ESSENSPLAN

Kürbiswoche pur

Fünf Tage, fünf Kürbisgerichte: Ofen-Gnocchi, Spaghetti mit Pfifferlingen, Maultaschen, Suppe vom Blech und cremige Käse-Gemüsesuppe.

5 Tage | 5 Rezepte | 4 Portionen –3 | ca. 3,17 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

810 kcal / Person

ABENDESSEN

Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen

1 Portion · 810 kcal pro Portion

Dienstag

664 kcal / Person

ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

1 Portion · 664 kcal pro Portion

Mittwoch

639 kcal / Person

ABENDESSEN

Kürbis-Pfifferling-Maultaschen in warmer Brühe

1 Portion · 639 kcal pro Portion

Donnerstag

438 kcal / Person

ABENDESSEN

Suppe vom Blech: Curry Style

1 Portion · 438 kcal pro Portion

Freitag

677 kcal / Person

ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

1 Portion · 677 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	**646 kcal**	32 % von 2.000 kcal
Fett	**28,7 g**	41 % von max. 70 g · noch 41,3 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**12,2 g**	61 % von max. 20 g · noch 7,8 g frei
Kohlenhydrate	**75,3 g**	29 % von 260 g
davon Zucker	**15,9 g**	18 % von max. 90 g · noch 74,1 g frei
Ballaststoffe	**11,2 g**	37 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**19,6 g**	39 % von Ziel 50 g
Salz	**2,96 g**	49 % von max. 6 g · noch 3,04 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	664 kcal	14,4 g	7,6 g	105,2 g	10,1 g	10,2 g	24,6 g	1,79 g
Mittwoch	639 kcal	20,7 g	4,8 g	97,4 g	14,1 g	12,6 g	15,6 g	5,04 g
Donnerstag	438 kcal	21,3 g	17,2 g	49,4 g	23,1 g	13,7 g	8,8 g	1,04 g
Freitag	677 kcal	47,9 g	21,6 g	25,7 g	11,1 g	5,6 g	33,5 g	4,09 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

49 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Semmelbrösel — 1× EL (≈ 10 g)

Backzutaten

- [ ] Weizengrieß — 38 g
- [ ] Weizenmehl Type 405 — 1× EL + 33 g (≈ 43 g)

Essig und Öl

- [ ] Pflanzenöl — 2× EL + 1 g (≈ 31 g)
- [ ] Olivenöl — 1× TL + 2× EL (≈ 23 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Hack — 90 g
  ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- [ ] Kürbis (Hokkaido) — 950 g
- [ ] Knoblauch — 3× Zehe (≈ 15 g)
- [ ] Pfifferlinge, frisch — 175 g
- [ ] Kartoffel, mehligkochend — 50 g
- [ ] Zwiebel — 1× Stück + 125 g (≈ 225 g)
- [ ] Karotte — 113 g

Kerne

- [ ] Kürbiskerne, geröstet — 10 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Honig — 1× TL (≈ 7 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 38 g
- [ ] Schnittlauch, frisch — 3 g

Kühlregal

- [ ] Gnocchi, vorgekocht — 200 g
- [ ] Reibekäse — 25 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- [ ] Schmand — 50 g
- [ ] Parmesan — 13 g
- [ ] Frischkäse, veganes Ersatzprodukt — 13 g
- [ ] Milch — 50 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- [ ] Schmelzkäse — 50 g

Obst

- [ ] Lauch 38 g
- [ ] Paprika (rot) 38 g
- [ ] Sellerie (Knolle) 100 g
- [ ] Brokkoli 63 g

Gewürze

- [ ] Paprikapulver, edelsüß 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Salz 4× Prise + 0,5× TL (≈ 5 g)
- [ ] Chili, gemahlen 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Kreuzkümmel 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Piment, gemahlen 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Pfeffer 3× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Kurkuma (Pulver) 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Gemüsebrühe (Pulver) 13 g
- [ ] Muskat 0 g
- [ ] Majoran 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] Meersalz 0 g
- [ ] Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 0 g
- [ ] Ingwer, frisch 10 g
- [ ] Paprikapulver, geräuchert 1 g
- [ ] Currypulver 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] Zitrone, Bio 30 g

Reis und Nudeln

- [ ] Spaghetti 125 g

Saucen

- [ ] Soja-Sauce 1× TL (≈ 3 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser 369 g

Spezialitäten

- [ ] Kokosmilch 100 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] Erbsen, TK 38 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] Kochsahne 50 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.

