



ESSENSPLAN

Eintopfwoche für kühle Herbstabende

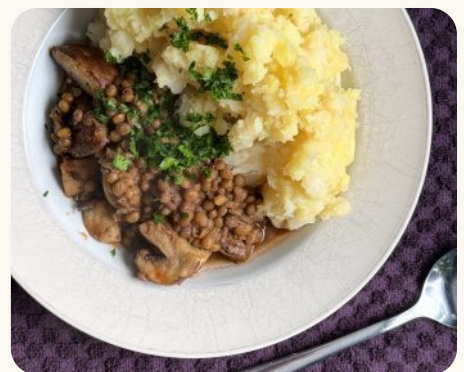
Wenn es draußen ungemütlich wird, kommt der große Topf auf den Herd: veganer Bauerntopf, Sonnenblumen-Lauch-Suppe, Linsen-Champignon-Ragout mit Püree, Paprika-Kartoffel-Topf und zum Wochenende ein Chili mit Knoblauchbrot.

5 Tage

6 Rezepte

4 Portionen +5

ca. 1,90 € pro Portion



Deine Woche

Montag

503 kcal / Person



ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

9 Portionen · 503 kcal pro Portion

Dienstag

308 kcal / Person



ABENDESSEN

Sonnenblumen-Lauch-Suppe

9 Portionen · 308 kcal pro Portion

Mittwoch

605 kcal / Person



ABENDESSEN

Herzhaftes Ragout aus Linsen und Champignons mit Kartoffelpüree

9 Portionen · 605 kcal pro Portion

Donnerstag

540 kcal / Person



ABENDESSEN

Paprika-Kartoffel-Topf

9 Portionen · 540 kcal pro Portion

Freitag

781 kcal / Person



ABENDESSEN

Chili Sin Carne

9 Portionen · 436 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

9 Portionen · 345 kcal pro Portion

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.

Alles für die Woche

48 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 5× EL (≈ 50 g)
- ☐ Ciabatta (zum Aufbacken) 675 g

Essig und Öl

- ☐ Olivenöl 16× EL (≈ 160 g)
- ☐ Balsamico 9 g
- ☐ Pflanzenöl 3× EL (≈ 45 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Hack 810 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- ☐ Kartoffel, festkochend 3.938 g
- ☐ Paprika (rot) 2.025 g
- ☐ Zwiebel 16× Stück (≈ 1.600 g)
- ☐ Knoblauch 32× Zehe (≈ 160 g)
- ☐ Lauch 675 g
- ☐ Kartoffel, mehligkochend 2.700 g

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Ahornsirup 3× EL (≈ 45 g)

Konserven

- ☐ Tomatenmark 26× EL (≈ 312 g)
- ☐ Weiße Bohnen (Konserven) 2,25× Kleine Dose (Abtropfgewicht) (≈ 563 g)
- ☐ Senf 3× EL + 9× TL (≈ 90 g)
- ☐ Linsen, braun (Konserven) 4,5× Dose (≈ 1.800 g)
- ☐ Kidney-Bohnen (Konserven) 4,5× Dose (≈ 1.800 g)
- ☐ Tomaten, stückig (Konserven) 4,5× Dose (≈ 1.800 g)
- ☐ Mais (Konserven) 2,25× Dose (≈ 765 g)
bio (ALDI) Bio Sonnenmais

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 259 g
- ☐ Thymian (frisch) 23 g

Molkereiprodukte

- ☐ Butter oder Margarine 281 g
ohne Marke Butter
- ☐ Milch 338 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %

☐	Champignons	900 g
☐	Karotte	675 g
☐	Sellerie (Knolle)	225 g

Getränke und Spirituosen

☐	Rotwein	169 g
--------------------------	---------	-------

Gewürze

☐	Gemüsebrühe (Pulver)	101 g
☐	Thymian, getrocknet	2× TL (≈ 2 g)
☐	Paprikapulver, edelsüß	15,75× TL (≈ 47 g)
☐	Paprikapulver, geräuchert	6× TL (≈ 18 g)
☐	Salz	3,5× TL + 12× Prise + 3 g (≈ 27 g)
☐	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen	2× TL + 3× Prise (≈ 7 g)
☐	Lorbeerblätter	2 g
☐	Pfeffer	7× Prise + 4,5× TL (≈ 14 g)
☐	Muskat	0 g
☐	Meersalz	3× TL (≈ 15 g)
☐	Kreuzkümmel	4× TL (≈ 9 g)

☐	Schmand	450 g
☐	Crème fraîche	113 g
	ohne Marke Crème fraîche 30 %	

Obst

☐	Zitrone	225 g
--------------------------	---------	-------

Saucen

☐	Soja-Sauce	14× EL (≈ 140 g)
--------------------------	------------	------------------

