschwenken. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Parmesan über die Spaghetti geben.

1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

SO. · MITTAGESSEN

Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen

Knusprig gebratene Gnocchi mit gewürztem Hokkaido-Kürbis aus dem Ofen und einem Schmand-Zitronen-Dip.

2 Portionen | 35 min | 810 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gnocchi-mit-gebackenem-kuerbis/

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Stück, klein** Kürbis (Hokkaido) (700 g)
- **1 Portion** Kürbiskerne, geröstet (20 g)
- **1 Bund** Petersilie, frisch (50 g)
- **1 Prise** Paprikapulver, edelsüß (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Chili, gemahlen (0 g)
- **1 Prise** Kreuzkümmel (0 g)
- **1 Prise** Piment, gemahlen (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 TL** Honig (7 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ Stück** Zitrone, Bio (60 g)
- **100 g** Schmand (100 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **400 g** Gnocchi, vorgekocht (400 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	810 kcal	39,1 g	9,9 g	98,7 g	21,0 g	13,8 g	15,3 g	2,84 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) bzw. 200 °C (Umluft) vorheizen. Kürbis halbieren und die Kerne herauslösen. Kürbishälften in dünne Spalten schneiden. Kürbisspalten und Kürbiskerne auf einem Backblech verteilen. Petersilie fein hacken.

1 Stück, klein Kürbis (Hokkaido) · 1 Portion Kürbiskerne, geröstet · 1 Bund Petersilie, frisch

2 Kürbis backen

In einer kleinen Schüssel Öl, Honig, Gewürze, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Kürbis mit Gewürzöl einstreichen. Für ca. 15 Minuten backen, bis die Spalten weich sind und leicht bräunen.

1 Prise Paprikapulver, edelsüß · 1 Prise Salz · 1 Prise Chili, gemahlen · 1 Prise Kreuzkümmel · 1 Prise Piment, gemahlen · 1 EL Pflanzenöl · 1 TL Honig · 1 Zehe Knoblauch

3 Schmand vorbereiten

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale fein abreiben. Zitrone in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel Schmand mit Zitronenabrieb, gehackter Petersilie und etwas Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

½ Stück Zitrone, Bio · 100 g Schmand · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

4 Gnocchi braten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten anbraten, bis sie außen knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Pflanzenöl · 400 g Gnocchi, vorgekocht · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5 Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen. Gebackenen Kürbis und Kürbiskerne darübergeben. Mit Schmand nach Belieben garnieren.