ESSENSPLAN

Herbstwochenende mit Apfel, Birne und Walnuss

Birnen, Äpfel und Walnüsse haben Saison: Flammkuchen mit Birne und Ziegenkäse zum Auftakt, Süßkartoffel-Gulasch am Samstag, dazu Rucola-Birnen-Salat, und am Sonntag Apfel-Krapfen zum Frühstück und ein Veggie Shepherd's Pie.

3 Tage | 5 Rezepte | 4 Portionen –2 | ca. 2,46 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Freitag

1.058 kcal / Person

ABENDESSEN

Flammkuchen mit Birne, Ziegenkäse und Walnüssen

2 Portionen · 1.058 kcal pro Portion

Samstag

1.004 kcal / Person

MITTAGESSEN

Salat mit Rucola, Birne und Walnuss

2 Portionen · 497 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Süßkartoffel-Gulasch

2 Portionen · 507 kcal pro Portion

Sonntag

1.277 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Turbo-Apfel-Krapfen

2 Portionen · 373 kcal pro Portion

MITTAGESSEN

Veggie Shepherd’s Pie mit Sonnenblumenhack

2 Portionen · 904 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	**1.113 kcal**	56 % von 2.000 kcal
Fett	**53,9 g**	77 % von max. 70 g · noch 16,1 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**21,6 g**	108 % von max. 20 g · zu viel
Kohlenhydrate	**114,4 g**	44 % von 260 g
davon Zucker	**41,6 g**	46 % von max. 90 g · noch 48,4 g frei
Ballaststoffe	**21,1 g**	70 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**42,9 g**	86 % von Ziel 50 g
Salz	**4,48 g**	75 % von max. 6 g · noch 1,52 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Freitag	1.058 kcal	60,5 g	25,8 g	101,6 g	34,5 g	12,2 g	34,0 g	5,39 g
Samstag	1.004 kcal	59,8 g	16,8 g	94,6 g	38,0 g	19,2 g	24,9 g	2,84 g
Sonntag	1.276 kcal	41,4 g	22,0 g	146,9 g	52,4 g	32,0 g	70,0 g	5,22 g

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

46 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- [ ] **Weizenmehl Type 405** — 48 g
- [ ] **Zucker (braun)** — 1× EL (≈ 12 g)
- [ ] **Backpulver** — 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] **Ei** — 1× Stück (≈ 60 g)
- [ ] **Puderzucker** — 40 g
- [ ] **Vanillezucker** — 1× TL (≈ 5 g)

Essig und Öl

- [ ] **Balsamico** — 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] **Olivenöl** — 4× EL (≈ 40 g)
- [ ] **Pflanzenöl** — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] **Margarine (zum Braten)** — 1× EL (≈ 15 g)

Gemüse

- [ ] **Rucola** — 113 g
- [ ] **Süßkartoffel** — 300 g
- [ ] **Karotte** — 450 g
- [ ] **Lauch** — 100 g

Konserven

- [ ] **Tomaten, stückig (Konserve)** — 0,5× Dose (≈ 200 g)
- [ ] **Linsen, rot, getrocknet** — 75 g
- [ ] **Tomatenmark** — 3× EL (≈ 36 g)
- [ ] **Senf** — 1× EL (≈ 15 g)

Kräuter

- [ ] **Thymian (frisch)** — 5 g
- [ ] **Petersilie, frisch** — 15 g

Kühlregal

- [ ] **Flammkuchenteig** — 260 g
- [ ] **Reibekäse** — 100 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- [ ] **Crème fraîche** — 135 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %
- [ ] **Ziegenkäse** — 150 g
- [ ] **Gorgonzola** — 50 g
- [ ] **Butter oder Margarine** — 2× EL (≈ 48 g)
  ohne Marke Butter
- [ ] **Milch** — 30 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %

- [ ] Kartoffel 750 g
- [ ] Champignons 125 g
- [ ] Zwiebel 1× Stück (≈ 100 g)

Gewürze

- [ ] Salz 1× TL + 3× Prise + 1 g (≈ 7 g)
- [ ] Pfeffer 3× Prise + 1 g (≈ 1 g)
- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) 13 g
- [ ] Kreuzkümmel 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Zimt 0,25× TL (≈ 1 g)
- [ ] Muskat 0 g

Kerne

- [ ] Walnüsse 105 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Honig 3× TL (≈ 21 g)

Obst

- [ ] Birne 540 g
- [ ] Zitrone 150 g
- [ ] Apfel 1× Stück (≈ 150 g)
- [ ] Zitrone, Bio 2× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 14 g)
- [ ] Zitronenabrieb 1× TL (≈ 2 g)

Saucen

- [ ] Worcester-Sauce 1× TL (≈ 5 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser 16× EL + 450 g (≈ 642 g)

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] Sonnenblumenhack von dmBio 150 g

FR. · ABENDESSEN

Flammkuchen mit Birne, Ziegenkäse und Walnüssen

Knuspriger Flammkuchen mit süßer Birne, Ziegenkäse und gehackten Walnüssen — der Herbst auf einem Blech.