Sonstiges

☐	Wasser	7.088 g
--------------------------	--------	---------

Spezialitäten

☐	Hefeflocken	5× EL (≈ 25 g)
☐	Soja-Schnetzel (trocken)	281 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐	Sonnenblumenhack von dmBio	169 g
☐	Kochsahne	563 g
	Oatly Hafer Cuisine Bio	



MO. · ABENDESSEN

Bauerntopf mit Hack, Kartoffeln und Paprika

9 Portionen

45 min

503 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 9 Portionen

11¼ Stück Kartoffel, festkochend (1688 g)

4½ Stück Paprika (rot) (675 g)

2 Stück Zwiebel (200 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5 EL Olivenöl (50 g)

810 g Hack (810 g)

7 EL Tomatenmark (84 g)

4½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (23 g)

1 TL Thymian, getrocknet (1 g)

6¾ TL Paprikapulver, edelsüß (20 g)

1 TL Paprikapulver, geräuchert (3 g) *(optional)*

2¼ TL Salz (11 g)

1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)

1.125 g Wasser (1125 g)

168¾ g Rotwein (169 g)

2 EL Speisestärke (20 g)

4½ Portion Petersilie, frisch (45 g) *(optional)*

PRO

PORTION

503 kcal

Energie

24,3 g

Fett

8,1 g

davon gesättigte Fettsäuren

46,4 g

Kohlenhydrate

7,9 g

davon Zucker

8,0 g

Ballaststoffe

21,6 g

Eiweiß

2,59 g

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.

11¼ Stück Kartoffel, festkochend · 4½ Stück Paprika (rot) · 2 Stück Zwiebel · 5 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.

5 EL Olivenöl · 810 g Hack · 7 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.

4½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 TL Thymian, getrocknet · 6¾ TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 2¼ TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1.125 g Wasser · 168¾ 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 · 4½ Portion Petersilie, frisch



DI. • ABENDESSEN

Sonnenblumen-Lauch-Suppe

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

9 Portionen

30 min

308 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

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

Zutaten für 9 Portionen

4½ Stange Lauch (675 g)

2 Stück Zwiebel (200 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

2¼ Kleine Dose (Abtropfgewicht) Weiße Bohnen
(Konserve) (563 g)

2¼ Stück Zitrone (225 g)

2¼ Bund Petersilie, frisch (113 g)

168¾ g Sonnenblumenhack von dmBio (169 g)

2¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) (11 g)

675 g Wasser (675 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

2 EL Senf (30 g)

2¼ Blatt Lorbeerblätter (1 g)

6¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) (34 g)

1.800 g Wasser (1800 g)

562½ g Kochsahne (563 g)

Oatly Hafer Cuisine Bio

2 Prise Salz (1 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

5 EL Hefeflocken (25 g)

**PRO
PORTION**

308 kcal
Energie

12,8 g
Fett

1,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

24,6 g
Kohlenhydrate

6,1 g
davon Zucker

11,8 g
Ballaststoffe

19,5 g
Eiweiß

2,79 g
Salz

Zubereitung

1 Gemüse vorbereiten

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

4½ Stange Lauch · 2 Stück Zwiebel · 5 Zehe Knoblauch · 2¼ Kleine Dose (Abtropfgewicht) Weiße Bohnen (Konserven) · 2¼ Stück Zitrone · 2¼ 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.

168¾ g Sonnenblumenhack von dmBio · 2¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 675 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 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 · 2¼ Blatt Lorbeerblätter · 6¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.800 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.

562½ g Kochsahne · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer · 5 EL Hefeflocken

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.

9 Portionen

45 min

605 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 9 Portionen

18 Stück Kartoffel, mehligkochend (2700 g)

5 Prise Salz (3 g)

900 g Champignons (900 g)

4½ Dose Linsen, braun (Konserven) (1800 g)

4½ Portion Thymian (frisch) (23 g)

4½ Portion Petersilie, frisch (45 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

5 Stück Zwiebel (500 g)

5 EL Olivenöl (50 g)

9 EL Tomatenmark (108 g)

9 g Balsamico (9 g)

675 g Wasser (675 g)

2¼ TL Pfeffer (7 g)

9 TL Senf (45 g)

9 EL Soja-Sauce (90 g)

101¼ g Butter oder Margarine (101 g)

337½ g Milch (338 g)

5 Prise Salz (3 g)

2 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)

2¼ Messerspitze Muskat (0 g)

**PRO
PORTION**

605 kcal
Energie

17,7 g
Fett

7,5 g
davon gesättigte Fettsäuren

85,7 g
Kohlenhydrate

11,0 g
davon Zucker

19,5 g
Ballaststoffe

24,6 g
Eiweiß

3,32 g
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.

