ESSENSPLAN

Kürbis-Sonntag

Ein Kürbis-Sonntag für die ganze Familie: mittags Ofen-Gnocchi mit Kürbis, zum Kaffee Kürbis-Zimtschnecken mit Frischkäse-Frosting.

1 Tag | 2 Rezepte | 4–12 Portionen –10 … –3 | ca. 1,72 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Sonntag

1.239 kcal / Person

MITTAGESSEN

Knusprige Gnocchi mit Kürbis aus dem Ofen

1 Portion · 810 kcal pro Portion

SNACK

Kürbis-Zimtschnecken mit Frischkäse-Frosting

2 Portionen · 429 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über den 1 Tag dieses Plans, an dem Mahlzeiten stehen.

Energie	**1.239 kcal**	62 % von 2.000 kcal
Fett	**56,2 g**	80 % von max. 70 g · noch 13,8 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**20,4 g**	102 % von max. 20 g zu viel
Kohlenhydrate	**160,1 g**	62 % von 260 g
davon Zucker	**48,8 g**	54 % von max. 90 g · noch 41,2 g frei
Ballaststoffe	**16,3 g**	54 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**22,5 g**	45 % von Ziel 50 g
Salz	**3,03 g**	51 % von max. 6 g · noch 2,97 g frei

Bei Höchstmengen zeigt der Balken, wie viel bis zur Grenze noch frei ist; ist sie überschritten, ist der Balken ganz gefüllt und hervorgehoben.

Verglichen mit der Referenzmenge pro Tag für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal); dein Bedarf kann abweichen. „Zu viel“ heißt: mehr als 100 % (Energie: 110 %). „Zu wenig“ heißt: weniger als 80 % (Energie: 90 %) – nur bei Tagen mit Frühstück, Mittag- und Abendessen.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

26 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- [ ] Weizenmehl 550 — 88 g
- [ ] Zucker — 17 g
- [ ] Ei — 1× Stück (≈ 60 g)
- [ ] Zucker (braun) — 17 g
- [ ] Puderzucker — 17 g

Essig und Öl

- [ ] Pflanzenöl — 1× EL (≈ 15 g)

Gemüse

- [ ] Kürbis (Hokkaido) — 420 g
- [ ] Knoblauch — 1× Zehe (≈ 5 g)

Gewürze

- [ ] Paprikapulver, edelsüß — 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Salz — 2× Prise (≈ 1 g)
- [ ] Chili, gemahlen — 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Kreuzkümmel — 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] Piment, gemahlen — 1× Prise (≈ 0 g)

Kerne

- [ ] Kürbiskerne, geröstet — 10 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Honig — 1× TL (≈ 7 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 25 g

Kühlregal

- [ ] Gnocchi, vorgekocht — 200 g
- [ ] Hefe, frisch — 3 g

Molkereiprodukte

- [ ] Schmand — 50 g
- [ ] Milch — 21 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %
- [ ] Butter oder Margarine — 30 g
  ohne Marke Butter
- [ ] Frischkäse — 33 g
  ohne Marke Frischkäse, Doppelrahmstufe

Obst

- [ ] Zitrone, Bio — 30 g

- [ ] **Pfeffer** 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Zimt** 0,5× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Ingwer, gemahlen** 0,25× TL (≈ 1 g)

SO. · MITTAGESSEN

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.

SO. · SNACK

Kürbis-Zimtschnecken mit Frischkäse-Frosting

Zimtschnecken mit Kürbispüree im Hefeteig: saftiger als das Original und auch am nächsten Tag noch weich. Der Teig braucht insgesamt gut drei Stunden Gehzeit, die Arbeit selbst ist in einer knappen Stunde erledigt.

2 Portionen | 3 h 50 min | 429 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kuerbis-zimtschnecken-mit-frischkaese-frosting/

Zutaten für 2 Portionen

- **70 g** Kürbis (Hokkaido) (70 g)
- **20,8 g** Milch (21 g)
- **3,3 g** Hefe, frisch (3 g)
- **88,3 g** Weizenmehl 550 (88 g)
- **8,3 g** Zucker (8 g)
- **13,3 g** Butter oder Margarine (13 g)
- **1 Stück** Ei (60 g)
- **¼ TL** Zimt (1 g)
- **¼ TL** Ingwer, gemahlen (1 g)
- **16,7 g** Butter oder Margarine (17 g)
- **16,7 g** Zucker (braun) (17 g)
- **8,3 g** Zucker (8 g)
- **¼ TL** Zimt (1 g)
- **¼ TL** Ingwer, gemahlen (1 g)
- **33,3 g** Frischkäse (33 g)
- **16,7 g** Puderzucker (17 g)

PRO PORTION	429 kcal	17,1 g	10,5 g	61,4 g	27,8 g	2,5 g	7,2 g	0,19 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Kürbispüree backen

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hokkaido waschen, halbieren, Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Stücke auf einem Blech mit Backpapier verteilen und 20 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

70 g Kürbis (Hokkaido)

2

Hefeteig kneten

Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen, bis keine Krümel mehr zu sehen sind. Mehl, Zucker, weiche Butter, Ei, Zimt, Ingwer und das Kürbispüree in eine große Schüssel geben, die Hefemilch dazugießen und alles 7 bis 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Er bleibt dabei leicht klebrig.

20,8 g Milch · 3,3 g Hefe, frisch · 88,3 g Weizenmehl 550 · 8,3 g Zucker · 13,3 g Butter oder Margarine · 1 Stück Ei · ¼ TL Zimt · ¼ TL Ingwer, gemahlen

3

Teig gehen lassen

Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1 bis 2 Stunden gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

4

Füllen und aufrollen

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen, etwa anderthalb mal so lang wie breit und einen knappen halben Zentimeter dick. Die weiche Butter darauf verstreichen. Beide Zuckersorten mit Zimt und Ingwer mischen und gleichmäßig darüber streuen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in so viele gleich breite Stücke schneiden, wie du Schnecken backen willst.

16,7 g Butter oder Margarine · 16,7 g Zucker (braun) · 8,3 g Zucker · ¼ TL Zimt · ¼ TL Ingwer, gemahlen

5

Gehen lassen und backen

Die Schnecken in eine Auflaufform oder einen Backrahmen setzen, in der sie mit etwas Abstand nebeneinander passen, und noch einmal 30 bis 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schnecken auf mittlerer Schiene 30 bis 35 Minuten backen und anschließend in der Form abkühlen lassen.

6

Frosting aufstreichen

Frischkäse und Puderzucker glatt rühren und großzügig auf den noch leicht warmen Schnecken verteilen.

33,3 g Frischkäse · 16,7 g Puderzucker