ESSENSPLAN

Essensplan 28.09.2026

3 Tage | 3 Rezepte | 3 Portionen +1 | ca. 1,72 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Dienstag

486 kcal / Person

ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

4 Portionen · 486 kcal pro Portion

Mittwoch

655 kcal / Person

ABENDESSEN

Gebackene Tofu-Steaks auf Pasta-Bett

4 Portionen · 655 kcal pro Portion

Donnerstag

568 kcal / Person

ABENDESSEN

Rotes Linsen-Dal

4 Portionen · 568 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 3 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	**569 kcal**	28 % von 2.000 kcal
Fett	**22,3 g**	32 % von max. 70 g · noch 47,7 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**9,3 g**	47 % von max. 20 g · noch 10,7 g frei
Kohlenhydrate	**69,4 g**	27 % von 260 g
davon Zucker	**7,9 g**	9 % von max. 90 g · noch 82,1 g frei
Ballaststoffe	**9,7 g**	32 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**21,9 g**	44 % von Ziel 50 g
Salz	**1,79 g**	30 % von max. 6 g · noch 4,21 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Dienstag	486 kcal	16,7 g	6,6 g	71,0 g	9,0 g	10,3 g	15,0 g	2,76 g
Mittwoch	655 kcal	24,9 g	3,7 g	76,6 g	5,8 g	6,9 g	27,5 g	1,39 g
Donnerstag	568 kcal	25,3 g	17,6 g	60,6 g	8,8 g	11,8 g	23,1 g	1,23 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

40 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- [ ] **Zucker** — 1× Prise + 1× TL (≈ 6 g)

Essig und Öl

- [ ] **Olivenöl** — 9× EL (≈ 90 g)
- [ ] **Pflanzenöl** — 1× EL (≈ 15 g)

Gemüse

- [ ] **Kartoffel, festkochend** — 1.400 g
- [ ] **Knoblauch** — 6× Zehe (≈ 30 g)
- [ ] **Zwiebel, rot** — 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] **Kirschtomaten** — 400 g
- [ ] **Gurke** — 200 g
- [ ] **Zwiebel** — 2× Stück (≈ 200 g)

Gewürze

- [ ] **Salz** — 2× TL + 3× Prise (≈ 12 g)
- [ ] **Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen** — 1× TL + 1× Prise (≈ 3 g)
- [ ] **Thymian, getrocknet** — 1× TL (≈ 1 g)

Konserven

- [ ] **Linsen, rot, getrocknet** — 300 g
- [ ] **Tomaten, passiert (Konserve)** — 1× Dose (≈ 400 g)

Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 35 g
- [ ] **Basilikum, frisch** — 5 g
- [ ] **Koriander, frisch** — 25 g

Molkereiprodukte

- [ ] **Naturjoghurt** — 100 g
  ohne Marke Naturjoghurt 1,5 %
- [ ] **Feta-Käse** — 150 g

Obst

- [ ] **Zitrone** — 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)
- [ ] **Limette** — 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 5 g)

Reis und Nudeln

- [ ] **Spaghetti** — 400 g

Sonstiges

- [ ] **Oregano, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Koriander, gemahlen** 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] **Paprikapulver, geräuchert** 3× TL (≈ 9 g)
- [ ] **Meersalz** *(optional)* 2× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Chiliflocken** 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Knoblauch, granuliert** 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Chili, gemahlen** 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Ingwer, frisch** 15 g
- [ ] **Kurkuma (Pulver)** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Kreuzkümmel** 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Garam Masala** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 5 g
- [ ] **Pfeffer** 1× Prise (≈ 0 g)
- [ ] **Paprikapulver, rosenscharf** 3 g
- [ ] **Wasser** 600 g

Spezialitäten

- [ ] **Kokosmilch** 400 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Tofu** 400 g
  My Vay (ALDI) Bio Tofu Natur

