ESSENSPLAN

# Kürbis-Meal-Prep

Ofen-Gnocchi, Maultaschen und Spaghetti – drei Kürbisgerichte zum Vorkochen.

3 Tage | 3 Rezepte | 4 Portionen –1 | ca. 3,64 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

# Deine Woche

## Montag

810 kcal / Person

ABENDESSEN

**Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen**

3 Portionen · 810 kcal pro Portion

## Dienstag

639 kcal / Person

ABENDESSEN

**Kürbis-Pfifferling-Maultaschen in warmer Brühe**

3 Portionen · 639 kcal pro Portion

## Mittwoch

664 kcal / Person

ABENDESSEN

**Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis**

3 Portionen · 664 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** | **704 kcal** | 35 % von 2.000 kcal |
| **Fett** | **24,7 g** | 35 % von max. 70 g · noch 45,3 g frei |
| **davon gesättigte Fettsäuren** | **7,5 g** | 37 % von max. 20 g · noch 12,5 g frei |
| **Kohlenhydrate** | **100,4 g** | 39 % von 260 g |
| **davon Zucker** | **15,1 g** | 17 % von max. 90 g · noch 74,9 g frei |
| **Ballaststoffe** | **12,2 g** | 41 % von Ziel 30 g |
| **Eiweiß** | **18,5 g** | 37 % von Ziel 50 g |
| **Salz** | **3,22 g** | 54 % von max. 6 g · noch 2,78 g frei |

## Tag für Tag

| Tag | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Montag** | 810 kcal | 39,1 g | 9,9 g | 98,7 g | 21,0 g | 13,8 g | 15,3 g | 2,84 g |
| **Dienstag** | 639 kcal | 20,7 g | 4,8 g | 97,4 g | 14,1 g | 12,6 g | 15,6 g | 5,04 g |
| **Mittwoch** | 664 kcal | 14,4 g | 7,6 g | 105,2 g | 10,1 g | 10,2 g | 24,6 g | 1,79 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

33 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

## Backwaren

- [ ] Semmelbrösel — 3× EL (≈ 30 g)

## Backzutaten

- [ ] Weizengrieß — 113 g
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 1× EL + 98 g (≈ 108 g)

## Essig und Öl

- [ ] Pflanzenöl — 3× EL (≈ 45 g)
- [ ] Olivenöl — 5× EL + 1× TL (≈ 53 g)

## Gemüse

- [ ] Kürbis (Hokkaido) — 1.913 g
- [ ] Knoblauch — 3× Zehe (≈ 15 g)
- [ ] Kartoffel, mehligkochend — 150 g
- [ ] Pfifferlinge, frisch — 525 g
- [ ] Zwiebel — 375 g

## Gewürze

- [ ] Paprikapulver, edelsüß — 2× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Salz — 10× Prise + 1,5× TL (≈ 13 g)

## Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Honig — 2× TL (≈ 14 g)

## Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 113 g
- [ ] Schnittlauch, frisch — 8 g

## Kühlregal

- [ ] Gnocchi, vorgekocht — 600 g

## Molkereiprodukte

- [ ] Schmand — 150 g
- [ ] Frischkäse, veganes Ersatzprodukt — 38 g
- [ ] Parmesan — 38 g

## Obst

- [ ] Zitrone, Bio — 90 g

## Reis und Nudeln

- [ ] Spaghetti — 375 g

## Saucen

- [ ] Soja-Sauce — 1× TL (≈ 3 g)

- [ ] **Chili, gemahlen** 2× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Kreuzkümmel** 2× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Piment, gemahlen** 2× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Pfeffer** 6× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Kurkuma (Pulver)** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 19 g
- [ ] **Muskat** 0 g
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)

## Kerne

- [ ] **Kürbiskerne, geröstet** 30 g

## Sonstiges

- [ ] **Wasser** 206 g

## Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Kochsahne** 150 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %

MO. · ABENDESSEN

# Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen

Knusprig gebratene Gnocchi mit gewürztem Hokkaido-Kürbis aus dem Ofen und einem Schmand-Zitronen-Dip.

