



ESSENSPLAN

Essensplan 26.09.2026

2 Tage

5 Rezepte

3–4 Portionen +7

ca. 1,45 € pro Portion



www.speisengeplant.de

Gedruckt am 27.10.2026

Deine Woche

Samstag

1.494 kcal / Person



ABENDESSEN

Chicken-Burger mit Pommes

10 Portionen · 992 kcal pro Portion



SNACK

Arme Ritter mit Walnusskruste

11 Portionen · 502 kcal pro Portion

Sonntag

1.161 kcal / Person



MITTAGESSEN

Curry-Suppe aus geröstetem Wintergemüse

11 Portionen · 353 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Gemüse-Burritos mit Avocado

10 Portionen · 442 kcal pro Portion



SNACK

Monkey Bread: Zimt-Zupfbrot aus der Heißluftfritteuse

11 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.

Alles für die Woche

44 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Brioche-Bun 10× Stück (≈ 750 g)
- ☐ Baguette 550 g

Backzutaten

- ☐ Zucker 138 g
- ☐ Weizenmehl Type 405 344 g
- ☐ Vollkornmehl (optional) 83 g
- ☐ Zucker (braun) 20× EL (≈ 240 g)
- ☐ Backpulver 3× TL (≈ 15 g)
- ☐ Ei 6× Stück (≈ 360 g)
- ☐ Vanillezucker 3× TL (≈ 15 g)

Essig und Öl

- ☐ Olivenöl 11× EL + 6× TL (≈ 128 g)
- ☐ Weißweinessig 3× EL (≈ 45 g)
- ☐ Pflanzenöl 3× TL (≈ 15 g)

Kerne

- ☐ Walnüsse 206 g

Konserven

- ☐ Mais (Konserve) 375 g
bio (ALDI) Bio Sonnenmais

Kühlregal

- ☐ Reibekäse 375 g
Milsani (ALDI) Gouda gerieben 48 % Fett i. Tr.

Molkereiprodukte

- ☐ Butter oder Margarine 399 g
ohne Marke Butter
- ☐ Milch 646 g
ohne Marke Vollmilch 3,5 %

Saucen

- ☐ Mayonnaise 10× EL (≈ 150 g)
ohne Marke Mayonnaise 80 %
- ☐ Sweet-Chili-Sauce 10× EL (≈ 200 g)

Sonstiges

- ☐ Wasser 2.063 g

Spezialitäten

Gemüse

- ☐ Tomate 800 g
- ☐ Zwiebel, rot 3× Stück (≈ 300 g)
- ☐ Romana-Salat 750 g
- ☐ Kürbis (Hokkaido) 1.100 g
- ☐ Karotte 825 g
- ☐ Pastinake 413 g
- ☐ Knoblauch 6× Zehe (≈ 30 g)
- ☐ Zwiebel 3× Stück (≈ 300 g)
- ☐ Paprika (rot) 375 g
- ☐ Avocado 3× Stück (≈ 600 g)

Getränke und Spirituosen

- ☐ Zitronensaft, frisch gepresst 3× EL (≈ 45 g)

Gewürze

- ☐ Salz 7,25× TL + 3× Prise (≈ 38 g)
- ☐ Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen 3× Prise (≈ 1 g)
- ☐ Ingwer, frisch 14 g
- ☐ Currypulver 9× TL (≈ 27 g)
- ☐ Kreuzkümmel 3 g
- ☐ Zimt 6,25× TL (≈ 16 g)
- ☐ Gemüsebrühe (Pulver) 41 g
- ☐ Pfeffer 1,5× TL + 5× Prise (≈ 5 g)

- ☐ Kokosmilch 1.100 g

- ☐ Tortillas 400 g

Tiefkühlprodukte

- ☐ Pommes frites (TK) 2.000 g
McCain Golden Longs

Tofu und Fleischersatzprodukte

- ☐ Chicken-Patty, paniert 10× Stück (≈ 900 g)
ohne Marke (Hähnchen) Hähnchen-
Burger-Patty, paniert

☐ Chili, gemahlen

5× TL (≈ 13 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.

10 Portionen

30 min

992 kcal pro Portion

Am selben Tag, im Kühlschrank

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

Zutaten für 10 Portionen

10 Portion Pommes frites (TK) (2000 g)

2½ TL Salz (13 g)

2½ Stück Tomate (200 g)

3 Stück Zwiebel, rot (300 g)

2½ Kopf Romana-Salat (750 g)

5 EL Olivenöl (50 g)

3 EL Weißweinessig (45 g)

3 Prise Salz (2 g)

3 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (1 g)

10 Stück Chicken-Patty, paniert (900 g)

10 Stück Brioche-Bun (750 g)

10 EL Mayonnaise (150 g)

10 EL Sweet-Chili-Sauce (200 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.

10 Portion Pommes frites (TK) · 2½ 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.

2½ Stück Tomate · 3 Stück Zwiebel, rot · 2½ 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.

