ESSENSPLAN

Essensplan 21.09.2026

1 Tag | 4 Rezepte | 2 Portionen | ca. 4,07 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

1.158 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Giga-Gyros-Teller

2 Portionen · 1.158 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über den 1 Tag dieses Plans, an dem Mahlzeiten stehen.

Energie	**1.158 kcal**	58 % von 2.000 kcal
Fett	**64,6 g**	92 % von max. 70 g · noch 5,4 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**25,4 g**	127 % von max. 20 g zu viel
Kohlenhydrate	**87,9 g**	34 % von 260 g
davon Zucker	**28,9 g**	32 % von max. 90 g · noch 61,1 g frei
Ballaststoffe	**12,0 g**	40 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**60,2 g**	120 % von Ziel 50 g
Salz	**6,03 g**	101 % von max. 6 g zu viel

Bei Höchstmengen zeigt der Balken, wie viel bis zur Grenze noch frei ist; ist sie überschritten, ist der Balken ganz gefüllt und hervorgehoben.

Verglichen mit der Referenzmenge pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal); dein Bedarf kann abweichen. „Zu viel“ heißt: mehr als 100 % (Energie: 110 %). „Zu wenig“ heißt: weniger als 80 % (Energie: 90 %) – nur bei Tagen mit Frühstück, Mittag- und Abendessen.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

45 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

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

Backzutaten

- [ ] **Weizenmehl Type 405** — 20 g
- [ ] **Ei** — 1× Stück (≈ 60 g)
- [ ] **Agavendicksaft** — 1× EL (≈ 15 g)

Essig und Öl

- [ ] **Olivenöl** — 7× EL + 2× TL (≈ 76 g)
- [ ] **Pflanzenöl** — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] **Weißweinessig** — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] **Apfelessig** — 1× EL (≈ 15 g)

Gemüse

- [ ] **Zwiebel** — 2× Stück (≈ 200 g)
- [ ] **Paprika (rot)** — 225 g
- [ ] **Tomate** — 280 g
- [ ] **Avocado** — 3× Stück (≈ 600 g)
- [ ] **Knoblauch** — 2× Zehe (≈ 10 g)

Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 45 g

Kühlregal

- [ ] **Reibekäse** — 75 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- [ ] **Milch** — 15 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- [ ] **Parmesan, gerieben** — 8 g
- [ ] **Schmand** — 40 g
- [ ] **Griechischer Joghurt** — 250 g
- [ ] **Feta-Käse** — 150 g

Obst

- [ ] **Zitrone** — 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)

Reis und Nudeln

- [ ] **Tagliatelle** — 200 g

Saucen

- [ ] **Soja-Sauce** — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] **Sriracha-Sauce** *(optional)* — 1× TL (≈ 5 g)

- [ ] **Gurke** 400 g
- [ ] **Minze, frisch** 3 g
- [ ] **Zwiebel, rot** 2× Stück (≈ 200 g)
- [ ] **Rotkohl, frisch** 150 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] **Zitronensaft, frisch gepresst** 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] **Rotwein** 150 g

Gewürze

- [ ] **Chili, gemahlen** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Salz** 1,5× TL + 5× Prise (≈ 10 g)
- [ ] **Pfeffer** 6× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 5 g
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 2× TL + 1× Prise (≈ 6 g)
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Ras el Hanout** 0 g

Konserven

- [ ] **Mais (Konserve)** 75 g
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- [ ] **Tomatenmark** 1× EL (≈ 12 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** 350 g

Spezialitäten

- [ ] **Tortillas** 80 g
- [ ] **Pankomehl** 2× EL (≈ 10 g)

Tiefkühlprodukte

- [ ] **Pommes frites (TK)** 375 g
  McCain Golden Longs

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Filetwürfel** 400 g
  planted. planted.Filetwürfel Classic
- [ ] **Gyros** 360 g
  Verschiedene Gyros vom Schwein

Gemüse-Burritos mit Avocado

Weizentortillas mit Avocadocreme, Gouda und einer Füllung aus angebratener Zwiebel und Paprika, frischen Tomaten und Mais mit Chili. Nebeneinander in der Auflaufform backen sie im Ofen außen schön knusprig.

2 Portionen | 40 min | 442 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gemuese-burritos-mit-avocado/

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **½ Stück** Paprika (rot) (75 g)
- **1½ Stück** Tomate (120 g)
- **75 g** Mais (Konserve) (75 g)
- **1 Stück** Avocado (200 g)
- **1 EL** Zitronensaft, frisch gepresst (15 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Chili, gemahlen (3 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 Stück** Tortillas (80 g)
- **75 g** Reibekäse (75 g)
- **1 TL** Pflanzenöl (5 g)

PRO PORTION	442 kcal	26,0 g	8,4 g	33,7 g	7,9 g	7,9 g	15,4 g	1,90 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Alles vorbereiten

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Paprika würfeln. Tomaten entkernen und würfeln. Mais abgießen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auskratzen und mit dem Zitronensaft zerdrücken.

