



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 +7

ca. 3,17 € pro Portion



Deine Woche

Montag

810 kcal / Person



ABENDESSEN

Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen

11 Portionen · 810 kcal pro Portion

Dienstag

664 kcal / Person



ABENDESSEN

Spaghetti mit Pfifferlingen und Kürbis

11 Portionen · 664 kcal pro Portion

Mittwoch

639 kcal / Person



ABENDESSEN

Kürbis-Pfifferling-Maultaschen in warmer Brühe

11 Portionen · 639 kcal pro Portion

Donnerstag

438 kcal / Person



ABENDESSEN

Suppe vom Blech: Curry Style

11 Portionen · 438 kcal pro Portion

Freitag

677 kcal / Person



ABENDESSEN

Cremige Käse-Gemüsesuppe mit Hack

11 Portionen · 677 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	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.

Alles für die Woche

49 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Semmelbrösel 9× EL (≈ 90 g)

Backzutaten

- ☐ Weizengrieß 413 g
- ☐ Weizenmehl Type 405 9× EL + 358 g (≈ 448 g)

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 17× EL + 8 g (≈ 263 g)
- ☐ Olivenöl 3× TL + 17× EL (≈ 179 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Hack 990 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Gemüse

- ☐ Kürbis (Hokkaido) 10.450 g
- ☐ Knoblauch 25× Zehe (≈ 125 g)
- ☐ Pfifferlinge, frisch 1.925 g
- ☐ Kartoffel, mehligkochend 550 g
- ☐ Zwiebel 9× Stück + 1.375 g (≈ 2.275 g)
- ☐ Karotte 1.238 g

Kerne

- ☐ Kürbiskerne, geröstet 110 g

Konfitüre und Aufstriche

- ☐ Honig 6× TL (≈ 42 g)

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 413 g
- ☐ Schnittlauch, frisch 28 g

Kühlregal

- ☐ Gnocchi, vorgekocht 2.200 g
- ☐ Reibekäse 275 g
Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- ☐ Schmand 550 g
- ☐ Parmesan 138 g
- ☐ Frischkäse, veganes Ersatzprodukt 138 g
- ☐ Milch 550 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- ☐ Schmelzkäse 550 g

Obst

☐	Lauch	413 g
☐	Paprika (rot)	413 g
☐	Sellerie (Knolle)	1.100 g
☐	Brokkoli	688 g

Gewürze

☐	Paprikapulver, edelsüß	6× Prise (≈ 1 g)
☐	Salz	39× Prise + 5,5× TL (≈ 47 g)
☐	Chili, gemahlen	6× Prise (≈ 2 g)
☐	Kreuzkümmel	6× Prise (≈ 1 g)
☐	Piment, gemahlen	6× Prise (≈ 2 g)
☐	Pfeffer	33× Prise (≈ 3 g)
☐	Kurkuma (Pulver)	5× TL (≈ 15 g)
☐	Gemüsebrühe (Pulver)	138 g
☐	Muskat	1 g
☐	Majoran	3× TL (≈ 2 g)
☐	Meersalz	3 g
☐	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen	2 g
☐	Ingwer, frisch	110 g
☐	Paprikapulver, geräuchert	6 g
☐	Currypulver	6× TL (≈ 18 g)

☐	Zitrone, Bio	330 g
--------------------------	--------------	-------

Reis und Nudeln

☐	Spaghetti	1.375 g
--------------------------	-----------	---------

Saucen

☐	Soja-Sauce	3× TL (≈ 9 g)
--------------------------	------------	---------------

Sonstiges

☐	Wasser	4.056 g
--------------------------	--------	---------

Spezialitäten

☐	Kokosmilch	1.100 g
--------------------------	------------	---------

Tiefkühlprodukte

☐	Erbsen, TK	413 g
--------------------------	------------	-------

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐	Kochsahne	550 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.