5 EL Olivenöl · 3 EL Weißweinessig · 3 Prise Salz · 3 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.

10 Stück Chicken-Patty, paniert · 10 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.

10 EL Mayonnaise · 10 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.

11 Portionen

1 h

353 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

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

Zutaten für 11 Portionen

1.100 g Kürbis (Hokkaido) (1100 g)

5½ Stück Karotte (825 g)

2¾ Stück Pastinake (413 g)

6 Zehe Knoblauch (30 g)

13¾ g Ingwer, frisch (14 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

1½ TL Salz (8 g)

6 TL Olivenöl (18 g)

8 TL Currypulver (24 g)

2¾ g Kreuzkümmel (3 g)

1½ TL Zimt (4 g)

1½ TL Salz (8 g)

2.062½ g Wasser (2063 g)

8¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) (41 g)

2¾ Dose Kokosmilch (1100 g)

1½ TL Pfeffer (5 g)

**PRO
PORTION**

353 kcal
Energie

24,2 g
Fett

17,8 g
davon gesättigte Fettsäuren

25,9 g
Kohlenhydrate

11,2 g
davon Zucker

7,2 g
Ballaststoffe

4,9 g
Eiweiß

3,04 g
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.

1.100 g Kürbis (Hokkaido) · 5½ Stück Karotte · 2¾ Stück Pastinake · 6 Zehe Knoblauch · 13¾ 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.

3 EL Olivenöl · 1½ 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.

6 TL Olivenöl · 8 TL Currypulver · 2¾ g Kreuzkümmel · 1½ TL Zimt · 1½ 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.

2.062½ g Wasser · 8¼ 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.

2¾ Dose Kokosmilch · 1½ 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.

10 Portionen

40 min

442 kcal pro Portion

1 Tag im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 10 Portionen

3 Stück Zwiebel (300 g)

2½ Stück Paprika (rot) (375 g)

7½ Stück Tomate (600 g)

375 g Mais (Konserve) (375 g)

3 Stück Avocado (600 g)

3 EL Zitronensaft, frisch gepresst (45 g)

3 EL Olivenöl (30 g)

5 TL Chili, gemahlen (13 g)

1¼ TL Salz (6 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

10 Stück Tortillas (400 g)

375 g Reibekäse (375 g)

3 TL Pflanzenöl (15 g)

PRO
PORTION

442 kcal
Energie

26,0 g
Fett

8,4 g
davon gesättigte Fettsäuren

33,7 g
Kohlenhydrate

7,9 g
davon Zucker

7,9 g
Ballaststoffe

15,4 g
Eiweiß

1,90 g
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.

3 Stück Zwiebel · 2½ Stück Paprika (rot) · 7½ Stück Tomate · 375 g Mais (Konserve) · 3 Stück Avocado · 3 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.

3 EL Olivenöl

3**Füllung mischen**

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

5 TL Chili, gemahlen · 1¼ TL Salz · 5 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.

10 Stück Tortillas · 375 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.

3 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.

11 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 11 Portionen

247½ g Butter oder Margarine (248 g)

137½ g Zucker (138 g)

4¼ TL Zimt (11 g)

343¾ g Weizenmehl Type 405 (344 g)

82½ g Vollkornmehl (83 g) *(optional)*

3 EL Zucker (braun) (36 g)

3 TL Backpulver (15 g)

¾ TL Salz (4 g)

206¼ g Milch (206 g)

**PRO
PORTION**

366 kcal
Energie

19,4 g
Fett

12,0 g
davon gesättigte Fettsäuren

43,8 g
Kohlenhydrate

16,7 g
davon Zucker

2,5 g
Ballaststoffe

4,8 g
Eiweiß

0,65 g
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.

247½ g Butter oder Margarine · 137½ g Zucker · 4¼ 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.

343¾ g Weizenmehl Type 405 · 82½ g Vollkornmehl · 3 EL Zucker (braun) · 3 TL Backpulver · ¾ TL Salz · 206¼ g Milch

3**Kugeln formen**

Den Teig zu kleinen, gleich großen Kugeln rollen. Jede Kugel zuerst in der geschmolzenen 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 pieksen. 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.

11 Portionen

25 min

502 kcal pro Portion

Am selben Tag, bei Zimmertemperatur

Vegetarisch

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

Zutaten für 11 Portionen

206¼ g Walnüsse (206 g)

¾ TL Zimt (2 g)

550 g Baguette (550 g)

6 Stück Ei (360 g)

440 g Milch (440 g)

3 TL Vanillezucker (15 g)

17 EL Zucker (braun) (204 g)

151¼ g Butter oder Margarine (151 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.

206¼ g Walnüsse · ¾ TL Zimt · 550 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.

6 Stück Ei · 440 g Milch · 3 TL Vanillezucker

3**Karamell schmelzen**

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

17 EL Zucker (braun) · 151¼ 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.