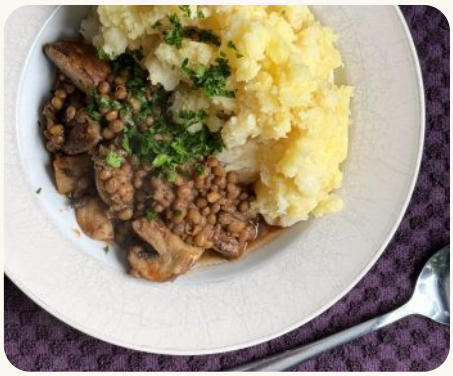
ESSENSPLAN

Eintopfwoche für kühle Herbstabende

Wenn es draußen ungemütlich wird, kommt der große Topf auf den Herd: veganer Bauerntopf, Sonnenblumen-Lauch-Suppe, Linsen-Champignon-Ragout mit Püree, Paprika-Kartoffel-Topf und zum Wochenende ein Chili mit Knoblauchbrot.

5 Tage | 6 Rezepte | 4 Portionen –1 | ca. 1,90 € pro Portion



ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

503 kcal / Person

ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

3 Portionen · 503 kcal pro Portion

Dienstag

308 kcal / Person

ABENDESSEN

Sonnenblumen-Lauch-Suppe

3 Portionen · 308 kcal pro Portion

Mittwoch

605 kcal / Person

ABENDESSEN

Herzhaftes Ragout aus Linsen und Champignons mit Kartoffelpüree

3 Portionen · 605 kcal pro Portion

Donnerstag

540 kcal / Person

ABENDESSEN

Paprika-Kartoffel-Topf

3 Portionen · 540 kcal pro Portion

Freitag

781 kcal / Person

ABENDESSEN

Chili Sin Carne

3 Portionen · 436 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

3 Portionen · 345 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	**548 kcal**	27 % von 2.000 kcal
Fett	**20,8 g**	30 % von max. 70 g · noch 49,2 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**7,9 g**	40 % von max. 20 g · noch 12,1 g frei
Kohlenhydrate	**65,1 g**	25 % von 260 g
davon Zucker	**13,5 g**	15 % von max. 90 g · noch 76,5 g frei
Ballaststoffe	**15,1 g**	50 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**23,0 g**	46 % von Ziel 50 g
Salz	**3,42 g**	57 % von max. 6 g · noch 2,58 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	503 kcal	24,3 g	8,1 g	46,4 g	7,9 g	8,0 g	21,6 g	2,59 g
Dienstag	308 kcal	12,8 g	1,6 g	24,6 g	6,1 g	11,8 g	19,5 g	2,79 g
Mittwoch	605 kcal	17,7 g	7,5 g	85,7 g	11,0 g	19,5 g	24,6 g	3,32 g
Donnerstag	540 kcal	17,4 g	8,6 g	80,9 g	18,7 g	16,3 g	15,8 g	3,11 g
Freitag	781 kcal	31,7 g	13,8 g	88,2 g	23,6 g	19,9 g	33,3 g	5,28 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

48 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] **Speisestärke** — 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] **Ciabatta (zum Aufbacken)** — 225 g

Essig und Öl

- [ ] **Olivenöl** — 6× EL (≈ 60 g)
- [ ] **Balsamico** — 3 g
- [ ] **Pflanzenöl** — 1× EL (≈ 15 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] **Hack** — 270 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- [ ] **Kartoffel, festkochend** — 1.313 g
- [ ] **Paprika (rot)** — 675 g
- [ ] **Zwiebel** — 6× Stück (≈ 600 g)
- [ ] **Knoblauch** — 11× Zehe (≈ 55 g)
- [ ] **Lauch** — 225 g
- [ ] **Kartoffel, mehligkochend** — 900 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Ahornsirup** — 1× EL (≈ 15 g)

