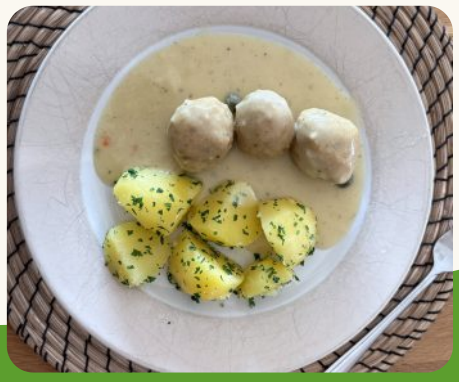
ESSENSPLAN

Herbstliche Hausmannskost: Fünf Abende wie bei Oma

Fünf Abende deutsche Herbstküche: Möhreneintopf mit Würstchen, Kartoffelpuffer mit Apfelkompott, Königsberger Klopse, Senfeier mit Petersilienkartoffeln und vegane Köttbullar mit Preiselbeeren. Zum Wochenende gibt es warme Apfel-Krapfen.

5 Tage | 6 Rezepte | 4 Portionen –3 | ca. 1,66 € pro Portion



ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

573 kcal / Person

ABENDESSEN

Möhreneintopf mit Kartoffeln und Würstchen

1 Portion · 573 kcal pro Portion

Dienstag

759 kcal / Person

ABENDESSEN

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

1 Portion · 759 kcal pro Portion

Mittwoch

632 kcal / Person

ABENDESSEN

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln

1 Portion · 632 kcal pro Portion

Donnerstag

554 kcal / Person

ABENDESSEN

Senfeier mit Petersilienkartoffeln

1 Portion · 554 kcal pro Portion

Freitag

1.303 kcal / Person

ABENDESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

1 Portion · 930 kcal pro Portion

SNACK

Turbo-Apfel-Krapfen

1 Portion · 373 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 5 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	**764 kcal**	38 % von 2.000 kcal
Fett	**42,3 g**	60 % von max. 70 g · noch 27,7 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**13,9 g**	69 % von max. 20 g · noch 6,1 g frei
Kohlenhydrate	**69,6 g**	27 % von 260 g
davon Zucker	**18,9 g**	21 % von max. 90 g · noch 71,1 g frei
Ballaststoffe	**8,5 g**	28 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**26,2 g**	52 % von Ziel 50 g
Salz	**3,64 g**	61 % von max. 6 g · noch 2,36 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	573 kcal	25,4 g	6,6 g	58,7 g	13,5 g	11,4 g	21,5 g	6,74 g
Dienstag	759 kcal	38,4 g	2,7 g	96,7 g	22,4 g	12,7 g	9,0 g	0,31 g
Mittwoch	632 kcal	45,5 g	17,4 g	18,8 g	3,0 g	2,5 g	36,6 g	2,37 g
Donnerstag	554 kcal	28,0 g	12,0 g	49,8 g	10,0 g	5,4 g	26,5 g	2,96 g
Freitag	1.302 kcal	74,1 g	30,6 g	124,0 g	45,4 g	10,5 g	37,4 g	5,82 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

50 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Semmelbrösel — 33 g

Backzutaten

- [ ] Zucker — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Kartoffelstärke — 1× EL (≈ 9 g)
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 1× EL + 41 g (≈ 51 g)
- [ ] Ei — 3× Stück (≈ 180 g)
- [ ] Weizenmehl 550 — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Zucker (braun) — 1× EL (≈ 12 g)
- [ ] Backpulver — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Puderzucker — 20 g
- [ ] Vanillezucker — 1× TL (≈ 5 g)

Essig und Öl

- [ ] Pflanzenöl — 3× EL (≈ 45 g)
- [ ] Olivenöl — 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] Margarine (zum Braten) — 1× EL (≈ 15 g)

Fleisch und Wurstwaren

Konserven

- [ ] Senf — 1× TL + 2× EL (≈ 35 g)
- [ ] Kapern — 1× EL (≈ 10 g)
- [ ] Preiselbeeren (Glas) — 15 g

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 28 g
- [ ] Thymian (frisch) — 1 g
- [ ] Schnittlauch, frisch — 6 g

Kühlregal

- [ ] Margarine — 8 g

Molkereiprodukte

- [ ] Butter oder Margarine — 1× EL + 10 g (≈ 34 g)
  ohne Marke Butter
- [ ] Milch — 140 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %

Obst

- [ ] Apfel — 2× Stück (≈ 300 g)
- [ ] Zitrone, Bio — 2× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 14 g)
- [ ] Zitrone — 13 g

