



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 +17

ca. 2,74 € pro Portion



Deine Woche

Freitag

677 kcal / Person



ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

21 Portionen · 677 kcal pro Portion

Samstag

1.093 kcal / Person



ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

21 Portionen · 664 kcal pro Portion



SNACK

Kürbis-Zimtschnecken mit Frischkäse-Frosting

29 Portionen · 429 kcal pro Portion

Sonntag

810 kcal / Person



MITTAGESSEN

Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen

21 Portionen · 810 kcal pro Portion

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.

Alles für die Woche

41 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

☐ Weizenmehl Type 405 11× EL (≈ 110 g)

☐ Weizenmehl 550 1.281 g

☐ Zucker 242 g

☐ Ei 3× Stück (≈ 180 g)

☐ Zucker (braun) 242 g

☐ Puderzucker 242 g

Essig und Öl

☐ Pflanzenöl 32× EL (≈ 480 g)

☐ Olivenöl 6× TL (≈ 18 g)

Fleisch und Wurstwaren

☐ Hack 1.890 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

☐ Kürbis (Hokkaido) 12.303 g

☐ Brokkoli 1.313 g

☐ Zwiebel 6× Stück (≈ 600 g)

☐ Knoblauch 27× Zehe (≈ 135 g)

Konfitüre und Aufstriche

☐ Honig 11× TL (≈ 77 g)

Kräuter

☐ Petersilie, frisch 525 g

Kühlregal

☐ Reibekäse 525 g
Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

☐ Hefe, frisch 48 g

☐ Gnocchi, vorgekocht 4.200 g

Molkereiprodukte

☐ Milch 1.352 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %

☐ Schmelzkäse 1.050 g

☐ Butter oder Margarine 435 g
ohne Marke Butter

☐ Frischkäse 483 g
ohne Marke Frischkäse, Doppelrahmstufe

☐ Parmesan 263 g

☐ Schmand 1.050 g

Obst

☐ Zitrone, Bio 630 g

☐ Pfifferlinge, frisch 2.363 g

Gewürze

☐ Gemüsebrühe (Pulver) 105 g

☐ Salz 48× Prise + 5,25× TL (≈ 50 g)

☐ Pfeffer 53× Prise (≈ 5 g)

☐ Muskat 1 g

☐ Zimt 6,25× TL (≈ 16 g)

☐ Ingwer, gemahlen 2,5× TL (≈ 5 g)

☐ Paprikapulver, edelsüß 11× Prise (≈ 2 g)

☐ Chili, gemahlen 11× Prise (≈ 3 g)

☐ Kreuzkümmel 11× Prise (≈ 2 g)

☐ Piment, gemahlen 11× Prise (≈ 3 g)

Kerne

☐ Kürbiskerne, geröstet 210 g

Reis und Nudeln

☐ Spaghetti 2.625 g

Sonstiges

☐ Wasser 4.200 g

Tiefkühlprodukte

☐ Erbsen, TK 788 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐ Kochsahne 1.050 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.

21 Portionen

30 min

677 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 21 Portionen

21 TL Gemüsebrühe (Pulver) (105 g)

1.312½ g Kürbis (Hokkaido) (1313 g)

2,6 Stück Brokkoli (1313 g)

5 Stück Zwiebel (500 g)

11 Zehe Knoblauch (55 g)

4.200 g Wasser (4200 g)

5 EL Pflanzenöl (75 g)

1.890 g Hack (1890 g)

5 Prise Salz (3 g)

21 Prise Pfeffer (2 g)

11 EL Weizenmehl Type 405 (110 g)

5 EL Pflanzenöl (75 g)

1.050 g Milch (1050 g)

1.050 g Schmelzkäse (1050 g)

525 g Reibekäse (525 g)

787½ g Erbsen, TK (788 g)

5¼ Messerspitze Muskat (1 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.

21 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.312½ g Kürbis (Hokkaido) · 2,6 Stück Brokkoli · 5 Stück Zwiebel · 11 Zehe Knoblauch · 4.200 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.

5 EL Pflanzenöl · 1.890 g Hack · 5 Prise Salz · 21 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 darüberstäuben. Unter ständigem Rühren langsam mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis Kürbis und Brokkoli weich sind.

11 EL Weizenmehl Type 405 · 5 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.

1.050 g Milch · 1.050 g Schmelzkäse · 525 g Reibekäse · 787½ g Erbsen, TK

5 Abschmecken und servieren

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

5¼ 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.