DI. · ABENDESSEN

Loaded Potatoes mit Soja-Joghurt-Dip

4 Portionen | 1 h | 486 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Glutenfrei | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/loaded-potatoes-mit-soja-joghurt-dip/

Zutaten für 4 Portionen

- **1.400 g** Kartoffel, festkochend (1400 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **1 TL** Salz (5 g)
- **1 TL** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **1 TL** Oregano, getrocknet (1 g)
- **1 TL** Koriander, gemahlen (2 g)
- **1 TL** Paprikapulver, rosenscharf (3 g)
- **1 TL** Paprikapulver, geräuchert (3 g)
- **1 Prise** Zucker (1 g)
- **100 g** Naturjoghurt (100 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone (7 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (0 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **150 g** Kirschtomaten (150 g)
- **½ Stück** Gurke (200 g)
- **1 Portion** Petersilie, frisch (10 g)
- **150 g** Feta-Käse (150 g)
- **2 Prise** Meersalz (1 g) *(optional)*
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)

PRO PORTION	486 kcal	16,7 g	6,6 g	71,0 g	9,0 g	10,3 g	15,0 g	2,76 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Würzige Kartoffelspalten backen

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen, dann in fingerbreite Spalten schneiden. Knoblauchzehen andrücken. In einer großen Schüssel Öl, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Koriander, die beiden Paprikapulver, Zucker und den Knoblauch verrühren. Kartoffelspalten in die Schüssel geben und mit den Gewürzen vermengen, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und 40 bis 45 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden, damit sie rundum knusprig werden.

1.400 g Kartoffel, festkochend · 2 Zehe Knoblauch · 3 EL Olivenöl · 1 TL Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 TL Thymian, getrocknet · 1 TL Oregano, getrocknet · 1 TL Koriander, gemahlen · 1 TL Paprikapulver, rosenscharf · 1 TL Paprikapulver, geräuchert · 1 Prise Zucker

2 Dip und Toppings vorbereiten

Zitrone in sechs Spalten schneiden. Soja-Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und glatt verrühren und beiseitestellen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren. Salatgurke längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Feta mit den Fingern zerkrümeln.

100 g Naturjoghurt · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 1 Stück Zwiebel, rot · 150 g Kirschtomaten · ½ Stück Gurke · 1 Portion Petersilie, frisch · 150 g Feta-Käse

3 Anrichten

Die heißen Kartoffelspalten auf tiefe Teller verteilen und großzügig mit Tomaten, Gurke und Zwiebelringen bestreuen. Feta, ein Spritzer vom Dip und Petersilie darübergeben, zum Schluss mit Meersalz- und Chiliflocken abrunden. Restlichen Dip separat dazustellen.

2 Prise Meersalz · 1 TL Chiliflocken

MI. · ABENDESSEN

Gebackene Tofu-Steaks auf Pasta-Bett

Tofu kann nach was schmecken, wenn man ihn lässt: Dicke Scheiben ziehen in Olivenöl mit Oregano, Rauchpaprika und Knoblauch und werden in der Heißluftfritteuse goldbraun. Dazu Spaghetti mit kurz geschwenkten Kirschtomaten und Basilikum.

4 Portionen · 45 min · 655 kcal pro Portion · 2 Tage im Kühlschrank · Laktosefrei · Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/gebackene-tofu-steaks-auf-pasta-bett/

Zutaten für 4 Portionen

- **400 g** Tofu (400 g)
- **250 g** Kirschtomaten (250 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **1 Portion** Basilikum, frisch (5 g)
- **4 EL** Olivenöl (40 g)
- **2 TL** Paprikapulver, geräuchert (6 g)
- **1 Prise** Knoblauch, granuliert (0 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Chili, gemahlen (0 g)
- **400 g** Spaghetti (400 g)
- **1 TL** Salz (5 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 TL** Zucker (5 g)

PRO PORTION	655 kcal	24,9 g	3,7 g	76,6 g	5,8 g	6,9 g	27,5 g	1,39 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Tofu zwischen Küchenpapier legen und wiederholt vorsichtig ausdrücken. Tofu in 1-cm-Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken.

