



ESSENSPLAN

Kürbis-Meal-Prep: Einmal schnippeln, dreimal essen

Sonntag einmal Kürbis verarbeiten, Montag bis Mittwoch nur noch aufwärmen:
Curry-Kürbissuppe vom Blech, cremige Käse-Gemüsesuppe und Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis halten alle drei Tage im Kühlschrank.

3 Tage

3 Rezepte

4 Portionen –1

ca. 3,27 € pro Portion



Deine Woche

Montag

438 kcal / Person



ABENDESSEN

Suppe vom Blech: Curry Style

3 Portionen · 438 kcal pro Portion

Dienstag

677 kcal / Person



ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

3 Portionen · 677 kcal pro Portion

Mittwoch

664 kcal / Person



ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

3 Portionen · 664 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	593 kcal		30 % von 2.000 kcal
Fett	27,9 g		40 % von max. 70 g · noch 42,1 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	15,5 g		77 % von max. 20 g · noch 4,5 g frei
Kohlenhydrate	60,1 g		23 % von 260 g
davon Zucker	14,8 g		16 % von max. 90 g · noch 75,2 g frei
Ballaststoffe	9,8 g		33 % von Ziel 30 g
Eiweiß	22,3 g		45 % von Ziel 50 g
Salz	2,31 g		38 % von max. 6 g · noch 3,69 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	438 kcal	21,3 g	17,2 g	49,4 g	23,1 g	13,7 g	8,8 g	1,04 g
Dienstag	677 kcal	47,9 g	21,6 g	25,7 g	11,1 g	5,6 g	33,5 g	4,09 g
Mittwoch	664 kcal	14,4 g	7,6 g	105,2 g	10,1 g	10,2 g	24,6 g	1,79 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

32 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- ☐ Weizenmehl Type 405 2× EL (≈ 20 g)

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 2× EL + 2 g (≈ 32 g)

- ☐ Olivenöl 1× TL (≈ 3 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Hack 270 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- ☐ Kürbis (Hokkaido) 1.313 g

- ☐ Karotte 338 g

- ☐ Lauch 113 g

- ☐ Zwiebel 3× Stück (≈ 300 g)

- ☐ Paprika (rot) 113 g

- ☐ Knoblauch 5× Zehe (≈ 25 g)

- ☐ Sellerie (Knolle) 300 g

- ☐ Brokkoli 188 g

Kühlregal

- ☐ Reibekäse 75 g
Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- ☐ Milch 150 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %

- ☐ Schmelzkäse 150 g

- ☐ Parmesan 38 g

Reis und Nudeln

- ☐ Spaghetti 375 g

Sonstiges

- ☐ Wasser 900 g

Spezialitäten

- ☐ Kokosmilch 300 g

Tiefkühlprodukte

- ☐ Erbsen, TK 113 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- ☐ Kochsahne 150 g
ohne Marke Kochsahne 15 %

☐ Pfifferlinge, frisch 338 g

Gewürze

☐ Meersalz 1 g

☐ Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 0 g

☐ Ingwer, frisch 30 g

☐ Paprikapulver, geräuchert 2 g

☐ Currypulver 2× TL (≈ 6 g)

☐ Kurkuma (Pulver) 1× TL (≈ 3 g)

☐ Gemüsebrühe (Pulver) 19 g

☐ Salz 3× Prise + 0,75× TL (≈ 5 g)

☐ Pfeffer 5× Prise (≈ 1 g)

☐ Muskat 0 g



MO. · ABENDESSEN

Suppe vom Blech: Curry Style

Geröstetes Ofengemüse mit Kürbis, Karotten und Gewürzen — als sämige Currysuppe püriert ergibt das ein unglaublich aromatisches, wärmendes Gericht.

3 Portionen

35 min

438 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/kuerbissuppe-mit-gebackenem-kuerbis-und-curry/>

Zutaten für 3 Portionen

¾ Stück Kürbis (Hokkaido) (750 g)

2¼ Stück Karotte (338 g)

¾ Stange Lauch (113 g)

2 Stück Zwiebel (200 g)

¾ Stück Paprika (rot) (113 g)

2 Zehe Knoblauch (10 g)

1½ g Pflanzenöl (2 g)

¾ g Meersalz (1 g)

1½ Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
(0 g)

0,4 Stück Sellerie (Knolle) (300 g)

¾ Stück Ingwer, frisch (15 g)

¾ g Pflanzenöl (1 g)

¾ Stück Ingwer, frisch (15 g)

1½ g Paprikapulver, geräuchert (2 g)

2 TL Currypulver (6 g)

1 TL Kurkuma (Pulver) (3 g)

¾ Dose Kokosmilch (300 g)

¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) (4 g)

300 g Wasser (300 g)

**PRO
PORTION**

438 kcal
Energie

21,3 g
Fett

17,2 g
davon gesättigte Fettsäuren

49,4 g
Kohlenhydrate

23,1 g
davon Zucker

13,7 g
Ballaststoffe

8,8 g
Eiweiß

1,04 g
Salz

Zubereitung

1

Gemüse vorbereiten

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kürbis halbieren, aushöhlen und in Spalten schneiden. Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch, Zwiebeln, Paprika und Sellerie putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles, inklusive den ganzen, ungeschälten Knoblauchzehen, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend bereits etwas salzen und pfeffern. Dann das Blech für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben, bis das Gemüse gar ist. Ingwer fein hacken.

$\frac{3}{4}$ Stück Kürbis (Hokkaido) · $2\frac{1}{4}$ Stück Karotte · $\frac{3}{4}$ Stange Lauch · 2 Stück Zwiebel · $\frac{3}{4}$ Stück Paprika (rot) · 2 Zehe Knoblauch · $1\frac{1}{2}$ g Pflanzenöl · $\frac{3}{4}$ g Meersalz · $1\frac{1}{2}$ Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 0,4 Stück Sellerie (Knolle) · $\frac{3}{4}$ Stück Ingwer, frisch

2

Suppe vorbereiten

In den letzten 10 Minuten der Garzeit des Gemüses, mit dem Suppenansatz beginnen. Dazu in einem ausreichend großen Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Geriebenen Ingwer, sowie Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma und Gemüsebrühpulver hinzugeben, 2-3 Minuten leicht anrösten und dann mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Nun gebackenes Gemüse hinzufügen. Knoblauch dazu pressen. Mit einem Pürierstab fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

$\frac{3}{4}$ g Pflanzenöl · $\frac{3}{4}$ Stück Ingwer, frisch · $1\frac{1}{2}$ g Paprikapulver, geräuchert · 2 TL Currypulver · 1 TL Kurkuma (Pulver) · $\frac{3}{4}$ Dose Kokosmilch · $\frac{3}{4}$ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 300 g Wasser

3

Mit Beilagen nach Wahl servieren

Zu dieser köstlichen Kürbissuppe passen verschiedene Beilagen hervorragend, wie zum Beispiel geröstetes Weißbrot mit etwas Olivenöl und Salz, klassische (vegetarische) Würstchen oder auch (vegetarische) Hackbällchen, wenn man es etwas aufwendiger möchte.



DI. • 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.

3 Portionen

30 min

677 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 3 Portionen

3 TL Gemüsebrühe (Pulver) (15 g)

187½ g Kürbis (Hokkaido) (188 g)

0,4 Stück Brokkoli (188 g)

1 Stück Zwiebel (100 g)

2 Zehe Knoblauch (10 g)

600 g Wasser (600 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

270 g Hack (270 g)

1 Prise Salz (1 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

2 EL Weizenmehl Type 405 (20 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

150 g Milch (150 g)

150 g Schmelzkäse (150 g)

75 g Reibekäse (75 g)

112½ g Erbsen, TK (113 g)

¾ 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.

3 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 187½ g Kürbis (Hokkaido) · 0,4 Stück Brokkoli · 1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 600 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 · 270 g Hack · 1 Prise Salz · 3 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.

2 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.

150 g Milch · 150 g Schmelzkäse · 75 g Reibekäse · 112½ g Erbsen, TK

5 Abschmecken und servieren

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

¾ Messerspitze Muskat



MI. • ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

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

3 Portionen

30 min

664 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 3 Portionen

¾ TL Salz (4 g)

0,4 Stück Kürbis (Hokkaido) (375 g)

150 g Pfifferlinge, frisch (150 g)

1 Zehe Knoblauch (5 g)

37½ g Parmesan (38 g)

375 g Spaghetti (375 g)

1 TL Olivenöl (3 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

150 g Kochsahne (150 g)

187½ g Pfifferlinge, frisch (188 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

**PRO
PORTION**

664 kcal
Energie

14,4 g
Fett

7,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

105,2 g
Kohlenhydrate

10,1 g
davon Zucker

10,2 g
Ballaststoffe

24,6 g
Eiweiß

1,79 g
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.

¾ TL Salz · 0,4 Stück Kürbis (Hokkaido) · 150 g Pfifferlinge, frisch · 1 Zehe Knoblauch · 37½ g Parmesan

2

Spaghetti und Kürbis garen

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

375 g Spaghetti

3

Pfifferlinge braten und ablöschen

Oliveöl 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 · 150 g Kochsahne · 187½ 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