11 Portionen

35 min

810 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 11 Portionen

5½ Stück, klein Kürbis (Hokkaido) (3850 g)

5½ Portion Kürbiskerne, geröstet (110 g)

5½ Bund Petersilie, frisch (275 g)

6 Prise Paprikapulver, edelsüß (1 g)

6 Prise Salz (3 g)

6 Prise Chili, gemahlen (2 g)

6 Prise Kreuzkümmel (1 g)

6 Prise Piment, gemahlen (2 g)

6 EL Pflanzenöl (90 g)

6 TL Honig (42 g)

6 Zehe Knoblauch (30 g)

2¾ Stück Zitrone, Bio (330 g)

550 g Schmand (550 g)

6 Prise Salz (3 g)

6 Prise Pfeffer (1 g)

6 EL Pflanzenöl (90 g)

2.200 g Gnocchi, vorgekocht (2200 g)

6 Prise Salz (3 g)

6 Prise Pfeffer (1 g)

PRO

PORTION

810 kcal

Energie

39,1 g

Fett

9,9 g

davon gesättigte Fettsäuren

98,7 g

Kohlenhydrate

21,0 g

davon Zucker

13,8 g

Ballaststoffe

15,3 g

Eiweiß

2,84 g

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.

5½ Stück, klein Kürbis (Hokkaido) · 5½ Portion Kürbiskerne, geröstet · 5½ 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.

6 Prise Paprikapulver, edelsüß · 6 Prise Salz · 6 Prise Chili, gemahlen · 6 Prise Kreuzkümmel · 6 Prise Piment, gemahlen · 6 EL Pflanzenöl · 6 TL Honig · 6 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.

2¾ Stück Zitrone, Bio · 550 g Schmand · 6 Prise Salz · 6 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.

6 EL Pflanzenöl · 2.200 g Gnocchi, vorgekocht · 6 Prise Salz · 6 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.

11 Portionen

30 min

664 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 11 Portionen

2¾ TL Salz (14 g)

1,4 Stück Kürbis (Hokkaido) (1375 g)

550 g Pfifferlinge, frisch (550 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

137½ g Parmesan (138 g)

1.375 g Spaghetti (1375 g)

3 TL Olivenöl (9 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

550 g Kochsahne (550 g)

687½ g Pfifferlinge, frisch (688 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

PRO

PORTION

664 kcal

Energie

14,4 g

Fett

7,6 g

davon gesättigte Fettsäuren

105,2 g

Kohlenhydrate

10,1 g

davon Zucker

10,2 g

Ballaststoffe

24,6 g

Eiweiß

1,79 g

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.

2¾ TL Salz · 1,4 Stück Kürbis (Hokkaido) · 550 g Pfifferlinge, frisch · 3 Zehe Knoblauch · 137½ g Parmesan

2

Spaghetti und Kürbis garen

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

1.375 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.

3 TL Olivenöl · 3 Prise Salz · 3 Prise Pfeffer · 550 g Kochsahne · 687½ 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.

3 Prise Salz · 3 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.

11 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 11 Portionen

412½ g Weizengrieß (413 g)

357½ g Weizenmehl Type 405 (358 g)

1 TL Kurkuma (Pulver) (3 g)

3 Prise Salz (2 g)

481¼ g Wasser (481 g)

1.787½ g Kürbis (Hokkaido) (1788 g)

6 EL Olivenöl (60 g)

3 Prise Salz (2 g)

550 g Kartoffel, mehligkochend (550 g)

687½ g Pfifferlinge, frisch (688 g)

1.375 g Zwiebel (1375 g)

3 TL Soja-Sauce (9 g)

2¾ Bund Petersilie, frisch (138 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

137½ g Frischkäse, veganes Ersatzprodukt (138 g)

8 EL Semmelbrösel (80 g)

2¾ Messerspitze Muskat (1 g)

6 Prise Salz (3 g)

3 Prise Pfeffer (0 g)

6 EL Olivenöl (60 g)

3 EL Weizenmehl Type 405 (30 g)

3 Zehe Knoblauch (15 g)

6 EL Olivenöl (60 g)

2¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) (14 g)

275 g Wasser (275 g)

11 TL Gemüsebrühe (Pulver) (55 g)

2¾ TL Salz (14 g)

2¾ Portion Schnittlauch, frisch (28 g)

3 TL Majoran (2 g)

PRO

639 kcal

20,7 g

4,8 g

97,4 g

14,1 g

12,6 g

15,6 g

5,04 g

PORTION

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.