18 Stück Kartoffel, mehligkochend · 5 Prise Salz · 900 g Champignons · 4½ Dose Linsen, braun (Konserven) · 4½ Portion Thymian (frisch) · 4½ Portion Petersilie, frisch · 5 Zehe Knoblauch · 5 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

Oliveöl 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.

5 EL Oliveöl · 9 EL Tomatenmark · 9 g Balsamico · 675 g Wasser · 2¼ TL Pfeffer · 9 TL Senf · 9 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.

101¼ g Butter oder Margarine · 337½ g Milch · 5 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 2¼ 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.

9 Portionen

45 min

540 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 9 Portionen

2.250 g Kartoffel, festkochend (2250 g)

9 Stück Paprika (rot) (1350 g)

5 Stück Zwiebel (500 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

2¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) (900 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

4½ Blatt Lorbeerblätter (1 g)

4½ TL Paprikapulver, edelsüß (14 g)

5 TL Paprikapulver, geräuchert (15 g)

2¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) (900 g)

2¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) (11 g)

1.687½ g Wasser (1688 g)

3 EL Tomatenmark (36 g)

2 TL Meersalz (10 g)

1¼ TL Pfeffer (4 g)

2¼ Becher Schmand (450 g)

**PRO
PORTION**

540 kcal
Energie

17,4 g
Fett

8,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

80,9 g
Kohlenhydrate

18,7 g
davon Zucker

16,3 g
Ballaststoffe

15,8 g
Eiweiß

3,11 g
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.

2.250 g Kartoffel, festkochend · 9 Stück Paprika (rot) · 5 Stück Zwiebel · 5 Zehe Knoblauch · 2¼ 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 Lorbeer hinzufügen. Hitze reduzieren und alles zusammen 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

2 EL Olivenöl · 4½ Blatt Lorbeerblätter · 4½ TL Paprikapulver, edelsüß · 5 TL Paprikapulver, geräuchert · 2¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 2¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.687½ g Wasser · 3 EL Tomatenmark

3**Abschmecken**

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

2 TL Meersalz · 1¼ TL Pfeffer · 2¼ Becher Schmand



FR. • ABENDESSEN

Chili Sin Carne

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

9 Portionen

35 min

436 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 9 Portionen

3 TL Kreuzkümmel (7 g)

4½ TL Paprikapulver, edelsüß (14 g)

1,1 g Salz (1 g)

7 EL Tomatenmark (84 g)

5 EL Soja-Sauce (50 g)

2 EL Ahornsirup (30 g)

1¼ TL Pfeffer (4 g)

281¼ g Soja-Schnetzel (trocken) (281 g)

2 Stück Zwiebel (200 g)

5 Zehe Knoblauch (25 g)

4½ Stück Karotte (675 g)

225 g Sellerie (Knolle) (225 g)

2¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) (900 g)

2¼ Dose Mais (Konserve) (765 g)

2¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) (900 g)

4½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (23 g)

1.125 g Wasser (1125 g)

2¼ g Salz (2 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

2 EL Pflanzenöl (30 g)

2 EL Speisestärke (20 g)

112½ g Crème fraîche (113 g)

**PRO
PORTION**

436 kcal
Energie

13,5 g
Fett

3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

50,0 g
Kohlenhydrate

21,0 g
davon Zucker

16,8 g
Ballaststoffe

26,4 g
Eiweiß

3,82 g
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 · 4½ TL Paprikapulver, edelsüß · 1,1 g Salz · 7 EL Tomatenmark · 5 EL Soja-Sauce · 2 EL Ahornsirup · 1¼ TL Pfeffer · 281¼ 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 · 5 Zehe Knoblauch · 4½ Stück Karotte · 225 g Sellerie (Knolle) · 2¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 2¼ 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.

2¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 4½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.125 g Wasser · 2¼ 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.

112½ g Crème fraîche



FR. • ABENDESSEN

Saftiges Knoblauchbrot

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

9 Portionen

10 min

345 kcal pro Portion

1 Tag bei Zimmertemperatur

Vegetarisch

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

Zutaten für 9 Portionen

9 Zehe Knoblauch (45 g)

1¼ TL Salz (6 g)

1,1 Bund Petersilie, frisch (56 g)

2 Prise Pfeffer (0 g)

180 g Butter oder Margarine (180 g)

675 g Ciabatta (zum Aufbacken) (675 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.

9 Zehe Knoblauch · 1,1 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.

180 g Butter oder Margarine · 1¼ 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.

675 g Ciabatta (zum Aufbacken)