Konserven

- [ ] **Tomatenmark** — 9× EL (≈ 108 g)
- [ ] **Weiße Bohnen (Konserve)** — 0,75× Kleine Dose (Abtropfgewicht) (≈ 188 g)
- [ ] **Senf** — 1× EL + 3× TL (≈ 30 g)
- [ ] **Linsen, braun (Konserve)** — 1,5× Dose (≈ 600 g)
- [ ] **Kidney-Bohnen (Konserve)** — 1,5× Dose (≈ 600 g)
- [ ] **Tomaten, stückig (Konserve)** — 1,5× Dose (≈ 600 g)
- [ ] **Mais (Konserve)** — 0,75× Dose (≈ 255 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais

Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 86 g
- [ ] **Thymian (frisch)** — 8 g

Molkereiprodukte

- [ ] **Butter oder Margarine** — 94 g
  ohne Marke Butter
- [ ] **Milch** — 113 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %

- [ ] Champignons 300 g
- [ ] Karotte 225 g
- [ ] Sellerie (Knolle) 75 g

Getränke und Spirituosen

- [ ] Rotwein 56 g

Gewürze

- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) 34 g
- [ ] Thymian, getrocknet 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] Paprikapulver, edelsüß 5,25× TL (≈ 16 g)
- [ ] Paprikapulver, geräuchert 2× TL (≈ 6 g)
- [ ] Salz 1,25× TL + 4× Prise + 1 g (≈ 9 g)
- [ ] Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 1× TL + 1× Prise (≈ 3 g)
- [ ] Lorbeerblätter 1 g
- [ ] Pfeffer 3× Prise + 1,5× TL (≈ 5 g)
- [ ] Muskat 0 g
- [ ] Meersalz 1× TL (≈ 5 g)
- [ ] Kreuzkümmel 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] Schmand 150 g
- [ ] Crème fraîche 38 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %

Obst

- [ ] Zitrone 75 g

Saucen

- [ ] Soja-Sauce 5× EL (≈ 50 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser 2.363 g

Spezialitäten

- [ ] Hefeflocken 2× EL (≈ 10 g)
- [ ] Soja-Schnetzel (trocken) 94 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] Sonnenblumenhack von dmBio 56 g
- [ ] Kochsahne 188 g
  Oatly Hafer Cuisine Bio

MO. · ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

3 Portionen | 45 min | 503 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganer-bauerntopf-mit-kartoffeln-und-paprika/

Zutaten für 3 Portionen

- **3¾ Stück** Kartoffel, festkochend (563 g)
- **1½ Stück** Paprika (rot) (225 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **270 g** Hack (270 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **1½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **2¼ TL** Paprikapulver, edelsüß (7 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g) *(optional)*
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **1 TL** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)
- **375 g** Wasser (375 g)
- **56¼ g** Rotwein (56 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **1½ Portion** Petersilie, frisch (15 g) *(optional)*

PRO PORTION	503 kcal	24,3 g	8,1 g	46,4 g	7,9 g	8,0 g	21,6 g	2,59 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitung

Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika vom Stiel befreien, entkernen und nach Belieben würfeln oder in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

3¾ Stück Kartoffel, festkochend · 1½ Stück Paprika (rot) · 1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch

2

Zutaten anrösten

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten anbraten, dann das Hack hinzufügen und 4 bis 5 Minuten mitbraten, bis es bräunt. Paprika, Kartoffel und Tomatenmark in den Topf geben und kurz mitdünsten.

2 EL Olivenöl · 270 g Hack · 2 EL Tomatenmark

3

Bauerntopf auffüllen

Mit Rotwein ablöschen. Wein verkochen lassen, dann Wasser hinzugeben. Brühpulver, Thymian, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer einrühren. Den Eintopf zugedeckt etwa 20 Minuten leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 TL Thymian, getrocknet · 2¼ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · ¾ TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 375 g Wasser · 56¼ g Rotwein

4

Abbinden und servieren

Ist der Eintopf zu flüssig, Speisestärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren einlaufen lassen. Einmal aufkochen und noch einmal abschmecken. Petersilie abbrausen, fein hacken und vor dem Servieren über den Bauerntopf streuen.

1 EL Speisestärke · 1½ Portion Petersilie, frisch

DI. · ABENDESSEN

Sonnenblumen-Lauch-Suppe

Cremige Lauchsuppe mit angebratenem Sonnenblumenhack — überraschend herzhaft für so wenige Zutaten.

3 Portionen | 30 min | 308 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/sonnenblumen-lauch-suppe/

Zutaten für 3 Portionen

- **1½ Stange** Lauch (225 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **¾ Kleine Dose (Abtropfgewicht)** Weiße Bohnen (Konserve) (188 g)
- **¾ Stück** Zitrone (75 g)
- **¾ Bund** Petersilie, frisch (38 g)
- **56¼ g** Sonnenblumenhack von dmBio (56 g)
- **¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (4 g)
- **225 g** Wasser (225 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Senf (15 g)
- **¾ Blatt** Lorbeerblätter (0 g)
- **2¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (11 g)
- **600 g** Wasser (600 g)
- **187½ g** Kochsahne (188 g)
  Oatly Hafer Cuisine Bio
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Hefeflocken (10 g)

PRO PORTION	308 kcal	12,8 g	1,6 g	24,6 g	6,1 g	11,8 g	19,5 g	2,79 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Gemüse vorbereiten

Lauch gründlich waschen und in 0,5-cm-Ringe schneiden. Zwiebel halbieren und frein würfeln. Knoblauch fein hacken. Weiße Bohnen in ein Sieb geben und gründlich abspülen. Zitrone in Spalten schneiden. Petersilie fein hacken.

1½ Stange Lauch · 1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · ¾ Kleine Dose (Abtropfgewicht) Weiße Bohnen (Konserve) · ¾ Stück Zitrone · ¾ Bund Petersilie, frisch

2 Sonnenblumenhack vorbereiten

Wasser im Wasserkocher erhitzen. Das Sonnenblumenhack in eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühpulver vermischen und heißem Wasser übergießen. Alles gut vermengen und 5 min ziehen lassen. Dann in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

56¼ g Sonnenblumenhack von dmBio · ¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 225 g Wasser

3 Hack anbraten

Hälfte Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Sonnenblumenhack hineingeben und auf mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

1 EL Olivenöl

4 Suppe ansetzen

Die übrige Hälfte Olivenöl in einem großen Topf in erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und glasig andünsten. Hitze etwas reduzieren, Lauch hinzufügen und 5-7 Minuten mitbraten. Nicht dunkel werden lassen. Bohnen, Senf, Lorbeerblatt und Gemüsebrühpulver in den Topf geben und mit Wasser ablöschen. 10 min köcheln lassen.

1 EL Olivenöl · 1 EL Senf · ¾ Blatt Lorbeerblätter · 2¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 600 g Wasser

5 Lauchsuppe verfeinern

Pflanzliche Sahne, Hefeflocken und Hälfte der gehackten Petersilie in den Topf geben und unterrühren. 10 min weiter köcheln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Eine Kelle von der Suppe abnehmen und in eine kleine Schüssel geben. Miso-Paste in die Schüssel geben und gründlich unterrühren. Miso-Mischung zurück zur Suppe geben.

187½ g Kochsahne · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 2 EL Hefeflocken

6

Servieren

Suppe auf tiefe Teller verteilen. Sonnenblumenhack dazugeben und mit restlicher gehackten Petersilie toppen.

MI. · ABENDESSEN

Herzhaftes Ragout aus Linsen und Champignons mit Kartoffelpüree

Linsen und Champignons in einem herzhaften Ragout auf seidigem Kartoffelpüree — eine vollwertige Mahlzeit aus einem Rezept.

3 Portionen | 45 min | 605 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/linsen-pilz-ragout/

Zutaten für 3 Portionen

- **6 Stück** Kartoffel, mehligkochend (900 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **300 g** Champignons (300 g)
- **1½ Dose** Linsen, braun (Konserve) (600 g)
- **1½ Portion** Thymian (frisch) (8 g)
- **1½ Portion** Petersilie, frisch (15 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **3 EL** Tomatenmark (36 g)
- **3 g** Balsamico (3 g)
- **225 g** Wasser (225 g)
- **¾ TL** Pfeffer (2 g)
- **3 TL** Senf (15 g)
- **3 EL** Soja-Sauce (30 g)
- **33¾ g** Butter oder Margarine (34 g)
- **112½ g** Milch (113 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **¾ Messerspitze** Muskat (0 g)

PRO PORTION	605 kcal	17,7 g	7,5 g	85,7 g	11,0 g	19,5 g	24,6 g	3,32 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Pilze in grobe Stücke schneiden. Linsen in einem Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebel fein würfeln. Petersilie fein hacken. Thymian fein hacken. Knoblauch auf einer Knoblauchreibe zerreiben.

