ESSENSPLAN

# Essensplan 26.09.2026

2 Tage | 5 Rezepte | 3–4 Portionen +1 | ca. 1,45 € pro Portion

ÜBERSICHT

# Deine Woche

## Samstag

1.494 kcal / Person

ABENDESSEN

**Chicken-Burger mit Pommes**

4 Portionen · 992 kcal pro Portion

SNACK

**Arme Ritter mit Walnusskruste**

5 Portionen · 502 kcal pro Portion

## Sonntag

1.161 kcal / Person

MITTAGESSEN

**Curry-Suppe aus geröstetem Wintergemüse**

5 Portionen · 353 kcal pro Portion

ABENDESSEN

**Gemüse-Burritos mit Avocado**

4 Portionen · 442 kcal pro Portion

SNACK

**Monkey Bread: Zimt-Zupfbrot aus der Heißluftfritteuse**

5 Portionen · 366 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

# Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 2 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Energie** | **1.327 kcal** | 66 % von 2.000 kcal | |
| **Fett** | **71,3 g** | 102 % von max. 70 g | zu viel |
| **davon gesättigte Fettsäuren** | **28,0 g** | 140 % von max. 20 g | zu viel |
| **Kohlenhydrate** | **135,8 g** | 52 % von 260 g | |
| **davon Zucker** | **38,2 g** | 42 % von max. 90 g · noch 51,8 g frei | |
| **Ballaststoffe** | **15,0 g** | 50 % von Ziel 30 g | |
| **Eiweiß** | **31,8 g** | 64 % von Ziel 50 g | |
| **Salz** | **5,47 g** | 91 % von max. 6 g · noch 0,53 g frei | |

## Tag für Tag

| Tag | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Samstag** | 1.494 kcal | 72,9 g | 17,9 g | 168,3 g | 40,5 g | 12,3 g | 38,5 g | 5,36 g |
| **Sonntag** | 1.161 kcal | 69,6 g | 38,2 g | 103,4 g | 35,8 g | 17,7 g | 25,0 g | 5,58 g |

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

44 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

## Backwaren

- [ ] **Brioche-Bun** — 4× Stück (≈ 300 g)
- [ ] **Baguette** — 250 g

## Backzutaten

- [ ] **Zucker** — 63 g
- [ ] **Weizenmehl Type 405** — 156 g
- [ ] **Vollkornmehl** *(optional)* — 38 g
- [ ] **Zucker (braun)** — 9× EL (≈ 108 g)
- [ ] **Backpulver** — 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] **Ei** — 3× Stück (≈ 180 g)
- [ ] **Vanillezucker** — 2× TL (≈ 10 g)

## Essig und Öl

- [ ] **Olivenöl** — 5× EL + 3× TL (≈ 59 g)
- [ ] **Weißweinessig** — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] **Pflanzenöl** — 1× TL (≈ 5 g)

## Kerne

- [ ] **Walnüsse** — 94 g

## Konserven

- [ ] **Mais (Konserve)** — 150 g
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais

## Kühlregal

- [ ] **Reibekäse** — 150 g
  Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

## Molkereiprodukte

- [ ] **Butter oder Margarine** — 181 g
  ohne Marke Butter
- [ ] **Milch** — 294 g
  ohne Marke Vollmilch 3,5 %

## Saucen

- [ ] **Mayonnaise** — 4× EL (≈ 60 g)
  ohne Marke Mayonnaise 80 %
- [ ] **Sweet-Chili-Sauce** — 4× EL (≈ 80 g)

## Sonstiges

- [ ] **Wasser** — 938 g

## Spezialitäten

## Gemüse

- [ ] **Tomate** 320 g
- [ ] **Zwiebel, rot** 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] **Romana-Salat** 300 g
- [ ] **Kürbis (Hokkaido)** 500 g
- [ ] **Karotte** 375 g
- [ ] **Pastinake** 188 g
- [ ] **Knoblauch** 3× Zehe (≈ 15 g)
- [ ] **Zwiebel** 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] **Paprika (rot)** 150 g
- [ ] **Avocado** 1× Stück (≈ 200 g)

## Getränke und Spirituosen

- [ ] **Zitronensaft, frisch gepresst** 1× EL (≈ 15 g)

## Gewürze

- [ ] **Salz** 3,25× TL + 1× Prise (≈ 17 g)
- [ ] **Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen** 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Ingwer, frisch** 6 g
- [ ] **Currypulver** 4× TL (≈ 12 g)
- [ ] **Kreuzkümmel** 1 g
- [ ] **Zimt** 3× TL (≈ 8 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 19 g
- [ ] **Pfeffer** 0,75× TL + 2× Prise (≈ 2 g)
- [ ] **Kokosmilch** 500 g
- [ ] **Tortillas** 160 g