- [ ] **Wiener Würstchen** 60 g
  ja! (REWE) Wiener Würstchen
- [ ] **Hack** 313 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- [ ] **Karotte** 200 g
- [ ] **Kartoffel, festkochend** 388 g
- [ ] **Zwiebel** 2× Stück (≈ 200 g)
- [ ] **Kartoffel, mehligkochend** 600 g
- [ ] **Knoblauch** 1× Zehe (≈ 5 g)

Gewürze

- [ ] **Lorbeerblätter** 0 g
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 11 g
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Salz** 1× TL + 2× Prise (≈ 6 g)
- [ ] **Pfeffer** 0,5× TL + 2× Prise (≈ 2 g)
- [ ] **Zimt** 1× Prise + 0,25× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Kardamom** 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Muskat** 1× TL + 0 g (≈ 2 g)
- [ ] **Meersalz** 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] **Kerbel, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 0,25× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Piment, gemahlen** 0 g
- [ ] **Zitronenabrieb** 1× TL (≈ 2 g)

Saucen

- [ ] **Soja-Sauce** 1× EL + 1× TL (≈ 13 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** 1× EL + 363 g (≈ 375 g)

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Bacon** *(optional)* 19 g
  Rügenwalder Mühle Veganer Mühlen Mix no Bacon Bites
- [ ] **Soja-Drink** 50 g
- [ ] **Kochsahne** 56 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %

MO. · ABENDESSEN

Möhreneintopf mit Kartoffeln und Würstchen

Deftiger Möhreneintopf wie früher: Möhren und Kartoffeln köcheln in Gemüsebrühe, Bacon bringt das Rauchige, die Würstchen kommen zum Schluss dazu. Kurz angestampft wird er schön sämig und schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag noch besser.

1 Portion | 50 min | 573 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/moehreneintopf-mit-kartoffeln-und-wuerstchen/

Zutaten für 1 Portion

- **200 g** Karotte (200 g)
- **200 g** Kartoffel, festkochend (200 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Stück** Wiener Würstchen (60 g)
- **0,1 Bund** Petersilie, frisch (6 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **18¾ g** Bacon (19 g) *(optional)*
- **¼ Blatt** Lorbeerblätter (0 g)
- **312½ g** Wasser (313 g)
- **1½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)

PRO PORTION	573 kcal	25,4 g	6,6 g	58,7 g	13,5 g	11,4 g	21,5 g	6,74 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Alles vorbereiten

Möhren und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und fein würfeln. Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

200 g Karotte · 200 g Kartoffel, festkochend · 1 Stück Zwiebel · 1 Stück Wiener Würstchen · 0,1 Bund Petersilie, frisch

2

Anbraten

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Bacon Bites und Zwiebel darin anbraten, bis die Zwiebel glasig ist und die Bites etwas Farbe haben. Möhren- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.

1 EL Pflanzenöl · 18¾ g Bacon

3

Köcheln lassen

Mit der Wasser aufgießen. Brühpulver einrührern und das Lorbeerblatt hingeben. Deckel aufsetzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Hitze reduzieren.

¼ Blatt Lorbeerblätter · 312½ g Wasser · 1½ TL Gemüsebrühe (Pulver)

4

Anstampfen und abschmecken

Lorbeerblatt herausnehmen. Würstchenscheiben in den Eintopf geben und bei kleiner Hitze einige Minuten ziehen lassen, bis sie heiß sind. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 TL Majoran · ¼ TL Salz · ¼ TL Pfeffer

5

Servieren

Eintopf in tiefe Teller füllen und mit Petersilie bestreuen.

DI. · ABENDESSEN

Kartoffelpuffer mit Apfelkompott

Knusprige Kartoffelpuffer mit selbstgekochtem Apfelmus — ein Klassiker, der keiner Verbesserung bedarf.

1 Portion | 30 min | 759 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Laktosefrei | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kartoffelpuffer-mit-apfelkompott/

Zutaten für 1 Portion

- **350 g** Kartoffel, mehligkochend (350 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Stück** Apfel (150 g)
- **1 EL** Wasser (12 g)
- **1 TL** Zucker (5 g)
- **1 Prise** Zimt (0 g)
- **1 Prise** Kardamom (0 g)
- **1 EL** Kartoffelstärke (9 g)
- **1 EL** Weizenmehl Type 405 (10 g)
- **½ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **3 EL** Pflanzenöl (45 g)

PRO PORTION	759 kcal	38,4 g	2,7 g	96,7 g	22,4 g	12,7 g	9,0 g	0,31 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Kartoffeln reiben

Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kartoffel und Zwiebel in eine große Schüssel geben und mit kaltem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. 10 Minuten einweichen lassen.