412½ g Weizengrieß · 357½ g Weizenmehl Type 405 · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 3 Prise Salz · 481¼ 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.

1.787½ g Kürbis (Hokkaido) · 6 EL Olivenöl · 3 Prise Salz · 550 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.

687½ g Pfifferlinge, frisch · 1.375 g Zwiebel · 3 Zehe Knoblauch · 6 EL Olivenöl · 2¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 275 g Wasser · 3 TL Soja-Sauce · 2¾ Bund Petersilie, frisch · 3 Prise Salz · 3 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.

137½ g Frischkäse, veganes Ersatzprodukt · 8 EL Semmelbrösel · 2¼ Messerspitze Muskat · 6 Prise Salz · 3 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.

6 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.

3 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.

11 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 2¼ TL Salz · 2¼ Portion Schnittlauch, frisch · 3 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.

11 Portionen

35 min

438 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

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

Zutaten für 11 Portionen

2¾ Stück Kürbis (Hokkaido) (2750 g)

8¼ Stück Karotte (1238 g)

2¾ Stange Lauch (413 g)

6 Stück Zwiebel (600 g)

2¾ Stück Paprika (rot) (413 g)

8 Zehe Knoblauch (40 g)

5½ g Pflanzenöl (6 g)

2¾ g Meersalz (3 g)

5½ Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
(2 g)

1,4 Stück Sellerie (Knolle) (1100 g)

2¾ Stück Ingwer, frisch (55 g)

2¾ g Pflanzenöl (3 g)

2¾ Stück Ingwer, frisch (55 g)

5½ g Paprikapulver, geräuchert (6 g)

6 TL Currypulver (18 g)

3 TL Kurkuma (Pulver) (9 g)

2¾ Dose Kokosmilch (1100 g)

2¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) (14 g)

1.100 g Wasser (1100 g)

**PRO
PORTION**

438 kcal
Energie

21,3 g
Fett

17,2 g
davon gesättigte Fettsäuren

49,4 g
Kohlenhydrate

23,1 g
davon Zucker

13,7 g
Ballaststoffe

8,8 g
Eiweiß

1,04 g
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.

2¾ Stück Kürbis (Hokkaido) · 8¼ Stück Karotte · 2¾ Stange Lauch · 6 Stück Zwiebel · 2¾ Stück Paprika (rot) · 8 Zehe Knoblauch · 5½ g Pflanzenöl · 2¾ g Meersalz · 5½ Messerspitze Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1,4 Stück Sellerie (Knolle) · 2¾ 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.

2¾ g Pflanzenöl · 2¾ Stück Ingwer, frisch · 5½ g Paprikapulver, geräuchert · 6 TL Currypulver · 3 TL Kurkuma (Pulver) · 2¾ Dose Kokosmilch · 2¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.100 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.

11 Portionen

30 min

677 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 11 Portionen

11 TL Gemüsebrühe (Pulver) (55 g)

687½ g Kürbis (Hokkaido) (688 g)

1,4 Stück Brokkoli (688 g)

3 Stück Zwiebel (300 g)

6 Zehe Knoblauch (30 g)

2.200 g Wasser (2200 g)

3 EL Pflanzenöl (45 g)

990 g Hack (990 g)

3 Prise Salz (2 g)

11 Prise Pfeffer (1 g)

6 EL Weizenmehl Type 405 (60 g)

3 EL Pflanzenöl (45 g)

550 g Milch (550 g)

550 g Schmelzkäse (550 g)

275 g Reibekäse (275 g)

412½ g Erbsen, TK (413 g)

2¾ Messerspitze Muskat (1 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.

11 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 687½ g Kürbis (Hokkaido) · 1,4 Stück Brokkoli · 3 Stück Zwiebel · 6 Zehe Knoblauch · 2.200 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.

3 EL Pflanzenöl · 990 g Hack · 3 Prise Salz · 11 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 darüberstäuben. Unter ständigem Rühren langsam mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis Kürbis und Brokkoli weich sind.

6 EL Weizenmehl Type 405 · 3 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.

550 g Milch · 550 g Schmelzkäse · 275 g Reibekäse · 412½ g Erbsen, TK

5 Abschmecken und servieren

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

2¾ Messerspitze Muskat