



ESSENSPLAN

Essensplan 21.09.2026

1 Tag

4 Rezepte

2 Portionen +1

ca. 4,07 € pro Portion



Deine Woche

Montag

1.158 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

Giga-Gyros-Teller

3 Portionen · 1.158 kcal pro Portion

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.

Alles für die Woche

45 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 3× EL (≈ 30 g)

Backzutaten

- ☐ Weizenmehl Type 405 30 g
- ☐ Ei 1× Stück (≈ 60 g)
- ☐ Agavendicksaft 2× EL (≈ 30 g)

Essig und Öl

- ☐ Olivenöl 10× EL + 3× TL (≈ 109 g)
- ☐ Pflanzenöl 1× TL (≈ 5 g)
- ☐ Weißweinessig 2× TL (≈ 10 g)
- ☐ Apfelessig 2× EL (≈ 30 g)

Gemüse

- ☐ Zwiebel 3× Stück (≈ 300 g)
- ☐ Paprika (rot) 338 g
- ☐ Tomate 420 g
- ☐ Avocado 4× Stück (≈ 800 g)
- ☐ Knoblauch 3× Zehe (≈ 15 g)

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 68 g

Kühlregal

- ☐ Reibekäse 113 g
Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- ☐ Milch 23 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- ☐ Parmesan, gerieben 11 g
- ☐ Schmand 60 g
- ☐ Griechischer Joghurt 375 g
- ☐ Feta-Käse 225 g

Obst

- ☐ Zitrone 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)

Reis und Nudeln

- ☐ Tagliatelle 300 g

Saucen

- ☐ Soja-Sauce 2× EL (≈ 20 g)
- ☐ Sriracha-Sauce (optional) 2× TL (≈ 10 g)

- ☐ Gurke 600 g
- ☐ Minze, frisch 5 g
- ☐ Zwiebel, rot 3× Stück (≈ 300 g)

- ☐ Rotkohl, frisch 225 g

Getränke und Spirituosen

- ☐ Zitronensaft, frisch gepresst 1× EL (≈ 15 g)

- ☐ Rotwein 225 g

Gewürze

- ☐ Chili, gemahlen 2× TL (≈ 5 g)

- ☐ Salz 2,25× TL + 8× Prise (≈ 15 g)

- ☐ Pfeffer 9× Prise (≈ 1 g)

- ☐ Gemüsebrühe (Pulver) 8 g

- ☐ Paprikapulver, edelsüß 3× TL + 2× Prise (≈ 9 g)

- ☐ Majoran 1× TL (≈ 1 g)

- ☐ Ras el Hanout 0 g

Konserven

- ☐ Mais (Konserve) 113 g
bio (ALDI) Bio Sonnenmais

- ☐ Tomatenmark 2× EL (≈ 24 g)

Sonstiges

- ☐ Wasser 525 g

Spezialitäten

- ☐ Tortillas 120 g

- ☐ Pankomehl 3× EL (≈ 15 g)

Tiefkühlprodukte

- ☐ Pommes frites (TK) 563 g
McCain Golden Longs

Tofu und Fleischersatzprodukte

- ☐ Filetwürfel 600 g
planted. planted.Filetwürfel Classic

- ☐ Gyros 540 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.

3 Portionen

40 min

442 kcal pro Portion

1 Tag im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 3 Portionen

1 Stück Zwiebel (100 g)

¾ Stück Paprika (rot) (113 g)

2¼ Stück Tomate (180 g)

112½ g Mais (Konserven) (113 g)

1 Stück Avocado (200 g)

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst (15 g)

1 EL Olivenöl (10 g)

2 TL Chili, gemahlen (5 g)

½ TL Salz (3 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

3 Stück Tortillas (120 g)

112½ g Reibekäse (113 g)

1 TL Pflanzenöl (5 g)

PRO
PORTION

442 kcal
Energie

26,0 g
Fett

8,4 g
davon gesättigte Fettsäuren

33,7 g
Kohlenhydrate

7,9 g
davon Zucker

7,9 g
Ballaststoffe

15,4 g
Eiweiß

1,90 g
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 · ¾ Stück Paprika (rot) · 2¼ Stück Tomate · 112½ 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.

2 TL Chili, gemahlen · ½ TL Salz · 2 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.

3 Stück Tortillas · 112½ 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.

3 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 3 Portionen

3 Stück Avocado (600 g)

30 g Weizenmehl Type 405 (30 g)

1 Stück Ei (60 g)

22½ g Milch (23 g)

3 EL Pankomehl (15 g)

11¼ g Parmesan, gerieben (11 g)

1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone (7 g)

60 g Schmand (60 g)

½ TL Salz (3 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

PRO
PORTION

469 kcal
Energie

38,2 g
Fett

8,8 g
davon gesättigte Fettsäuren

16,5 g
Kohlenhydrate

2,7 g
davon Zucker

14,7 g
Ballaststoffe

9,9 g
Eiweiß

0,85 g
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.

