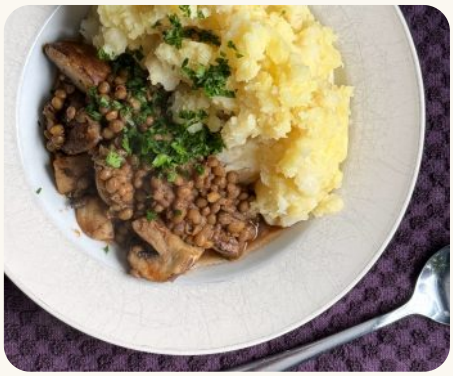
ESSENSPLAN

# 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 +3 | ca. 1,90 € pro Portion



ÜBERSICHT

# Deine Woche

## Montag

503 kcal / Person

ABENDESSEN

**Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika**

7 Portionen · 503 kcal pro Portion

## Dienstag

308 kcal / Person

ABENDESSEN

**Sonnenblumen-Lauch-Suppe**

7 Portionen · 308 kcal pro Portion

## Mittwoch

605 kcal / Person

ABENDESSEN

**Herzhaftes Ragout aus Linsen und Champignons mit Kartoffelpüree**

7 Portionen · 605 kcal pro Portion

## Donnerstag

540 kcal / Person

ABENDESSEN

**Paprika-Kartoffel-Topf**

7 Portionen · 540 kcal pro Portion

## Freitag

781 kcal / Person

ABENDESSEN

**Chili Sin Carne**

7 Portionen · 436 kcal pro Portion

ABENDESSEN

**Saftiges Knoblauchbrot**

7 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** — 4× EL (≈ 40 g)
- [ ] **Ciabatta (zum Aufbacken)** — 525 g

## Essig und Öl

- [ ] **Olivenöl** — 13× EL (≈ 130 g)
- [ ] **Balsamico** — 7 g
- [ ] **Pflanzenöl** — 2× EL (≈ 30 g)

## Fleisch und Wurstwaren

- [ ] **Hack** — 630 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

## Gemüse

- [ ] **Kartoffel, festkochend** — 3.063 g
- [ ] **Paprika (rot)** — 1.575 g
- [ ] **Zwiebel** — 13× Stück (≈ 1.300 g)
- [ ] **Knoblauch** — 25× Zehe (≈ 125 g)
- [ ] **Lauch** — 525 g
- [ ] **Kartoffel, mehligkochend** — 2.100 g

## Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Ahornsirup** — 2× EL (≈ 30 g)

## Konserven

- [ ] **Tomatenmark** — 21× EL (≈ 252 g)
- [ ] **Weiße Bohnen (Konserve)** — 1,75× Kleine Dose (Abtropfgewicht) (≈ 438 g)
- [ ] **Senf** — 2× EL + 7× TL (≈ 65 g)
- [ ] **Linsen, braun (Konserve)** — 3,5× Dose (≈ 1.400 g)
- [ ] **Kidney-Bohnen (Konserve)** — 3,5× Dose (≈ 1.400 g)
- [ ] **Tomaten, stückig (Konserve)** — 3,5× Dose (≈ 1.400 g)
- [ ] **Mais (Konserve)** — 1,75× Dose (≈ 595 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais

## Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 201 g
- [ ] **Thymian (frisch)** — 18 g

## Molkereiprodukte

- [ ] **Butter oder Margarine** — 219 g
  ohne Marke Butter
- [ ] **Milch** — 263 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %

- [ ] Champignons 700 g
- [ ] Karotte 525 g
- [ ] Sellerie (Knolle) 175 g

## Getränke und Spirituosen

- [ ] Rotwein 131 g

## Gewürze

- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) 79 g
- [ ] Thymian, getrocknet 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] Paprikapulver, edelsüß 12,25× TL (≈ 37 g)
- [ ] Paprikapulver, geräuchert 5× TL (≈ 15 g)
- [ ] Salz 2,75× TL + 9× Prise + 3 g (≈ 21 g)
- [ ] Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 1× TL + 2× Prise (≈ 3 g)
- [ ] Lorbeerblätter 2 g
- [ ] Pfeffer 6× Prise + 3,5× TL (≈ 11 g)
- [ ] Muskat 0 g
- [ ] Meersalz 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] Kreuzkümmel 3× TL (≈ 7 g)
- [ ] Schmand 350 g
- [ ] Crème fraîche 88 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %

## Obst

- [ ] Zitrone 175 g

## Saucen

- [ ] Soja-Sauce 11× EL (≈ 110 g)

## Sonstiges

- [ ] Wasser 5.513 g

## Spezialitäten

- [ ] Hefeflocken 4× EL (≈ 20 g)
- [ ] Soja-Schnetzel (trocken) 219 g

## Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] Sonnenblumenhack von dmBio 131 g
- [ ] Kochsahne 438 g
  Oatly Hafer Cuisine Bio

MO. · ABENDESSEN

# Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

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

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

## Zutaten für 7 Portionen

- **8¾ Stück** Kartoffel, festkochend (1313 g)
- **3½ Stück** Paprika (rot) (525 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **630 g** Hack (630 g)
- **5 EL** Tomatenmark (60 g)
- **3½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (18 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **5¼ TL** Paprikapulver, edelsüß (16 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g) *(optional)*
- **1¾ TL** Salz (9 g)
- **1 TL** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)
- **875 g** Wasser (875 g)
- **131¼ g** Rotwein (131 g)
- **2 EL** Speisestärke (20 g)
- **3½ Portion** Petersilie, frisch (35 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.

8¾ Stück Kartoffel, festkochend · 3½ Stück Paprika (rot) · 2 Stück Zwiebel · 4 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.

4 EL Olivenöl · 630 g Hack · 5 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.

3½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 TL Thymian, getrocknet · 5¼ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 1¾ TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 875 g Wasser · 131¼ 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.

2 EL Speisestärke · 3½ Portion Petersilie, frisch

DI. · ABENDESSEN

# Sonnenblumen-Lauch-Suppe

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

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

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

## Zutaten für 7 Portionen

- **3½ Stange** Lauch (525 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **1¾ Kleine Dose (Abtropfgewicht)** Weiße Bohnen (Konserve) (438 g)
- **1¾ Stück** Zitrone (175 g)
- **1¾ Bund** Petersilie, frisch (88 g)
- **131¼ g** Sonnenblumenhack von dmBio (131 g)
- **1¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (9 g)
- **525 g** Wasser (525 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **2 EL** Senf (30 g)
- **1¾ Blatt** Lorbeerblätter (1 g)
- **5¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (26 g)
- **1.400 g** Wasser (1400 g)
- **437½ g** Kochsahne (438 g)
  Oatly Hafer Cuisine Bio
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **4 EL** Hefeflocken (20 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.

3½ Stange Lauch · 2 Stück Zwiebel · 4 Zehe Knoblauch · 1¾ Kleine Dose (Abtropfgewicht) Weiße Bohnen (Konserve) · 1¾ Stück Zitrone · 1¾ 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.

131¼ g Sonnenblumenhack von dmBio · 1¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 525 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.

2 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.

2 EL Olivenöl · 2 EL Senf · 1¾ Blatt Lorbeerblätter · 5¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.400 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.

437½ g Kochsahne · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer · 4 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.

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

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

## Zutaten für 7 Portionen

- **14 Stück** Kartoffel, mehligkochend (2100 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **700 g** Champignons (700 g)
- **3½ Dose** Linsen, braun (Konserve) (1400 g)
- **3½ Portion** Thymian (frisch) (18 g)
- **3½ Portion** Petersilie, frisch (35 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **4 Stück** Zwiebel (400 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **7 EL** Tomatenmark (84 g)
- **7 g** Balsamico (7 g)
- **525 g** Wasser (525 g)
- **1¾ TL** Pfeffer (5 g)
- **7 TL** Senf (35 g)
- **7 EL** Soja-Sauce (70 g)
- **78¾ g** Butter oder Margarine (79 g)
- **262½ g** Milch (263 g)
- **4 Prise** Salz (2 g)
- **2 Prise** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **1¾ 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.