29 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 29 Portionen

1.015 g Kürbis (Hokkaido) (1015 g)

302,1 g Milch (302 g)

48,3 g Hefe, frisch (48 g)

1.280,8 g Weizenmehl 550 (1281 g)

120,8 g Zucker (121 g)

193,3 g Butter oder Margarine (193 g)

2 Stück Ei (120 g)

1¼ TL Zimt (3 g)

1¼ TL Ingwer, gemahlen (3 g)

241,7 g Butter oder Margarine (242 g)

241,7 g Zucker (braun) (242 g)

120,8 g Zucker (121 g)

4¾ TL Zimt (12 g)

1¼ TL Ingwer, gemahlen (3 g)

483,3 g Frischkäse (483 g)

241,7 g Puderzucker (242 g)

PRO

PORTION

429 kcal

Energie

17,1 g

Fett

10,5 g

davon gesättigte Fettsäuren

61,4 g

Kohlenhydrate

27,8 g

davon Zucker

2,5 g

Ballaststoffe

7,2 g

Eiweiß

0,19 g

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.

1.015 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.

302,1 g Milch · 48,3 g Hefe, frisch · 1.280,8 g Weizenmehl 550 · 120,8 g Zucker · 193,3 g Butter oder Margarine · 2 Stück Ei · 1¼ TL Zimt · 1¼ 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.

241,7 g Butter oder Margarine · 241,7 g Zucker (braun) · 120,8 g Zucker · 4¼ TL Zimt · 1¼ 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**

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

483,3 g Frischkäse · 241,7 g Puderzucker



SA. • ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

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

21 Portionen

30 min

664 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 21 Portionen

5¼ TL Salz (26 g)

2,6 Stück Kürbis (Hokkaido) (2625 g)

1.050 g Pfifferlinge, frisch (1050 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

262½ g Parmesan (263 g)

2.625 g Spaghetti (2625 g)

5 TL Olivenöl (15 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

1.050 g Kochsahne (1050 g)

1.312½ g Pfifferlinge, frisch (1313 g)

5 Prise Salz (3 g)

5 Prise Pfeffer (1 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.

5¼ TL Salz · 2,6 Stück Kürbis (Hokkaido) · 1.050 g Pfifferlinge, frisch · 5 Zehe Knoblauch · 262½ g Parmesan

2

Spaghetti und Kürbis garen

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

2.625 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.

5 TL Olivenöl · 5 Prise Salz · 5 Prise Pfeffer · 1.050 g Kochsahne · 1.312½ 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.

5 Prise Salz · 5 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.

21 Portionen

35 min

810 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 21 Portionen

10½ Stück, klein Kürbis (Hokkaido) (7350 g)

10½ Portion Kürbiskerne, geröstet (210 g)

10½ Bund Petersilie, frisch (525 g)

11 Prise Paprikapulver, edelsüß (2 g)

11 Prise Salz (6 g)

11 Prise Chili, gemahlen (3 g)

11 Prise Kreuzkümmel (2 g)

11 Prise Piment, gemahlen (3 g)

11 EL Pflanzenöl (165 g)

11 TL Honig (77 g)

11 Zehe Knoblauch (55 g)

5¼ Stück Zitrone, Bio (630 g)

1.050 g Schmand (1050 g)

11 Prise Salz (6 g)

11 Prise Pfeffer (1 g)

11 EL Pflanzenöl (165 g)

4.200 g Gnocchi, vorgekocht (4200 g)

11 Prise Salz (6 g)

11 Prise Pfeffer (1 g)

**PRO
PORTION**

810 kcal
Energie

39,1 g
Fett

9,9 g
davon gesättigte Fettsäuren

98,7 g
Kohlenhydrate

21,0 g
davon Zucker

13,8 g
Ballaststoffe

15,3 g
Eiweiß

2,84 g
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.

10½ Stück, klein Kürbis (Hokkaido) · 10½ Portion Kürbiskerne, geröstet · 10½ 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.

11 Prise Paprikapulver, edelsüß · 11 Prise Salz · 11 Prise Chili, gemahlen · 11 Prise Kreuzkümmel · 11 Prise Piment, gemahlen · 11 EL Pflanzenöl · 11 TL Honig · 11 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.

5¼ Stück Zitrone, Bio · 1.050 g Schmand · 11 Prise Salz · 11 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.

11 EL Pflanzenöl · 4.200 g Gnocchi, vorgekocht · 11 Prise Salz · 11 Prise Pfeffer

5 Anrichten

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