3 Stück Avocado · 30 g Weizenmehl Type 405 · 1 Stück Ei · 22½ g Milch · 3 EL Pankomehl · 11¼ g Parmesan, gerieben · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone

2 Guacamole anrühren

Das ausgekrazte 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.

60 g Schmand · ½ TL Salz · 2 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 herzhaftes vegane Gulasch ein besonders tiefes Aroma.

3 Portionen

1 h

1.013 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

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

Zutaten für 3 Portionen

2 Stück Zwiebel (200 g)

2 Zehe Knoblauch (10 g)

1½ Stück Paprika (rot) (225 g)

¾ Bund Petersilie, frisch (38 g) (optional)

2 EL Olivenöl (20 g)

2 Prise Salz (1 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

2 EL Tomatenmark (24 g)

225 g Rotwein (225 g)

2 EL Soja-Sauce (20 g)

1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)

525 g Wasser (525 g)

2 Prise Salz (1 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

1½ TL Paprikapulver, edelsüß (5 g)

3 EL Speisestärke (30 g)

1 TL Majoran (1 g)

3 Portion Tagliatelle (300 g)

1½ TL Salz (8 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

600 g Filetwürfel (600 g)

planted. planted.Filetwürfel Classic

PRO
PORTION

1.013 kcal
Energie

34,2 g
Fett

4,1 g
davon gesättigte Fettsäuren

105,2 g
Kohlenhydrate

13,3 g
davon Zucker

17,6 g
Ballaststoffe

47,9 g
Eiweiß

6,77 g
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.

2 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 1½ Stück Paprika (rot) · ¾ 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.

2 EL Olivenöl · 2 Prise Salz · 2 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.

2 EL Olivenöl · 2 EL Tomatenmark · 225 g Rotwein · 2 EL Soja-Sauce · 1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 525 g Wasser · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer · 1½ TL Paprikapulver, edelsüß · 3 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.

3 Portion Tagliatelle · 1½ TL Salz

5 Filetwürfel braten

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

2 EL Olivenöl · 600 g Filetwürfel

Veganes Gulasch servieren

Filetwürfel und gebackene Paprika in den Topf mit der Sauce geben und vorsichtig untermischen. 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.

3 Portionen

35 min

1.158 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 3 Portionen

562½ g Pommes frites (TK) (563 g)

2 Prise Salz (1 g)

300 g Gurke (300 g)

375 g Griechischer Joghurt (375 g)

2 Zehe Knoblauch (10 g)

2 TL Olivenöl (6 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

1½ EL, gehackt Minze, frisch (5 g)

1½ Portion Petersilie, frisch (15 g)

300 g Gurke (300 g)

3 Stück Tomate (240 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

2 TL Weißweinessig (10 g)

1½ Prise Ras el Hanout (0 g)

1½ Portion Rotkohl, frisch (225 g)

2 EL Agavendicksaft (30 g)

2 EL Apfelessig (30 g)

2 Prise Salz (1 g)

225 g Feta-Käse (225 g)

2 TL Olivenöl (6 g)

2 Prise Paprikapulver, edelsüß (0 g)

540 g Gyros (540 g)

2 Stück Zwiebel, rot (200 g)

1½ TL Paprikapulver, edelsüß (5 g)

2 Prise Salz (1 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

2 TL Sriracha-Sauce (10 g) *(optional)*

1½ Portion Petersilie, frisch (15 g)

2 Stück Zwiebel, rot (200 g)

**PRO
PORTION**

1.158 kcal

Energie

64,6 g

Fett

25,4 g

davon gesättigte Fettsäuren

87,9 g

Kohlenhydrate

28,9 g

davon Zucker

12,0 g

Ballaststoffe

60,2 g

Eiweiß

6,03 g

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.

562½ g Pommes frites (TK) · 2 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.

300 g Gurke · 375 g Griechischer Joghurt · 2 Zehe Knoblauch · 2 TL Olivenöl · 2 Prise Pfeffer · 1½ EL, gehackt Minze, frisch · 1½ 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.

300 g Gurke · 3 Stück Tomate · 2 Stück Zwiebel, rot · 1½ TL Paprikapulver, edelsüß · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer · 2 EL Olivenöl · 2 TL Weißweinessig · 1½ 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.

1½ Portion Rotkohl, frisch · 2 EL Agavendicksaft · 2 EL Apfelessig · 2 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.

225 g Feta-Käse · 2 TL Olivenöl · 2 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.

540 g Gyros · 3 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.

2 TL Sriracha-Sauce · 1½ Portion Petersilie, frisch · 2 Stück Zwiebel, rot