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

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

Zutaten für 1 Portion

- **½ Stück, klein** Kürbis (Hokkaido) (350 g)
- **½ Portion** Kürbiskerne, geröstet (10 g)
- **½ Bund** Petersilie, frisch (25 g)
- **1 Prise** Paprikapulver, edelsüß (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Chili, gemahlen (0 g)
- **1 Prise** Kreuzkümmel (0 g)
- **1 Prise** Piment, gemahlen (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 TL** Honig (7 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **¼ Stück** Zitrone, Bio (30 g)
- **50 g** Schmand (50 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **200 g** Gnocchi, vorgekocht (200 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 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.

½ Stück, klein Kürbis (Hokkaido) · ½ Portion Kürbiskerne, geröstet · ½ 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.

1 Prise Paprikapulver, edelsüß · 1 Prise Salz · 1 Prise Chili, gemahlen · 1 Prise Kreuzkümmel · 1 Prise Piment, gemahlen · 1 EL Pflanzenöl · 1 TL Honig · 1 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.

¼ Stück Zitrone, Bio · 50 g Schmand · 1 Prise Salz · 1 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.

1 EL Pflanzenöl · 200 g Gnocchi, vorgekocht · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5 Anrichten

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

DI. · ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

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

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

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

Zutaten für 1 Portion

- **¼ TL** Salz (1 g)
- **0,1 Stück** Kürbis (Hokkaido) (125 g)
- **50 g** Pfifferlinge, frisch (50 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **12½ g** Parmesan (13 g)
- **125 g** Spaghetti (125 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **50 g** Kochsahne (50 g)
- **62½ g** Pfifferlinge, frisch (63 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.

¼ TL Salz · 0,1 Stück Kürbis (Hokkaido) · 50 g Pfifferlinge, frisch · 1 Zehe Knoblauch · 12½ g Parmesan

2

Spaghetti und Kürbis garen

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

125 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 · 50 g Kochsahne · 62½ 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

MI. · ABENDESSEN

Kürbis-Pfifferling-Maultaschen in warmer Brühe

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

1 Portion | 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 1 Portion

- **37½ g** Weizengrieß (38 g)
- **32½ g** Weizenmehl Type 405 (33 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **43¾ g** Wasser (44 g)
- **162½ g** Kürbis (Hokkaido) (163 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **50 g** Kartoffel, mehligkochend (50 g)
- **62½ g** Pfifferlinge, frisch (63 g)
- **125 g** Zwiebel (125 g)
- **1 TL** Soja-Sauce (3 g)
- **¼ Bund** Petersilie, frisch (13 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **12½ g** Frischkäse, veganes Ersatzprodukt (13 g)
- **1 EL** Semmelbrösel (10 g)
- **¼ Messerspitze** Muskat (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Weizenmehl Type 405 (10 g)

- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (1 g)
- **25 g** Wasser (25 g)
- **1 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (5 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ Portion** Schnittlauch, frisch (3 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.

37½ g Weizengrieß · 32½ g Weizenmehl Type 405 · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 Prise Salz · 43¾ 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.

162½ g Kürbis (Hokkaido) · 1 EL Olivenöl · 1 Prise Salz · 50 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.

62½ g Pfifferlinge, frisch · 125 g Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 1 EL Olivenöl · ¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 25 g Wasser · 1 TL Soja-Sauce · ¼ 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.

12½ g Frischkäse, veganes Ersatzprodukt · 1 EL Semmelbrösel · ¼ Messerspitze Muskat · 1 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.

1 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.

1 TL Gemüsebrühe (Pulver) · ¼ TL Salz · ¼ Portion Schnittlauch, frisch · 1 TL Majoran

DO. · ABENDESSEN

Suppe vom Blech: Curry Style

Geröstetes Ofengemüse mit Kürbis, Karotten und Gewürzen — als sämige Currysuppe püriert ergibt das ein unglaublich aromatisches, wärmendes Gericht.

1 Portion | 35 min | 438 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kuerbissuppe-mit-gebackenem-kuerbis-und-curry/

Zutaten für 1 Portion

- **¼ Stück** Kürbis (Hokkaido) (250 g)
- **¾ Stück** Karotte (113 g)
- **¼ Stange** Lauch (38 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **¼ Stück** Paprika (rot) (38 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ g** Pflanzenöl (1 g)
- **¼ g** Meersalz (0 g)
- **½ Messerspitze** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **0,1 Stück** Sellerie (Knolle) (100 g)
- **¼ Stück** Ingwer, frisch (5 g)
- **¼ g** Pflanzenöl (0 g)
- **¼ Stück** Ingwer, frisch (5 g)
- **½ g** Paprikapulver, geräuchert (1 g)
- **1 TL** Currypulver (3 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **¼ Dose** Kokosmilch (100 g)
- **¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (1 g)
- **100 g** Wasser (100 g)

PRO PORTION	438 kcal	21,3 g	17,2 g	49,4 g	23,1 g	13,7 g	8,8 g	1,04 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Gemüse vorbereiten

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kürbis halbieren, aushöhlen und in Spalten schneiden. Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch, Zwiebeln, Paprika und Sellerie putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles, inklusive den ganzen, ungeschälten Knoblauchzehen, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend bereits etwas salzen und pfeffern. Dann das Blech für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben, bis das Gemüse gar ist. Ingwer fein hacken.