350 g Kartoffel, mehligkochend · 1 Stück Zwiebel

2

Apfelmus vorbereiten

Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Apfelwürfel, Wasser, Zucker, Zimt und Kardamom in einem kleinen Topf geben. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Gelegentlich umrühren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

1 Stück Apfel · 1 EL Wasser · 1 TL Zucker · 1 Prise Zimt · 1 Prise Kardamom

3

Weiter mit den Kartoffelpuffern

Wasser aus der Schüssel abgießen. Kartoffel-Zwiebel-Mischung auf ein sauberes Küchentuch geben und kräftig auswringen. Zurück in die Schüssel geben. Kartoffelstärke, Mehl, Muskat, Pfeffer und Salz in die Schüssel geben und mit der Kartoffel-Zwiebel-Mischung vermengen.

1 EL Kartoffelstärke · 1 EL Weizenmehl Type 405 · ½ Messerspitze Muskat · 1 Prise Pfeffer · 1 Prise Salz

4

Kartoffelpuffer braten

Die Puffer werden nach und nach gebraten. Erste Portion Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffelpuffermasse mit einem Esslöffel portionieren und in die Pfanne geben. Kartoffelpuffer von beiden Seiten 3 Minuten goldbraun braten. Dann herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Öl in der Pfanne nachfüllen und die nächsten Puffer braten. Fortfahren bis alle gebraten sind.

3 EL Pflanzenöl

5

Kartoffelpuffer servieren

Kartoffelpuffer auf Teller verteilen und zusammen mit dem Apfelmus servieren.

MI. · ABENDESSEN

Königsberger Klopse mit Petersilienkartoffeln

Klassiker der gutbürgerlichen Küche: Klopse aus Hack in einer sämigen Kapernsauce, dazu Kartoffeln und ein Rote-Bete-Salat.

1 Portion | 1 h | 632 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Laktosefrei

https://www.speisengeplant.de/rezepte/koenigsberger-klopse-mit-petersilienkartoffeln/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone, Bio (7 g)
- **¼ Bund** Petersilie, frisch (13 g)
- **12½ g** Semmelbrösel (13 g)
- **187½ g** Hack (188 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **7½ g** Margarine (8 g)
- **7½ g** Weizenmehl Type 405 (8 g)
- **50 g** Soja-Drink (50 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **¼ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **1 EL** Kapern (10 g)

PRO PORTION	632 kcal	45,5 g	17,4 g	18,8 g	3,0 g	2,5 g	36,6 g	2,37 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Zwiebel halbieren und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben. Kartoffeln waschen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken.

1 Stück Zwiebel · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio · ¼ Bund Petersilie, frisch

2

Kartoffeln kochen

Kartoffeln gründlich waschen. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser für die Kartoffeln aufsetzen. Kartoffeln in das Salzwasser geben und 20 Minuten garen.

3

Klopse formen und garen

Gemüsebrühe in einem großen Topf aufsetzen und zum Sieden bringen. Hack, Zwiebelwürfel, Zitronenabrieb, Semmelbrösel und 1 TL Senf verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 8 Klopse formen. Klopse in die siedende Brühe geben und 25 Minuten garen.

12½ g Semmelbrösel · 187½ g Hack · 1 TL Senf · ¼ TL Salz · 1 Prise Pfeffer

4

Sauce fertigstellen und servieren

Klopse aus der Brühe heben und warmhalten, ca. 2/3 der Brühe abnehmen. Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die abgenommene Brühe nach und nach unter Rühren zugeben, Sojadrink unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Saft aus 1-2 Zitronenspalten abschmecken. Kapern und Klopse zufügen und kurz erhitzen. Kartoffeln abgießen.

7½ g Margarine · 7½ g Weizenmehl Type 405 · 50 g Soja-Drink · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · ¼ Messerspitze Muskat · 1 EL Kapern

5

Königsberger Klopse servieren

Klopse mit Sauce, Kartoffeln und Rote-Bete-Salat anrichten, mit Petersilie bestreuen.

DO. · ABENDESSEN

Senfeier mit Petersilienkartoffeln

Wachsweiche Eier in einer Senfsoße auf Petersilienkartoffeln — ein Klassiker der deutschen Hausmannskost.