2 Portionen | 30 min | 1.058 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/flammkuchen-mit-birne-ziegenkaese-und-walnuessen/

Zutaten für 2 Portionen

- **2 große** Birne (360 g)
- **2 Handvoll** Walnüsse (60 g)
- **62½ g** Rucola (63 g)
- **1 Pakung** Flammkuchenteig (260 g)
- **½ TL** Salz (3 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Stück** Zitrone (100 g)
- **60 g** Crème fraîche (60 g)
- **150 g** Ziegenkäse (150 g)
- **1 TL** Honig (7 g)

PRO PORTION	1.058 kcal	60,5 g	25,8 g	101,6 g	34,5 g	12,2 g	34,0 g	5,39 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) bzw. 200 °C (Umluft) vorheizen. Birne in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Zitrone in 6 Spalten schneiden. Rucola sehr grob hacken.

2 große Birne · 2 Handvoll Walnüsse · 62½ g Rucola

2

Creme vorbereiten

Flammkuchenteig auf einem Backblech mit Backpapier auslegem. In einer kleinen Schüssel Crème fraîche mit ½ TL Salz, etwas Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft verrühren. Creme gleichmäßig auf den Teig streichen.

1 Pakung Flammkuchenteig · ½ TL Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 Stück Zitrone · 60 g Crème fraîche

3

Flammkuchen belegen und backen

Birnenscheiben gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Ziegenkäse mit den Fingern darüber zerkrümeln. Gehackte Walnüsse gleichmäß darüber verteilen. Flammkuchen im Ofen für 12–15 Minuten backen, bis der Rand goldbraun und knusprig, und der Käse leicht gebräunt ist.

150 g Ziegenkäse

4

Servieren

Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Rucola bestreuen und in Stücke schneiden. Nach Belieben mit etwas Honig garnieren.

1 TL Honig

SA. · MITTAGESSEN

Salat mit Rucola, Birne und Walnuss

2 Portionen | 15 min | 497 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Glutenfrei

https://www.speisengeplant.de/rezepte/salat-mit-rucola-birne-und-walnuss/

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Portion** Thymian (frisch) (5 g)
- **2 EL** Balsamico (20 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **2 TL** Honig (14 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **1½ Handvoll** Walnüsse (45 g)
- **1 große** Birne (180 g)
- **50 g** Rucola (50 g)
- **50 g** Gorgonzola (50 g)

PRO PORTION	497 kcal	42,4 g	8,9 g	25,3 g	20,5 g	5,4 g	9,3 g	1,13 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Dressing rühren

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Anschließend fein hacken. Balsamico mit einer Prise Salz in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sich das Salz gelöst hat. Honig und Thymian unterrühren, zum Schluss das Olivenöl langsam einarbeiten, sodass eine glatte Vinaigrette entsteht.

1 Portion Thymian (frisch) · 2 EL Balsamico · 1 Prise Salz · 2 TL Honig · 4 EL Olivenöl

2 Walnüsse und Birne vorbereiten

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen. Birne waschen, trocken tupfen, längs vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Spalten schneiden.

1½ Handvoll Walnüsse · 1 große Birne

3 Anrichten

Rucola waschen und trocken schütteln. Rucola und Birnenspalten locker miteinander vermengen und auf den Tellern verteilen. Das Dressing darüberträufeln und alles mit den gerösteten Walnüssen sowie zerzupftem Gorgonzola garnieren.

50 g Rucola · 50 g Gorgonzola

SA. · ABENDESSEN

Süßkartoffel-Gulasch

Süßkartoffeln und Möhren in einer herzhaften Paprika-Tomatensauce — dieses sättigende Gulasch wärmt von innen und lässt sich wunderbar vorkochen.

2 Portionen | 40 min | 507 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/suesskartoffel-gulasch/

Zutaten für 2 Portionen

- **2 Stück, klein** Süßkartoffel (300 g)
- **1 Stück** Karotte (150 g)
- **½ Portion** Petersilie, frisch (5 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **½ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (200 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **250 g** Wasser (250 g)
- **100 g** Lauch (100 g)
- **75 g** Linsen, rot, getrocknet (75 g)
- **½ Stück** Zitrone (50 g)
- **75 g** Crème fraîche (75 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Prise** Kreuzkümmel (0 g)

PRO PORTION	507 kcal	17,5 g	7,9 g	69,3 g	17,5 g	13,8 g	15,5 g	1,71 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Süßkartoffeln und Möhren schälen und in 2-cm-Würfel schneiden. Petersilie grob hacken.

2 Stück, klein Süßkartoffel · 1 Stück Karotte · ½ Portion Petersilie, frisch

2

Gemüse anschwitzen

Öl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln und Möhren in den Topf geben ca. 2 Minuten anschwitzen.