¼ Stück Kürbis (Hokkaido) · ¾ Stück Karotte · ¼ Stange Lauch · 1 Stück Zwiebel · ¼ Stück Paprika (rot) · 1 Zehe Knoblauch · ½ g Pflanzenöl · ¼ g Meersalz · ½ Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 0,1 Stück Sellerie (Knolle) · ¼ Stück Ingwer, frisch

2 Suppe vorbereiten

In den letzten 10 Minuten der Garzeit des Gemüses, mit dem Suppenansatz beginnen. Dazu in einem ausreichend großen Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Geriebenen Ingwer, sowie Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma und Gemüsebrühpulver hinzugeben, 2-3 Minuten leicht anrösten und dann mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Nun gebackenes Gemüse hinzufügen. Knoblauch dazu pressen. Mit einem Pürierstab fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¼ g Pflanzenöl · ¼ Stück Ingwer, frisch · ½ g Paprikapulver, geräuchert · 1 TL Currypulver · 1 TL Kurkuma (Pulver) · ¼ Dose Kokosmilch · ¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 100 g Wasser

3 Mit Beilagen nach Wahl servieren

Zu dieser köstlichen Kürbissuppe passen verschiedene Beilagen hervorragend, wie zum Beispiel geröstetes Weißbrot mit etwas Olivenöl und Salz, klassische (vegetarische) Würstchen oder auch (vegetarische) Hackbällchen, wenn man es etwas aufwendiger möchte.

FR. · ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

Sämige Käsesuppe mit Hokkaido, Brokkoli und Erbsen, gebunden mit einer kleinen Mehlschwitze und zwei Sorten Käse. Das Hack wird separat krümelig gebraten und kommt erst zum Schluss zurück in den Topf, damit es Biss behält.

1 Portion | 30 min | 677 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/cremige-kaese-gemuesesuppe-mit-veganem-hack/

Zutaten für 1 Portion

- **1 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (5 g)
- **62½ g** Kürbis (Hokkaido) (63 g)
- **0,1 Stück** Brokkoli (63 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **200 g** Wasser (200 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **90 g** Hack (90 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Weizenmehl Type 405 (10 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **50 g** Milch (50 g)
- **50 g** Schmelzkäse (50 g)
- **25 g** Reibekäse (25 g)
- **37½ g** Erbsen, TK (38 g)
- **¼ Messerspitze** Muskat (0 g)

PRO PORTION	677 kcal	47,9 g	21,6 g	25,7 g	11,1 g	5,6 g	33,5 g	4,09 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Wasser im Wasserkocher erhitzen. Gemüsebrühe und Wasser in einem Messbecher verrühren und beiseite stellen. Hokkaido waschen, Enden entfernen, halbieren, die Kerne auslöffeln und mit Schale in etwa 2-cm-Würfel schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken.

1 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 62½ g Kürbis (Hokkaido) · 0,1 Stück Brokkoli · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 200 g Wasser

2 Hack anbraten

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack in die Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze krümelig und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen und beiseite stellen.

1 EL Pflanzenöl · 90 g Hack · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

3 Gemüse anschwitzen

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und glasig dünsten. Kürbis und die Brokkoli hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mehl darüber stäuben. Unter ständigem Rühren langsam mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis Kürbis und Brokkoli weich sind.

1 EL Weizenmehl Type 405 · 1 EL Pflanzenöl

4 Käse einschmelzen

Hitze reduzieren. Milch in den Topf geben und einrühren. Schmelzkäse und geriebenen Gouda nach und nach hinzufügen und einrühren. Dann Brokkoliröschen, Erbsen und das Hack zurück in den Topf geben und alles 5 bis 8 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, bis die Brokkoliröschen bissfest sind.

50 g Milch · 50 g Schmelzkäse · 25 g Reibekäse · 37½ g Erbsen, TK

5 Abschmecken und servieren

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf tiefe Teller verteilen und heiß genießen.

¼ Messerspitze Muskat