14 Stück Kartoffel, mehligkochend · 4 Prise Salz · 700 g Champignons · 3½ Dose Linsen, braun (Konserve) · 3½ Portion Thymian (frisch) · 3½ Portion Petersilie, frisch · 4 Zehe Knoblauch · 4 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.

4 EL Olivenöl · 7 EL Tomatenmark · 7 g Balsamico · 525 g Wasser · 1¾ TL Pfeffer · 7 TL Senf · 7 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.

78¾ g Butter oder Margarine · 262½ g Milch · 4 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1¾ 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.

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

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

## Zutaten für 7 Portionen

- **1.750 g** Kartoffel, festkochend (1750 g)
- **7 Stück** Paprika (rot) (1050 g)
- **4 Stück** Zwiebel (400 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **1¾ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (700 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **3½ Blatt** Lorbeerblätter (1 g)
- **3½ TL** Paprikapulver, edelsüß (11 g)
- **4 TL** Paprikapulver, geräuchert (12 g)
- **1¾ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (700 g)
- **1¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (9 g)
- **1.312½ g** Wasser (1313 g)
- **3 EL** Tomatenmark (36 g)
- **2 TL** Meersalz (10 g)
- **1 TL** Pfeffer (3 g)
- **1¾ Becher** Schmand (350 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.

1.750 g Kartoffel, festkochend · 7 Stück Paprika (rot) · 4 Stück Zwiebel · 4 Zehe Knoblauch · 1¾ 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.

2 EL Olivenöl · 3½ Blatt Lorbeerblätter · 3½ TL Paprikapulver, edelsüß · 4 TL Paprikapulver, geräuchert · 1¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.312½ g Wasser · 3 EL Tomatenmark

3

### Abschmecken

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

2 TL Meersalz · 1 TL Pfeffer · 1¾ Becher Schmand

FR. · ABENDESSEN

# Chili Sin Carne

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

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

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

## Zutaten für 7 Portionen

- **3 TL** Kreuzkümmel (7 g)
- **3½ TL** Paprikapulver, edelsüß (11 g)
- **0,9 g** Salz (1 g)
- **5 EL** Tomatenmark (60 g)
- **4 EL** Soja-Sauce (40 g)
- **2 EL** Ahornsirup (30 g)
- **1 TL** Pfeffer (3 g)
- **218¾ g** Soja-Schnetzel (trocken) (219 g)
- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **4 Zehe** Knoblauch (20 g)
- **3½ Stück** Karotte (525 g)
- **175 g** Sellerie (Knolle) (175 g)
- **1¾ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (700 g)
- **1¾ Dose** Mais (Konserve) (595 g)
- **1¾ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (700 g)
- **3½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (18 g)
- **875 g** Wasser (875 g)
- **1¾ g** Salz (2 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Pflanzenöl (30 g)
- **2 EL** Speisestärke (20 g)
- **87½ g** Crème fraîche (88 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.

3 TL Kreuzkümmel · 3½ TL Paprikapulver, edelsüß · 0,9 g Salz · 5 EL Tomatenmark · 4 EL Soja-Sauce · 2 EL Ahornsirup · 1 TL Pfeffer · 218¾ 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.

2 Stück Zwiebel · 4 Zehe Knoblauch · 3½ Stück Karotte · 175 g Sellerie (Knolle) · 1¾ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 1¾ 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.

1¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 3½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 875 g Wasser · 1¾ g Salz · 2 Prise Pfeffer · 2 EL Pflanzenöl · 2 EL Speisestärke

### 4 Servieren

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

87½ g Crème fraîche

FR. · ABENDESSEN

# Saftiges Knoblauchbrot

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

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

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

## Zutaten für 7 Portionen

- **7 Zehe** Knoblauch (35 g)
- **0,9 Bund** Petersilie, frisch (44 g)
- **140 g** Butter oder Margarine (140 g)
- **1 TL** Salz (5 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **525 g** Ciabatta (zum Aufbacken) (525 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.

   7 Zehe Knoblauch · 0,9 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.

140 g Butter oder Margarine · 1 TL Salz · 2 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.

525 g Ciabatta (zum Aufbacken)