## Tiefkühlprodukte

- [ ] **Pommes frites (TK)** 800 g
  McCain Golden Longs

## Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Chicken-Patty, paniert** 4× Stück (≈ 360 g)
  ohne Marke (Hähnchen) Hähnchen-Burger-Patty, paniert

- [ ] **Chili, gemahlen** 2× TL (≈ 5 g)

SA. · ABENDESSEN

# Chicken-Burger mit Pommes

Knuspriges Chicken-Patty im Brioche-Bun, mit Mayo, Romanasalat, Sweet-Chili-Sauce, Tomate und roten Zwiebeln — dazu Pommes aus dem Ofen.

4 Portionen | 30 min | 992 kcal pro Portion | Am selben Tag, im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-chicken-burger-mit-pommes/

## Zutaten für 4 Portionen

- **4 Portion** Pommes frites (TK) (800 g)
- **1 TL** Salz (5 g)
- **1 Stück** Tomate (80 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **1 Kopf** Romana-Salat (300 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 EL** Weißweinessig (15 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **4 Stück** Chicken-Patty, paniert (360 g)
- **4 Stück** Brioche-Bun (300 g)
- **4 EL** Mayonnaise (60 g)
- **4 EL** Sweet-Chili-Sauce (80 g)

| PRO PORTION | 992 kcal | 44,3 g | 7,7 g | 118,1 g | 18,6 g | 10,8 g | 26,0 g | 4,69 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

1

### Pommes in den Ofen

Backofen nach Packungsanleitung vorheizen. Pommes auf einem Backblech verteilen und knusprig backen. Nach dem Backen salzen.

4 Portion Pommes frites (TK) · 1 TL Salz

2

### Gemüse vorbereiten

Tomate in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Romanasalat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

1 Stück Tomate · 1 Stück Zwiebel, rot · 1 Kopf Romana-Salat

3

### Vinaigrette anrühren

Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Salatstreifen in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

2 EL Olivenöl · 1 EL Weißweinessig · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

4

### Patties braten und Buns toasten

Die Patties nach Packungsanleitung in der Pfanne oder im Ofen goldbraun und knusprig braten. In den letzten Minuten die Brioche-Buns halbieren und mit der Schnittfläche nach unten kurz in einer trockenen Pfanne oder im Ofen antoasten.

4 Stück Chicken-Patty, paniert · 4 Stück Brioche-Bun

5

### Burger schichten

Untere Bun-Hälfte mit Mayonnaise bestreichen. Darauf den Romanasalat geben, dann das Patty auflegen. Patty mit Sweet-Chili-Sauce bestreichen, Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauflegen und den Deckel aufsetzen. Sofort mit den Pommes servieren.

4 EL Mayonnaise · 4 EL Sweet-Chili-Sauce

SO. · MITTAGESSEN

# Curry-Suppe aus geröstetem Wintergemüse

Samtige Currysuppe aus ofengeröstetem Kürbis, Karotten und Pastinake mit Kokosmilch. Das Rösten bringt die Süße ins Gemüse, das Anrösten der Gewürze den Tiefgang.

5 Portionen | 1 h | 353 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/curry-suppe-aus-geroestetem-wintergemuese/

## Zutaten für 5 Portionen

- **500 g** Kürbis (Hokkaido) (500 g)
- **2½ Stück** Karotte (375 g)
- **1¼ Stück** Pastinake (188 g)
- **3 Zehe** Knoblauch (15 g)
- **6¼ g** Ingwer, frisch (6 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **3 TL** Olivenöl (9 g)
- **4 TL** Currypulver (12 g)
- **1¼ g** Kreuzkümmel (1 g)
- **¾ TL** Zimt (2 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **937½ g** Wasser (938 g)
- **3¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (19 g)
- **1¼ Dose** Kokosmilch (500 g)
- **¾ TL** Pfeffer (2 g)

| PRO PORTION | 353 kcal | 24,2 g | 17,8 g | 25,9 g | 11,2 g | 7,2 g | 4,9 g | 3,04 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

1

### Vorbereiten

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis entkernen und mit Schale in grobe Würfel schneiden. Karotten und Pastinake schälen und ähnlich groß würfeln. Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben.