1 Portion | 40 min | 554 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/senf-eier-mit-petersilienkartoffeln/

Zutaten für 1 Portion

- **2 Stück** Ei (120 g)
- **187½ g** Kartoffel, festkochend (188 g)
- **0,1 Bund** Petersilie, frisch (6 g)
- **10 g** Butter oder Margarine (10 g)
- **10 g** Weizenmehl Type 405 (10 g)
- **125 g** Milch (125 g)
- **2 EL** Senf (30 g)
- **¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (1 g)
- **50 g** Wasser (50 g)
- **0,1 Stück** Zitrone (13 g)
- **1 TL** Meersalz (5 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **1 TL** Muskat (2 g)
- **1 TL** Kerbel, getrocknet (1 g)

PRO PORTION	554 kcal	28,0 g	12,0 g	49,8 g	10,0 g	5,4 g	26,5 g	2,96 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Eier kochen

In ein großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin 6-7 Minuten wachsweich kochen. Eier nach der Kochzeit mit Hilfe des Deckels abgieße und mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

2 Stück Ei

2

Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen, vierteln oder achteln (je nach Größe und Belieben) und in großen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln bedeckt sind und ca. 20 Minuten gar kochen. Während die Kartoffeln kochen Petersilie hacken. Zitrone in Spalten schneiden

187½ g Kartoffel, festkochend · 0,1 Bund Petersilie, frisch

3

Mehlschwitze ansetzen

Butter in einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze zerlassen bis Bläschen schlägt. Dann das Mehl dazugeben und sofort zügig mit einem Schneebesen verrühren. Nun unter ständigem Rühren die Milch nach und nach hinzugeben. Zwischendurch die Sauce kurz glatt rühren, andicken lassen und erst dann mehr Milch dazu geben. Dann Senf, Gemüsebrühpulver, Kerbel, Muskat und Wasser in den Topf geben und unterrühren. Hitze reduzieren und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, kann man noch weitere Brühe oder Milch hinzugeben.

10 g Butter oder Margarine · 10 g Weizenmehl Type 405 · 125 g Milch · 2 EL Senf · ¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 50 g Wasser · 0,1 Stück Zitrone · 1 TL Meersalz · ¼ TL Pfeffer · 1 TL Muskat · 1 TL Kerbel, getrocknet

4

Eier zur Sauce geben

Die gekochten Eier pellen und zur Senfsauce geben. Eier in der Sauce erwärmen. Die Kartoffeln nach der Garzeit abgießen und die gehackte Petersilie hinzugeben. Kartoffeln zusammen mit den Senfeiern servieren.

FR. · ABENDESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

Schwedische Hackbällchen: würzig gebraten, in cremiger Sauce geschwenkt und mit grobem Kartoffelstampf und Preiselbeeren serviert.

1 Portion | 1 h 20 min | 930 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/vegane-koettbullar-mit-kartoffelstampf-und-preiselbeeren/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **¼ Portion** Petersilie, frisch (3 g)
- **¼ Portion** Thymian (frisch) (1 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **¼ TL** Paprikapulver, edelsüß (1 g)
- **¼ Messerspitze** Piment, gemahlen (0 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Margarine (zum Braten) (15 g)
- **1 EL** Weizenmehl 550 (10 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **31¼ g** Kochsahne (31 g)
- **1 TL** Soja-Sauce (3 g)
- **1 TL** Senf (5 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)	**¼ Messerspitze** Muskat (0 g)
20 g Semmelbrösel (20 g)	**15 g** Preiselbeeren (Glas) (15 g)
125 g Hack (125 g)	**1 EL** Margarine (zum Braten) (15 g)
250 g Kartoffel, mehligkochend (250 g)	**25 g** Kochsahne (25 g)
¼ TL Salz (1 g)	**0,1 Bund** Schnittlauch, frisch (6 g)

PRO PORTION	930 kcal	57,0 g	20,6 g	73,8 g	13,2 g	8,2 g	32,3 g	5,11 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Würzbasis anbraten

Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Petersilien- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zusammen fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Paprikapulver hinzufügen und kurz rösten, dann mit Sojasauce ablöschen und einkochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist. Senf, Majoran, Piment, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer untermischen und die Masse vollständig abkühlen lassen.