6 Stück Kartoffel, mehligkochend · 2 Prise Salz · 300 g Champignons · 1½ Dose Linsen, braun (Konserve) · 1½ Portion Thymian (frisch) · 1½ Portion Petersilie, frisch · 2 Zehe Knoblauch · 2 Stück Zwiebel

2 Kartoffeln kochen

Kartoffeln in das kochende Wasser geben und ca. 20 Minuten garen, bis sie sich leicht mit einer Gabel einstechen lassen. Anschließend das Wasser mit Hilfe des Topfdeckels abgießen und die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen.

3 Ragout kochen

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Champignons scharf anbraten, bis sie etwas gebräunt sind. Hitze reduzieren. Zwiebel, Linsen, Knoblauch und Thymian hinzugeben. Gemeinsam ca. 5 Minuten weiter anbraten. Dann Tomatenmark in den Topf geben und kurz mitrösten. Mit Balsamico ablöschen und mit Wasser aufgießen. Alles zusammen köcheln lassen bis die Soße sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Olivenöl · 3 EL Tomatenmark · 3 g Balsamico · 225 g Wasser · ¾ TL Pfeffer · 3 TL Senf · 3 EL Soja-Sauce

4 Püree zubereiten

Butter und Milch zu den ausgedampften Kartoffeln geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

33¾ g Butter oder Margarine · 112½ g Milch · 2 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · ¾ Messerspitze Muskat

5 Anrichten

Petersilie unter das Ragout heben. Kartoffelpüree auf die Teller geben und das Ragout darauf anrichten.

DO. · ABENDESSEN

Paprika-Kartoffel-Topf

Paprika, Kartoffeln und Zwiebeln in einem würzigen Topfgericht — unkompliziert, sättigend, in 30 Minuten fertig.

3 Portionen | 45 min | 540 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/paprika-kartoffel-topf/

Zutaten für 3 Portionen

- **750 g** Kartoffel, festkochend (750 g)
- **3 Stück** Paprika (rot) (450 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **¾ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (300 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1½ Blatt** Lorbeerblätter (0 g)
- **1½ TL** Paprikapulver, edelsüß (5 g)
- **2 TL** Paprikapulver, geräuchert (6 g)
- **¾ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (300 g)
- **¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (4 g)
- **562½ g** Wasser (563 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **1 TL** Meersalz (5 g)
- **½ TL** Pfeffer (2 g)
- **¾ Becher** Schmand (150 g)

PRO PORTION	540 kcal	17,4 g	8,6 g	80,9 g	18,7 g	16,3 g	15,8 g	3,11 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in 2-cm-Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch reiben. Bohnen durch ein Sieb abgießen und gründlich mit Wasser abspülen.

750 g Kartoffel, festkochend · 3 Stück Paprika (rot) · 2 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · ¾ Dose Kidney-Bohnen (Konserve)

2

Gemüse anbraten

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Paprika und Kartoffeln hinzugeben und alles 1-2 Minuten weiterbraten, bis die Kartoffeln beginnen anzusetzen. Paprikapulver und Tomatenmark hinzugeben und alles 1-2 Minuten weiterbraten. Gemüsebrühpulver in den Topf geben und mit Wasser und gehackten Tomaten ablöschen. Bohnen und Loorbeer hinzufügen. Hitze reduzieren und alles zusammen 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

1 EL Olivenöl · 1½ Blatt Lorbeerblätter · 1½ TL Paprikapulver, edelsüß · 2 TL Paprikapulver, geräuchert · ¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · ¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 562½ g Wasser · 1 EL Tomatenmark

3

Abschmecken

Nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Schwand garnieren und genießen.