500 g Kürbis (Hokkaido) · 2½ Stück Karotte · 1¼ Stück Pastinake · 3 Zehe Knoblauch · 6¼ g Ingwer, frisch

2

### Gemüse rösten

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und gut durchmischen. 25–30 Minuten rösten, bis die Ränder gebräunt sind, dabei einmal wenden.

1 EL Olivenöl · ¾ TL Salz

3

### Gewürze anrösten

Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin etwa eine Minute anbraten. Currypulver, Kreuzkümmel, Zimt und das restliche Salz dazugeben und unter Rühren zwei bis drei Minuten anrösten, bis es kräftig duftet – hier entsteht der Geschmack.

3 TL Olivenöl · 4 TL Currypulver · 1¼ g Kreuzkümmel · ¾ TL Zimt · ¾ TL Salz

4

### Köcheln lassen

Geröstetes Gemüse in den Topf geben und kurz in den Gewürzen schwenken, ohne dass etwas anbrennt. Mit Wasser aufgießen, Gemüsebrühe einrühren und die Suppe halb abgedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

937½ g Wasser · 3¾ TL Gemüsebrühe (Pulver)

5

### Pürieren und abschmecken

Kokosmilch einrühren und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, bis keine Stücke mehr übrig sind. Mit Pfeffer und bei Bedarf etwas Salz abschmecken. Ist die Suppe zu dick, etwas Wasser nachgießen.

1¼ Dose Kokosmilch · ¾ TL Pfeffer

6

### Servieren

Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und heiß servieren. Wer es schärfer mag, streut etwas Cayennepfeffer darüber.

SO. · ABENDESSEN

# Gemüse-Burritos mit Avocado

Weizentortillas mit Avocadocreme, Gouda und einer Füllung aus angebratener Zwiebel und Paprika, frischen Tomaten und Mais mit Chili. Nebeneinander in der Auflaufform backen sie im Ofen außen schön knusprig.

4 Portionen · 40 min · 442 kcal pro Portion · 1 Tag im Kühlschrank · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gemuese-burritos-mit-avocado/

## Zutaten für 4 Portionen

- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Stück** Paprika (rot) (150 g)
- **3 Stück** Tomate (240 g)
- **150 g** Mais (Konserve) (150 g)
- **1 Stück** Avocado (200 g)
- **1 EL** Zitronensaft, frisch gepresst (15 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **2 TL** Chili, gemahlen (5 g)
- **½ TL** Salz (3 g)
- **2 Prise** Pfeffer (0 g)
- **4 Stück** Tortillas (160 g)
- **150 g** Reibekäse (150 g)
- **1 TL** Pflanzenöl (5 g)

| PRO PORTION | 442 kcal | 26,0 g | 8,4 g | 33,7 g | 7,9 g | 7,9 g | 15,4 g | 1,90 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

1

### Alles vorbereiten

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Paprika würfeln. Tomaten entkernen und würfeln. Mais abgießen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auskratzen und mit dem Zitronensaft zerdrücken.

1 Stück Zwiebel · 1 Stück Paprika (rot) · 3 Stück Tomate · 150 g Mais (Konserve) · 1 Stück Avocado · 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

2

### Gemüse anbraten

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel und Paprika darin 5 bis 6 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist und etwas Farbe hat. Pfanne vom Herd nehmen.

1 EL Olivenöl

3

### Füllung mischen

Tomaten, Mais, Chili, Salz und Pfeffer zum angebratenen Gemüse in die Pfanne geben und alles mischen.

2 TL Chili, gemahlen · ½ TL Salz · 2 Prise Pfeffer

4

### Burritos rollen

Tortillas nach Packungsangabe erwärmen und auf die Arbeitsfläche legen. Mit der Avocadocreme bestreichen, mit Gouda bestreuen und die Gemüsefüllung darauf verteilen. Das untere Ende über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und fest aufrollen.

4 Stück Tortillas · 150 g Reibekäse

5

### Im Ofen backen

Die Burritos mit der Naht nach unten dicht nebeneinander in eine Auflaufform legen, in die alle gerade so hineinpassen, und dünn mit Öl bepinseln. Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

1 TL Pflanzenöl

6

### Servieren

Die Burritos halbieren und warm servieren.

SO. · SNACK

# Monkey Bread: Zimt-Zupfbrot aus der Heißluftfritteuse

Kleine Teigkugeln, erst in Butter und dann in Zimtzucker gewälzt, dicht an dicht in eine kleine Form gesetzt und in zehn Minuten goldbraun gebacken. Gestürzt auf den Tisch stellen, jeder zupft sich seine Stücke selbst ab.