3 Portionen | 35 min | 810 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gnocchi-mit-gebackenem-kuerbis/

## Zutaten für 3 Portionen

- **1½ Stück, klein** Kürbis (Hokkaido) (1050 g)
- **1½ Portion** Kürbiskerne, geröstet (30 g)
- **1½ Bund** Petersilie, frisch (75 g)
- **2 Prise** Paprikapulver, edelsüß (0 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Chili, gemahlen (1 g)
- **2 Prise** Kreuzkümmel (0 g)
- **2 Prise** Piment, gemahlen (1 g)
- **2 EL** Pflanzenöl (30 g)
- **2 TL** Honig (14 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **¾ Stück** Zitrone, Bio (90 g)
- **150 g** Schmand (150 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Pflanzenöl (30 g)
- **600 g** Gnocchi, vorgekocht (600 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)

| PRO PORTION | 810 kcal | 39,1 g | 9,9 g | 98,7 g | 21,0 g | 13,8 g | 15,3 g | 2,84 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

### 1 Vorbereitungen

Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) bzw. 200 °C (Umluft) vorheizen. Kürbis halbieren und die Kerne herauslösen. Kürbishälften in dünne Spalten schneiden. Kürbisspalten und Kürbiskerne auf einem Backblech verteilen. Petersilie fein hacken.

1½ Stück, klein Kürbis (Hokkaido) · 1½ Portion Kürbiskerne, geröstet · 1½ Bund Petersilie, frisch

### 2 Kürbis backen

In einer kleinen Schüssel Öl, Honig, Gewürze, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Kürbis mit Gewürzöl einstreichen. Für ca. 15 Minuten backen, bis die Spalten weich sind und leicht bräunen.

2 Prise Paprikapulver, edelsüß · 2 Prise Salz · 2 Prise Chili, gemahlen · 2 Prise Kreuzkümmel · 2 Prise Piment, gemahlen · 2 EL Pflanzenöl · 2 TL Honig · 2 Zehe Knoblauch

### 3 Schmand vorbereiten

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale fein abreiben. Zitrone in Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel Schmand mit Zitronenabrieb, gehackter Petersilie und etwas Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¾ Stück Zitrone, Bio · 150 g Schmand · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer

### 4 Gnocchi braten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten anbraten, bis sie außen knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Pflanzenöl · 600 g Gnocchi, vorgekocht · 2 Prise Salz · 2 Prise Pfeffer

### 5 Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen. Gebackenen Kürbis und Kürbiskerne darübergeben. Mit Schmand nach Belieben garnieren.

DI. · ABENDESSEN

# Kürbis-Pfifferling-Maultaschen in warmer Brühe

Selbst gemachte Maultaschen mit Füllung aus Ofenkürbis, Kartoffeln und frischen Pfifferlingen, serviert in klarer Brühe mit Röstzwiebeln.

3 Portionen · 1 h 40 min · 639 kcal pro Portion · 2 Tage im Kühlschrank · Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kuerbis-pfifferling-maultaschen-in-warmer-bruehe/

## Zutaten für 3 Portionen

- **112½ g** Weizengrieß (113 g)
- **97½ g** Weizenmehl Type 405 (98 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **131¼ g** Wasser (131 g)
- **487½ g** Kürbis (Hokkaido) (488 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **150 g** Kartoffel, mehligkochend (150 g)
- **187½ g** Pfifferlinge, frisch (188 g)
- **375 g** Zwiebel (375 g)
- **1 TL** Soja-Sauce (3 g)
- **¾ Bund** Petersilie, frisch (38 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **37½ g** Frischkäse, veganes Ersatzprodukt (38 g)
- **2 EL** Semmelbrösel (20 g)
- **¾ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **2 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 EL** Weizenmehl Type 405 (10 g)

- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (4 g)
- **75 g** Wasser (75 g)
- **3 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (15 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **¾ Portion** Schnittlauch, frisch (8 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)

| PRO PORTION | 639 kcal | 20,7 g | 4,8 g | 97,4 g | 14,1 g | 12,6 g | 15,6 g | 5,04 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

### 1 Teig kneten

Grieß, Mehl, Kurkuma und Salz in einer Schüssel mischen. Lauwarmes Wasser zugeben und den Teig mindestens 8 Minuten kneten, bis er glatt und seidig ist – je länger geknetet, desto feiner wird die Teighülle später. In Frischhaltefolie gewickelt 45 Minuten ruhen lassen, dann lässt er sich hauchdünn ausrollen.

112½ g Weizengrieß · 97½ g Weizenmehl Type 405 · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 Prise Salz · 131¼ g Wasser

### 2 Kürbis backen, Kartoffeln kochen

Ofen auf 220 °C vorheizen. Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und 25 bis 30 Minuten weich garen. Parallel einen Topf mit reichlich Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und im kochenden Salzwasser weich garen. Abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen.