400 g Tofu · 250 g Kirschtomaten · 2 Zehe Knoblauch · 1 Portion Basilikum, frisch

2

Tofu marinieren

Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Salz und Chili in eine kleine Schüssel geben und gründlich zu einer Marinade verrühren. Tofuscheiben nebeneinander in eine feuerfeste Form legen und von beiden Seiten mit der Marinade bepinseln. 10 Minuten ziehen lassen, dann bei 190 Grad 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

4 EL Olivenöl · 2 TL Paprikapulver, geräuchert · 1 Prise Knoblauch, granuliert · 1 Prise Salz · 1 Prise Chili, gemahlen

3

Spaghetti kochen

Währenddessen einen großen Topf Wasser mit Salz aufsetzen und zum Kochen bringen. Spaghetti darin nach Packungsangabe bissfest garen.

400 g Spaghetti · 1 TL Salz

4

Tomaten schwenken

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten, ohne dass er braun wird. Kirschtomaten dazugeben und 4 bis 5 Minuten schwenken, bis sie weich werden. Trofnasse Spaghetti untermischen.

2 EL Olivenöl · 1 TL Zucker

5

Servieren

Spaghetti auf Teller verteilen, die Tofu-Steaks daraufsetzen und mit Basilikum bestreuen.

DO. · ABENDESSEN

Rotes Linsen-Dal

Rotes Linsen-Dal mit Ingwer, Knoblauch und Limette — schnell, wärmend und sättigend in einem.

4 Portionen | 30 min | 568 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/rotes-linsen-dal/

Zutaten für 4 Portionen

- **2 Stück** Zwiebel (200 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **15 g** Ingwer, frisch (15 g)
- **½ Bund** Koriander, frisch (25 g)
- **½ Bund** Petersilie, frisch (25 g)
- **300 g** Linsen, rot, getrocknet (300 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 TL** Koriander, gemahlen (2 g)
- **1 TL** Kreuzkümmel (2 g)
- **1 TL** Paprikapulver, edelsüß (3 g)
- **1 TL** Garam Masala (3 g)
- **1 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (5 g)
- **600 g** Wasser (600 g)
- **1 Dose** Kokosmilch (400 g)
- **1 Dose** Tomaten, passiert (Konserve) (400 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Limette (5 g)

PRO PORTION	568 kcal	25,3 g	17,6 g	60,6 g	8,8 g	11,8 g	23,1 g	1,23 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Ingwer fein hacken. Linsen in ein Sieb geben und gründlich unter fließendem abspülen. Kräuter waschen und grob hacken.

2 Stück Zwiebel · 2 Zehe Knoblauch · 15 g Ingwer, frisch · ½ Bund Koriander, frisch · ½ Bund Petersilie, frisch · 300 g Linsen, rot, getrocknet

2 Gemüse anschwitzen

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Topf geben und 1 bis 2 Minuten glasig anschwitzen. Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten, bis sie duften. Linsen und Gemüsebrühpulver in den Topf geben und mit Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

1 EL Pflanzenöl · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 TL Koriander, gemahlen · 1 TL Kreuzkümmel · 1 TL Paprikapulver, edelsüß · 1 TL Garam Masala · 1 TL Gemüsebrühe (Pulver) · 600 g Wasser

3 Verfeinern

Limette in 6 Spalten schneiden. Passierte Tomaten und Kokosmilch einrühren. Limettensaft in den Topf pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Offen weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Dal cremig ist.

1 Dose Kokosmilch · 1 Dose Tomaten, passiert (Konserve) · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 Saft auf 1/6-Spalte Limette

4 Servieren

Dal auf Teller verteilen und mit gehackten Kräutern bestreuen.