1 Stück Zwiebel · ½ Stück Paprika (rot) · 1½ Stück Tomate · 75 g Mais (Konserve) · 1 Stück Avocado · 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

2

Gemüse anbraten

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel und Paprika darin 5 bis 6 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist und etwas Farbe hat. Pfanne vom Herd nehmen.

1 EL Olivenöl

3

Füllung mischen

Tomaten, Mais, Chili, Salz und Pfeffer zum angebratenen Gemüse in die Pfanne geben und alles mischen.

1 TL Chili, gemahlen · ¼ TL Salz · 1 Prise Pfeffer

4

Burritos rollen

Tortillas nach Packungsangabe erwärmen und auf die Arbeitsfläche legen. Mit der Avocadocreme bestreichen, mit Gouda bestreuen und die Gemüsefüllung darauf verteilen. Das untere Ende über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und fest aufrollen.

2 Stück Tortillas · 75 g Reibekäse

5

Im Ofen backen

Die Burritos mit der Naht nach unten dicht nebeneinander in eine Auflaufform legen, in die alle gerade so hineinpassen, und dünn mit Öl bepinseln. Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

1 TL Pflanzenöl

6

Servieren

Die Burritos halbieren und warm servieren.

Avocado-Pommes mit Parmesan und Guacamole

Doppelt Avocado: Die eine Hälfte wird zu cremiger Guacamole mit Schmand, die andere in Spalten geschnitten, in Panko und Parmesan gewälzt und in der Heißluftfritteuse knusprig gebacken. Außen kross, innen butterweich.

2 Portionen · 30 min · 469 kcal pro Portion · Am selben Tag, im Kühlschrank · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/avocado-pommes-mit-parmesan-und-guacamole/

Zutaten für 2 Portionen

- **2 Stück** Avocado (400 g)
- **20 g** Weizenmehl Type 405 (20 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **15 g** Milch (15 g)
- **2 EL** Pankomehl (10 g)
- **7½ g** Parmesan, gerieben (8 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone (7 g)
- **40 g** Schmand (40 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	469 kcal	38,2 g	8,8 g	16,5 g	2,7 g	14,7 g	9,9 g	0,85 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden. Avocados halbieren und entkernen. Aus der Hälfte der Avocados das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel am Stück auskratzen und in eine Schüssel geben. Die übrigen Avocadohälften aus der Schale lösen und längs in Spalten schneiden. Panierstraße aufbauen: Mehl auf einen Teller geben, Ei und Milch in einer flachen Schale verquirlen, Panko und Parmesan auf einem zweiten Teller mischen.

2 Stück Avocado · 20 g Weizenmehl Type 405 · 1 Stück Ei · 15 g Milch · 2 EL Pankomehl · 7½ g Parmesan, gerieben · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone

2 Guacamole anrühren

Das ausgekratzte Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Schmand, Salz und Pfeffer unterrühren. Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche legen, damit nichts braun wird, und kalt stellen.

40 g Schmand · ¼ TL Salz · 1 Prise Pfeffer

3 **Panieren**

Die Avocadospalten erst im Mehl wenden und abschütteln, dann durch die Milch-Ei-Mischung ziehen und zum Schluss von beiden Seiten in der Panko-Parmesan-Mischung wälzen. Überschüssige Brösel abschütteln.

4 **Backen**

Die Spalten nebeneinander in einer Lage in den Korb der Heißluftfritteuse legen und bei 200 °C 6 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Bei kleinen Geräten in mehreren Durchgängen backen.

5 **Servieren**

Die Avocado-Pommes heiß mit der Guacamole zum Dippen servieren.

Veganes Gulasch auf Bandnudeln

Gebackene Paprika und Zwiebeln in einer kräftigen Gulaschsauce, serviert auf Bandnudeln. Durch das Ofengemüse entwickelt dieses herzhafte vegane Gulasch ein besonders tiefes Aroma.

2 Portionen | 1 h | 1.013 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganes-gulasch-auf-bandnudeln/

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 Stück** Paprika (rot) (150 g)
- **½ Bund** Petersilie, frisch (25 g) *(optional)*
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **150 g** Rotwein (150 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (5 g)
- **350 g** Wasser (350 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 TL** Paprikapulver, edelsüß (3 g)
- **2 EL** Speisestärke (20 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **2 Portion** Tagliatelle (200 g)
- **1 TL** Salz (5 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **400 g** Filetwürfel (400 g)
  planted. planted.Filetwürfel Classic

PRO PORTION	1.013 kcal	34,2 g	4,1 g	105,2 g	13,3 g	17,6 g	47,9 g	6,77 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika entkernen und in 2-cm-Stücke schneiden. Petersilie hacken.

1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 1 Stück Paprika (rot) · ½ Bund Petersilie, frisch

2 Paprika backen

Paprika in eine Schüssel geben. Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und verteilen. Paprika etwa 25 min im Ofen garen bis sie gut gebräunt ist.

1 EL Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

3 Gemüse anschwitzen

Währenddessen Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelstreifen in den Topf geben und glasig anschwitzen. Dann Knoblauch hinzu geben und 1 min weiterbraten. Tomatenmark in den Topf geben und noch 1 min weiterbraten. Speisestärke und Paprikapulver über die Zutaten im Topf stäuben. Mit Soja-Sauce und Rotwein ablöschen und so lange köcheln, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdunstet ist. Gemüsebrühe hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Köcheln lassen bis die Sauce sämig ist. Gelegentlich umrühren.