487½ g Kürbis (Hokkaido) · 2 EL Olivenöl · 1 Prise Salz · 150 g Kartoffel, mehligkochend

### 3 Zwiebel-Pfifferling-Basis herstellen

Pfifferlinge trocken mit einem Pinsel oder Küchenpapier putzen, nicht waschen – sie saugen sich sonst voll. Große Exemplare längs halbieren. Pilze in einer heißen Pfanne ohne Fett anbraten, bis die austretende Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Hälfte der Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Olivenöl zu den Pilzen geben, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit heißer Brühe ablöschen, Sojasauce zugeben und alles einkochen lassen, bis die Masse fast trocken ist. Erst jetzt salzen und pfeffern – frühes Salz zieht Wasser aus den Pilzen. Gehackte Petersilie unterrühren und Pfanne von der Hitze nehmen.

187½ g Pfifferlinge, frisch · 375 g Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 2 EL Olivenöl · ¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 75 g Wasser · 1 TL Soja-Sauce · ¾ Bund Petersilie, frisch · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

### 4 Füllung mischen

Kürbis und Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Pilzmasse in die Schüssel geben und untermischen. Frischkäse und Semmelbrösel unterheben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wirkt die Füllung noch feucht, 1 EL Semmelbrösel mehr einarbeiten – eine nasse Füllung weicht den dünnen Teig durch. Die Füllung vollständig abkühlen lassen.

37½ g Frischkäse, veganes Ersatzprodukt · 2 EL Semmelbrösel · ¾ Messerspitze Muskat · 2 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

### 5 Zwiebeln rösten

Restliche Zwiebeln in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen hinzugeben und goldbraun braten. Dann salzen und warm halten.

2 EL Olivenöl

### 6 Maultaschen formen

Teig dritteln und auf bemehlter Arbeitsfläche zu 1,5 bis 2 mm dünnen Bahnen von etwa 30 x 20 cm ausrollen. Jede Bahn auf ein Küchentuch legen und ein Drittel der Füllung auf dem unteren Drittel glatt streichen. Den Teig zur kürzeren Seite hin umschlagen, den überstehenden Rand mit Wasser bestreichen und festdrücken. Jede Bahn in 4 gleich große Quadrate teilen, dabei den Teig zwischen den Taschen fest andrücken, die Enden abschneiden und die Maultaschen mit dem Messer abtrennen. Bei höherer Portionenzahl ggf. anders aufteilen.

1 EL Weizenmehl Type 405

### 7 Garen und anrichten

Brühe erhitzen. In einem zweiten Topf reichlich Salzwasser aufsetzen und die Maultaschen darin 10 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen – nicht sprudelnd kochen, sonst gehen sie auf. Maultaschen in tiefen Tellern mit der Brühe übergießen und mit Röstzwiebeln, Schnittlauchröllchen und Majoran anrichten.

3 TL Gemüsebrühe (Pulver) · ¾ TL Salz · ¾ Portion Schnittlauch, frisch · 1 TL Majoran

MI. · ABENDESSEN

# Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

Spaghetti mit Hokkaidokürbis, frischen Pfifferlingen und Hafersahne – ein schnelles Pfannengericht für die Pilzsaison.

3 Portionen | 30 min | 664 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/spaghetti-mit-pfifferlingen-und-kuerbis/

## Zutaten für 3 Portionen

- **¾ TL** Salz (4 g)
- **0,4 Stück** Kürbis (Hokkaido) (375 g)
- **150 g** Pfifferlinge, frisch (150 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **37½ g** Parmesan (38 g)
- **375 g** Spaghetti (375 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **150 g** Kochsahne (150 g)
- **187½ g** Pfifferlinge, frisch (188 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

| PRO PORTION | 664 kcal | 14,4 g | 7,6 g | 105,2 g | 10,1 g | 10,2 g | 24,6 g | 1,79 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

1

### Vorbereitungen

Zwei Töpfe mit reichlich Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen – einen für die Spaghetti, einen für den Kürbis. Hokkaido entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden. Pfifferlinge gründlich putzen, große längs halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

¾ TL Salz · 0,4 Stück Kürbis (Hokkaido) · 150 g Pfifferlinge, frisch · 1 Zehe Knoblauch · 37½ g Parmesan

2

### Spaghetti und Kürbis garen

Spaghetti nach Packungsangabe gar kochen. Die Kürbiswürfel im zweiten Topf bissfest garen und anschließend abgießen.

375 g Spaghetti

3

### Pfifferlinge braten und ablöschen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pfifferlinge mit dem Knoblauch kurz anbraten. Die gegarten Kürbiswürfel zugeben, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse mit der Kochsahne ablöschen.

1 TL Olivenöl · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 150 g Kochsahne · 187½ g Pfifferlinge, frisch

4

### Durchschwenken und servieren

Die gegarten Spaghetti abgießen, zum Gemüse in die Pfanne geben und gründlich durchschwenken. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Parmesan über die Spaghetti geben.

1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer