ESSENSPLAN

Essensplan 02.10.2026

www.speisengeplant.de

Gedruckt am 26.10.2026

ÜBERSICHT

Deine Woche

Samstag

531 kcal / Person

ABENDESSEN

Bao Buns mit Korean Chicken und Gurken-Pickles

2 Portionen · 531 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	**531 kcal**	27 % von 2.000 kcal
Fett	**15,5 g**	22 % von max. 70 g · noch 54,5 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**1,6 g**	8 % von max. 20 g · noch 18,4 g frei
Kohlenhydrate	**68,7 g**	26 % von 260 g
davon Zucker	**19,4 g**	22 % von max. 90 g · noch 70,6 g frei
Ballaststoffe	**4,3 g**	14 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**27,5 g**	55 % von Ziel 50 g
Salz	**1,55 g**	26 % von max. 6 g · noch 4,45 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.

Prozentangaben beziehen sich auf die Referenzmenge eines durchschnittlichen Erwachsenen (2 000 kcal). Dein eigener Bedarf kann davon abweichen.

EINKAUFSLISTE

Alles für die Woche

21 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- [ ] **Weizenmehl Type 405** — 125 g
- [ ] **Zucker** — 1× TL + 1× EL (≈ 20 g)
- [ ] **Hefe, trocken** — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Zucker (braun)** — 1× EL (≈ 12 g)

Essig und Öl

- [ ] **Pflanzenöl** — 1× EL + 1× TL (≈ 20 g)
- [ ] **Weißweinessig** — 2× EL (≈ 30 g)
- [ ] **Sesamöl** — 1× TL (≈ 5 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] **Hähnchengeschnetzeltes** — 160 g
  ohne Marke (Hähnchenbrust) Hähnchengeschnetzeltes

Gemüse

- [ ] **Gurke** — 100 g
- [ ] **Knoblauch** — 1× Zehe (≈ 5 g)

Gewürze

- [ ] **Salz** — 1× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Sesamsaat (dunkel)** — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Ingwer, frisch** — 5 g

Kräuter

- [ ] **Koriander, frisch** *(optional)* — 5 g

Obst

- [ ] **Limette** *(optional)* — 30 g

Saucen

- [ ] **Gochujang (koreanische Chilipaste)** — 1× EL (≈ 18 g)
- [ ] **Soja-Sauce** — 1× EL (≈ 10 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** — 30 g

Spezialitäten

- [ ] **Reisessig** — 1× EL (≈ 15 g)

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Soja-Drink** — 60 g

- [ ] **Sesamsaat (hell)** 1× EL (≈ 9 g)

SA. · ABENDESSEN

Bao Buns mit Korean Chicken und Gurken-Pickles

Fluffige Bao Buns aus selbst gemachtem Hefeteig, gefüllt mit knusprig gebratenem Hähnchengeschnetzeltem in einer süß-scharfen Glasur aus Gochujang, Sojasauce und geröstetem Sesam. Dazu schnelle Gurken-Pickles, Koriander und Limette. Statt Hähnchen passt auch veganes Geschnetzeltes wie planted.chicken. Dauert wegen des Teigs etwas, lohnt sich aber.

2 Portionen | 1 h | 531 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Laktosefrei

https://www.speisengeplant.de/rezepte/bao-buns-mit-korean-chicken-und-gurken-pickles/

Zutaten für 2 Portionen

- **60 g** Soja-Drink (60 g)
- **125 g** Weizenmehl Type 405 (125 g)
- **1 TL** Zucker (5 g)
- **1 TL** Hefe, trocken (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **100 g** Gurke (100 g)
- **2 EL** Weißweinessig (30 g)
- **1 EL** Zucker (15 g)
- **½ Portion** Koriander, frisch (5 g) *(optional)*
- **½ Stück** Limette (30 g) *(optional)*
- **1 TL** Pflanzenöl (5 g)
- **1 TL** Pflanzenöl (5 g)
- **1 EL** Sesamsaat (hell) (9 g)
- **1 EL** Gochujang (koreanische Chilipaste) (18 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 EL** Zucker (braun) (12 g)
- **1 EL** Reisessig (15 g)

- **1 TL** Sesamsaat (dunkel) (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **5 g** Ingwer, frisch (5 g)
- **30 g** Wasser (30 g)
- **1 TL** Sesamöl (5 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **160 g** Hähnchengeschnetzeltes (160 g)

PRO PORTION	531 kcal	15,5 g	1,6 g	68,7 g	19,4 g	4,3 g	27,5 g	1,55 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Teig vorbereiten

Sojadrink lauwarm erwärmen. Mehl, Zucker, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Sojadrink und Öl dazugeben alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 bis 1,5 Stunden gehen lassen.

60 g Soja-Drink · 125 g Weizenmehl Type 405 · 1 TL Zucker · 1 TL Hefe, trocken · 1 Prise Salz · 1 EL Pflanzenöl

2 Vorbereitungen

In der Zwischenzeit Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Weißweinessig, Zucker, schwarzen Sesam und Salz in eine Schüssel geben und verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Gurkenscheiben hineingeben, unters Dressing heben und ziehen lassen. Knoblauch und Ingwer fein reiben. Korianderblätter abzupfen und grob hacken. Limette in Spalten schneiden.

100 g Gurke · 2 EL Weißweinessig · 1 EL Zucker · 1 TL Sesamsaat (dunkel) · 1 Prise Salz · 1 Zehe Knoblauch · 5 g Ingwer, frisch · ½ Portion Koriander, frisch · ½ Stück Limette

3 Buns formen

Den Teig in so viele gleich große Stücke teilen, wie du Buns möchtest, und jedes zu einem flachen Oval ausrollen. Dünn mit Öl bestreichen, einmal quer zusammenklappen und jeweils auf ein kleines Stück Backpapier setzen.

1 TL Pflanzenöl

4 Glasur kochen

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den hellen Sesam darin kurz anrösten. Knoblauch, Ingwer, Gochujang, Sojasauce, braunen Zucker, Reisessig und Wasser einrühren und kurz köcheln lassen, bis die Glasur leicht eindickt. Vom Herd nehmen und das Sesamöl unterrühren.

1 TL Pflanzenöl · 1 EL Sesamsaat (hell) · 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste) · 1 EL Soja-Sauce · 1 EL Zucker (braun) · 1 EL Reisessig · 30 g Wasser · 1 TL Sesamöl

5

Buns dämpfen

Einen Topf mit Dämpfeinsatz oder Bambuskörbchen mit etwas Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Buns mit dem Backpapier hineinsetzen, zudecken und 10 bis 12 Minuten dämpfen, bis sie weich und fluffig sind.

6

Geschnetzeltes glasieren

Während die Buns dämpfen, Öl in einer Pfanne stark erhitzen und das Geschnetzelte darin scharf anbraten, bis es gebräunt und an den Rändern knusprig ist. Die Glasur dazugeben und alles schwenken, bis das Geschnetzelte glänzt und leicht karamellisiert.

1 EL Pflanzenöl · 160 g Hähnchengeschnetzeltes

7

Servieren

Die Buns vorsichtig aufklappen, mit dem glasierten Geschnetzelten füllen und abgetropfte Gurken-Pickles darauflegen. Mit Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.