1 EL Olivenöl · 1 EL Tomatenmark · 150 g Rotwein · 1 EL Soja-Sauce · 1 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 350 g Wasser · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 TL Paprikapulver, edelsüß · 2 EL Speisestärke · 1 TL Majoran

4 Bandnudeln kochen

Während die Sauce köchelt, einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. Bandnudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen, dann abgießen.

2 Portion Tagliatelle · 1 TL Salz

5 Filetwürfel braten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filetwürfel in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun braten.

1 EL Olivenöl · 400 g Filetwürfel

6

Veganes Gulasch servieren

Filetwürfel und gebackene Paprika in den Topf mit der Sauce geben und vorsichtig unterrühren. Jetzt nicht mehr aufkochen! Bandnudeln auf tiefe Teller verteilen, das Gulasch darauf anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

MO. · FRÜHSTÜCK

Giga-Gyros-Teller

Der volle Teller: knusprig gebratenes Gyros, Pommes aus dem Ofen, Bauernsalat mit Feta und Rotkohl, dazu Tzatziki mit Sriracha-Marmorierung und rohe rote Zwiebelringe.

2 Portionen | 35 min | 1.158 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/giga-gyros-teller/

Zutaten für 2 Portionen

- **375 g** Pommes frites (TK) (375 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **200 g** Gurke (200 g)
- **250 g** Griechischer Joghurt (250 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL, gehackt** Minze, frisch (3 g)
- **1 Portion** Petersilie, frisch (10 g)
- **200 g** Gurke (200 g)
- **2 Stück** Tomate (160 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Weißweinessig (5 g)
- **1 Prise** Ras el Hanout (0 g)
- **1 Portion** Rotkohl, frisch (150 g)
- **1 EL** Agavendicksaft (15 g)
- **1 EL** Apfelessig (15 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **150 g** Feta-Käse (150 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Paprikapulver, edelsüß (0 g)
- **360 g** Gyros (360 g)

- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **1 TL** Paprikapulver, edelsüß (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 TL** Sriracha-Sauce (5 g) *(optional)*
- **1 Portion** Petersilie, frisch (10 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)

PRO PORTION	1.158 kcal	64,6 g	25,4 g	87,9 g	28,9 g	12,0 g	60,2 g	6,03 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Pommes in den Ofen

Den Backofen oder die Heißluftfritteuse nach Packungsanweisung vorheizen und die Pommes knusprig backen. Nach dem Backen sofort salzen.

375 g Pommes frites (TK) · 1 Prise Salz

2 Tzatziki anrühren

Gurke grob auf ein sauberes Geschirrtuch raspeln, kräftig ausdrücken und mit dem griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch dazu pressen. Kräuter zusammen fein hacken in die Schüssel geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich verrühren. Bis zum Anrichten kalt stellen.

200 g Gurke · 250 g Griechischer Joghurt · 1 Zehe Knoblauch · 1 TL Olivenöl · 1 Prise Pfeffer · 1 EL, gehackt Minze, frisch · 1 Portion Petersilie, frisch

3 Tomate-Gurke-Salat vorbereiten

Die restliche Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Ras-el-Hanout in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Tomate und Gurke zum Dressing geben und gründlich vermengen.

200 g Gurke · 2 Stück Tomate · 1 Stück Zwiebel, rot · 1 TL Paprikapulver, edelsüß · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 EL Olivenöl · 1 TL Weißweinessig · 1 Prise Ras el Hanout

4 Rotkohlsalat kneten

Rotkohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salz und Essig hinzufügen und den Kohl 5 Minuten kneten. Dann Olivenöl und Agavendicksaft hinzufügen und untermischen. Salat bis zum Anrichten kalt stellen.

1 Portion Rotkohl, frisch · 1 EL Agavendicksaft · 1 EL Apfelessig · 1 Prise Salz

5

Feta marinieren

Feta in Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Feta von allen Seiten mit dem Paprikapulver bestäuben und mit Öl beträufeln. Beiseite stellen.

150 g Feta-Käse · 1 TL Olivenöl · 1 Prise Paprikapulver, edelsüß

6

Gyros scharf anbraten

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Gyros-Streifen zugeben und unter mehrfachem Wenden braten, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind: pflanzliches Gyros etwa 4 Minuten, Fleisch-Gyros etwa 8 bis 10 Minuten.

360 g Gyros · 2 EL Olivenöl

7

Anrichten

Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden. Auf jeden Teller eine Hälfte Gyros und eine Hälfte Pommes geben. Daneben Tomaten-Gurken-Salat und Rotkohl anrichten, die Feta-Würfel daraufsetzen und alles mit den roten Zwiebelringen belegen. Das Tzatziki danebengeben und nach Belieben mit der Sriracha-Sauce marmorieren. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

1 TL Sriracha-Sauce · 1 Portion Petersilie, frisch · 1 Stück Zwiebel, rot