1 TL Meersalz · ½ TL Pfeffer · ¾ Becher Schmand

FR. · ABENDESSEN

Chili Sin Carne

Herzhaftes Chili mit Soja-Schnetzeln, Kidneybohnen und Mais — kräftig gewürzt und sättigend wie das Original.

3 Portionen | 35 min | 436 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/chili-sin-carne/

Zutaten für 3 Portionen

- **1 TL** Kreuzkümmel (2 g)
- **1½ TL** Paprikapulver, edelsüß (5 g)
- **0,4 g** Salz (0 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **2 EL** Soja-Sauce (20 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **½ TL** Pfeffer (2 g)
- **93¾ g** Soja-Schnetzel (trocken) (94 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **1½ Stück** Karotte (225 g)
- **75 g** Sellerie (Knolle) (75 g)
- **¾ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (300 g)
- **¾ Dose** Mais (Konserve) (255 g)
- **¾ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (300 g)
- **1½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)
- **375 g** Wasser (375 g)
- **¾ g** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **37½ g** Crème fraîche (38 g)

PRO PORTION	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Sojaschnetzel vorbereiten

Im Wasserkocher reichlich Wasser erhitzen. Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Ahornsirup, Soja-Sauce, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, und Pfeffer hinzufügen und mit heißem Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Mit einem Teller abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend ggf. noch vorhandene Flüssigkeit abgießen und die Soja-Schnetzel etwas ausdrücken.

1 TL Kreuzkümmel · 1½ TL Paprikapulver, edelsüß · 0,4 g Salz · 2 EL Tomatenmark · 2 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · ½ TL Pfeffer · 93¾ g Soja-Schnetzel (trocken)

2 Gemüse vorbereiten

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Mais ebenfalls durch das Sieb abgießen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Möhren und Sellerie in fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

1 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 1½ Stück Karotte · 75 g Sellerie (Knolle) · ¾ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · ¾ Dose Mais (Konserve)

3 Gemüse anbraten

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin auf mittlerer Hitze andünsten. Sobald diese glasig sind, Soja-Schnetzel dazugeben und gemeinsam weiter braten. Nach 3-4 Minuten die Möhren, Sellerie, Bohnen und Mais hinzugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Nun die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben. Alles gemeinsam 20-30 Minuten einköcheln lassen. Wenn das Chili zu flüssig ist, Speisestärke in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Wasser verrühren und zum Chili geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 375 g Wasser · ¾ g Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 EL Pflanzenöl · 1 EL Speisestärke

4 Servieren

Chili sin carne auf Teller verteilen und nach Belieben mit Creme Fraiche toppen.

37½ g Crème fraîche

FR. · ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

Baguettescheiben mit selbstgemachter Knoblauchbutter — kaum Aufwand, kaum jemand kann aufhören zu essen.

3 Portionen | 10 min | 345 kcal pro Portion | 1 Tag bei Zimmertemperatur | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/saftiges-knoblauchbrot/

Zutaten für 3 Portionen

- **3 Zehe** Knoblauch (15 g)
- **0,4 Bund** Petersilie, frisch (19 g)
- **60 g** Butter oder Margarine (60 g)
- **½ TL** Salz (3 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **225 g** Ciabatta (zum Aufbacken) (225 g)

PRO PORTION	345 kcal	18,2 g	10,2 g	38,1 g	2,7 g	3,1 g	6,9 g	1,46 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1. **Vorbereitungen**

   Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Petersilie fein hacken.

   3 Zehe Knoblauch · 0,4 Bund Petersilie, frisch

2

Knoblauchbutter herstellen

Butter schmelzen (z. B. in einem Topf bei geringer Hitze) und in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch und der Petersilie zur Butter geben und Salz und etwas Pfeffer verühren.

60 g Butter oder Margarine · ½ TL Salz · 1 Prise Pfeffer

3

Brot vorbereiten

Baguette in 2 cm Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen. Knoblauchbutter auf den Brotscheiben verstreichen. Knoblauchbrote 8 bis 10 min im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

225 g Ciabatta (zum Aufbacken)