1 EL Pflanzenöl

3

Ablöschen

Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Wasser in den Topf geben. Deckel aufsetzen und alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

½ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 250 g Wasser

4

Mehr Gemüse

Lauch gründlich waschen, längs halbieren und in 5-mm-Stücke schneiden. Lauch und Linsen in den Topf geben und alles weitere 8 Minuten köcheln lassen. Zitrone in Spalten schneiden.

100 g Lauch · 75 g Linsen, rot, getrocknet · ½ Stück Zitrone

5

Verfeinern

Crème fraîche in den Topf geben und unterrühren. Gulasch mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

75 g Crème fraîche · ¼ TL Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 Prise Kreuzkümmel

6

Servieren

Gulasch auf tiefe Teller verteilen, mit Petersilie garnieren und genießen.

SO. · FRÜHSTÜCK

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.

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

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

Zutaten für 2 Portionen

- **1 Stück** Apfel (150 g)
- **2 EL** Butter oder Margarine (48 g)
- **2 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone, Bio (14 g)
- **1 TL** Zitronenabrieb (2 g)
- **47½ g** Weizenmehl Type 405 (48 g)
- **1 EL** Zucker (braun) (12 g)
- **1 TL** Backpulver (5 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ TL** Zimt (1 g)
- **30 g** Milch (30 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **40 g** Puderzucker (40 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 · 2 EL Butter oder Margarine · 2 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.

47½ g Weizenmehl Type 405 · 1 EL Zucker (braun) · 1 TL Backpulver · ¼ TL Salz · ¼ TL Zimt · 30 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.

40 g Puderzucker · 1 TL Vanillezucker

5

Servieren

Die Krapfen am besten noch lauwarm servieren.

SO. · MITTAGESSEN

Veggie Shepherd's Pie mit Sonnenblumenhack

Deftiger Auflauf mit würzigem Sonnenblumenhack-Ragout, Karotten und Champignons unter einer cremigen Kartoffel-Käse-Haube. Ein gemütliches Familiengericht ganz ohne Fleisch.

2 Portionen | 40 min | 904 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-shepherds-pie-mit-sonnenblumenhack/

Zutaten für 2 Portionen

- **5 Stück** Kartoffel (750 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **12 EL** Wasser (144 g)
- **150 g** Sonnenblumenhack von dmBio (150 g)
- **2 Stück** Karotte (300 g)
- **5 Stück** Champignons (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Portion** Petersilie, frisch (10 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **1 EL** Senf (15 g)
- **200 g** Wasser (200 g)
- **1 TL** Worcester-Sauce (5 g)
- **2 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (10 g)
- **½ g** Salz (1 g)
- **½ g** Pfeffer (1 g)
- **1 Messerspitze** Muskat (0 g)
- **100 g** Reibekäse (100 g)
- **1 EL** Margarine (zum Braten) (15 g)
- **4 EL** Wasser (48 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	904 kcal	24,3 g	12,0 g	96,7 g	20,3 g	29,8 g	64,8 g	4,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Kartoffeln kochen

Ofen auf 220 °C vorheizen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen, grob würfeln, in den Topf geben und etwa 6 Minuten weich garen, dann mit Hilfe des Deckels abgießen.

5 Stück Kartoffel · 1 Prise Salz · 12 EL Wasser

2 Hack und Gemüse vorbereiten

Karotten längs halbieren und quer in Scheiben schneiden, Champignons vierteln, Zwiebel halbieren und würfeln. Sonnenblumenhack nach Packungsangaben vorbereiten, dann ohne Fett in einer großen Pfanne knusprig rösten. Petersilie fein hacken.

150 g Sonnenblumenhack von dmBio · 2 Stück Karotte · 5 Stück Champignons · 1 Stück Zwiebel · 1 Portion Petersilie, frisch

3 Ragout köcheln lassen

Gemüse zum Hack geben und kurz mitrösten. Tomatenmark, Senf, Rosmarin und Brühpulver unterrühren, dann mit Wasser, Worcester-Sauce und Brühe aufgießen. Ein paar Minuten reduzieren lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Tomatenmark · 1 EL Senf · 200 g Wasser · 1 TL Worcester-Sauce · 2 TL Gemüsebrühe (Pulver) · ½ g Salz · ½ g Pfeffer

4 Kartoffeln stampfen

Muskat, Gouda, Margarine, Salz, Pfeffer, und etwas Wasser zu den Kartoffelwürfeln geben und alles zu einem cremigen Stampf verarbeiten.

1 Messerspitze Muskat · 100 g Reibekäse · 1 EL Margarine (zum Braten) · 4 EL Wasser · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5 Schichten und überbacken

Ragout in eine Auflaufform füllen, Kartoffelstampf darauf verteilen und mit einer Gabel ein Muster einritzen. Etwa 20 Minuten im Ofen backen, am Ende kurz grillen für eine knusprige Haube.

6 Servieren

Mit gehackter Petersilie bestreuen und direkt aus der Form servieren.