5 Portionen · 25 min · 366 kcal pro Portion · 1 Tag bei Zimmertemperatur · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/monkey-bread-zimt-zupfbrot-aus-der-heissluftfritteuse/

## Zutaten für 5 Portionen

- **112½ g** Butter oder Margarine (113 g)
- **62½ g** Zucker (63 g)
- **2 TL** Zimt (5 g)
- **156¼ g** Weizenmehl Type 405 (156 g)
- **37½ g** Vollkornmehl (38 g) *(optional)*
- **1 EL** Zucker (braun) (12 g)
- **1 TL** Backpulver (5 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **93¾ g** Milch (94 g)

| PRO PORTION | 366 kcal | 19,4 g | 12,0 g | 43,8 g | 16,7 g | 2,5 g | 4,8 g | 0,65 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

1

### Alles vorbereiten

Eine kleine Backform, die in den Korb der Heißluftfritteuse passt, mit etwas Butter einfetten. Die restliche Butter in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen. Zucker und Zimt auf einem tiefen Teller mischen.

112½ g Butter oder Margarine · 62½ g Zucker · 2 TL Zimt

2

### Teig kneten

Weizenmehl, Vollkornmehl, braunen Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hälfte der geschmolzenen Butter und die Milch dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn du kein Vollkornmehl hast, die fehlende Menge mit Weizenmehl auffüllen.

156¼ g Weizenmehl Type 405 · 37½ g Vollkornmehl · 1 EL Zucker (braun) · 1 TL Backpulver · ¼ TL Salz · 93¾ g Milch

3

### Kugeln formen

Den Teig zu kleinen, gleich großen Kugeln rollen. Jede Kugel zuerst in der gerschmolzenen Butter wenden, dann im Zimtzucker wälzen und in die Form setzen. Die Kugeln sollen sich berühren.

4

### Backen

Die Form in den Korb stellen und bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist. Um zu prüfen, ob der Teig durchgebacken ist, mit einem Holzstäbchen hinein piecksen. Wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt, ist er durch gebacken.

5

### Servieren

Drei Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen, dann auf einen Teller stürzen.

SA. · SNACK

# Arme Ritter mit Walnusskruste

Arme Ritter, aber nicht langweilig: Dicke Baguettescheiben ziehen in Eiermilch, bekommen eine Schicht Butter-Karamell und gehackte Walnüsse mit Zimt obendrauf. In der Heißluftfritteuse rösten die Nüsse mit, und das Brot wird außen knusprig.

5 Portionen · 25 min · 502 kcal pro Portion · Am selben Tag, bei Zimmertemperatur · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/arme-ritter-mit-walnusskruste/

## Zutaten für 5 Portionen

- **93¾ g** Walnüsse (94 g)
- **¼ TL** Zimt (1 g)
- **250 g** Baguette (250 g)
- **3 Stück** Ei (180 g)
- **200 g** Milch (200 g)
- **1 TL** Vanillezucker (5 g)
- **8 EL** Zucker (braun) (96 g)
- **68¾ g** Butter oder Margarine (69 g)

| PRO PORTION | 502 kcal | 28,6 g | 10,2 g | 50,2 g | 21,9 g | 1,6 g | 12,5 g | 0,66 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Energie | Fett | davon gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | davon Zucker | Ballaststoffe | Eiweiß | Salz |

## Zubereitung

### 1 Alles vorbereiten

Walnüsse grob hacken und mit dem Zimt mischen. Baguette schräg in dicke Scheiben schneiden.

93¾ g Walnüsse · ¼ TL Zimt · 250 g Baguette

2

### Brot einweichen

Eier, Milch und Vanillezucker in einer großen, flachen Schale glatt verquirlen. Die Brotscheiben hineinlegen, eine Minute ziehen lassen, dann wenden und bis zum Backen darin liegen lassen.

3 Stück Ei · 200 g Milch · 1 TL Vanillezucker

3

### Karamell schmelzen

Braunen Zucker und Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen und dabei ab und zu umrühren.

8 EL Zucker (braun) · 68¾ g Butter oder Margarine

4

### Backen

Die Brotscheiben aus der Milch-Ei-Mischung heben und in den Korb der Heißluftfritteuse legen, bei kleinen Geräten in zwei Durchgängen. Mit dem Karamell beträufeln und die Zimt-Walnüsse darauf verteilen. Bei 175 °C 7 bis 9 Minuten backen, bis die Scheiben goldbraun und knusprig sind.

5

### Servieren

Die Armen Ritter direkt warm servieren.