1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · ¼ Portion Petersilie, frisch · ¼ Portion Thymian (frisch) · 1 EL Olivenöl · ¼ TL Paprikapulver, edelsüß · ¼ Messerspitze Piment, gemahlen · 1 EL Soja-Sauce · 1 TL Senf · 1 TL Majoran · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

2 Bällchen formen und kalt stellen

Hack und Semmelbrösel mit der abgekühlten Würzbasis gründlich verkneten. Aus der Masse etwa 24 gleich große Bällchen formen. Abgedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

20 g Semmelbrösel · 125 g Hack

3 Kartoffeln kochen

In einen großen Topf reichlich Wasser füllen, salzen und aufkochen. Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden. Etwa 20 Minuten weich kochen.

250 g Kartoffel, mehligkochend · ¼ TL Salz

4 Köttbullar braten

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen portionsweise 8 bis 10 Minuten rundum braun braten und dabei nur wenig bewegen. Die Pfanne nicht überfüllen, sonst garen die Bällchen statt zu bräunen. Fertige Bällchen warm stellen.

1 EL Olivenöl

5

Sauce rühren

Margarine in einem Topf auslassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Brühepulver hinzufügen und langsam unter ständigem Rühren mit Wasser auffüllen. Glatt rühren, dann 3 Minuten leise köcheln lassen. Kochsahne, Sojasauce und Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Köttbullar in die Sauce geben und bei milder Hitze ziehen lassen.

1 EL Margarine (zum Braten) · 1 EL Weizenmehl 550 · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 31¼ g Kochsahne · 1 TL Soja-Sauce · 1 TL Senf · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

6

Stampfen und anrichten

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Margerine, restliche Kochsahne, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und grob stampfen.

1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · ¼ Messerspitze Muskat · 15 g Preiselbeeren (Glas) · 1 EL Margarine (zum Braten) · 25 g Kochsahne

7

Köttbullar servieren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Stampf mit Köttbullar und Sauce anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und Preiselbeeren dazu servieren.

0,1 Bund Schnittlauch, frisch

FR. · SNACK

Turbo-Apfel-Krapfen

Kleine Apfel-Krapfen ohne Frittierfett: Ein dicker Rührteig mit Zimt und säuerlichen Apfelwürfeln backt in der Heißluftfritteuse außen knusprig und bleibt innen weich wie ein Donut. Zum Schluss kommt eine Zitronenglasur drüber.

1 Portion | 25 min | 373 kcal pro Portion | 1 Tag bei Zimmertemperatur | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/turbo-apfel-krapfen/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Apfel (150 g)
- **1 EL** Butter oder Margarine (24 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone, Bio (7 g)
- **1 TL** Zitronenabrieb (2 g)
- **23¾ g** Weizenmehl Type 405 (24 g)
- **1 EL** Zucker (braun) (12 g)
- **1 TL** Backpulver (5 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ TL** Zimt (1 g)
- **15 g** Milch (15 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **20 g** Puderzucker (20 g)
- **1 TL** Vanillezucker (5 g)

PRO PORTION	373 kcal	17,1 g	10,0 g	50,2 g	32,2 g	2,3 g	5,1 g	0,71 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Alles vorbereiten

Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Butter schmelzen. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Korb der Heißluftfritteuse mit Backpapier auslegen.

1 Stück Apfel · 1 EL Butter oder Margarine · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone, Bio · 1 TL Zitronenabrieb

2

Teig anrühren

Mehl, braunen Zucker, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Milch, Ei und zwei Drittel des Zitronensafts in einer zweiten Schüssel verquirlen und unter die Mehlmischung rühren. Die Apfelwürfel unterheben, bis sie gleichmäßig verteilt sind.

23¾ g Weizenmehl Type 405 · 1 EL Zucker (braun) · 1 TL Backpulver · ¼ TL Salz · ¼ TL Zimt · 15 g Milch · 1 Stück Ei

3

Krapfen backen

Den Teig mit einem Löffel in dicken Häufchen mit etwas Abstand auf das Backpapier setzen und jedes Häufchen mit etwas geschmolzener Butter beträufeln. Dafür ein Drittel der Butter verwenden. Bei 175 °C 7 bis 10 Minuten backen, bis die Krapfen goldbraun und fest sind. Je nach Korbgröße in mehreren Durchgängen backen und die fertigen Krapfen auf einem Gitter abkühlen lassen.

4

Glasur anrühren

Restliche Butter, Puderzucker, restlichen Zitronensaft und Vanillezucker glatt rühren. Über die noch warmen Krapfen träufeln und mit dem Zitronenabrieb bestreuen.

20 g Puderzucker · 1 TL Vanillezucker

5

Servieren

Die Krapfen am besten noch lauwarm servieren.