ESSENSPLAN

Essensplan 05.10.2026

4 Tage | 4 Rezepte | 3–4 Portionen | ca. 2,18 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Montag

719 kcal / Person

ABENDESSEN

Einfach gefüllte Paprika mit Reis und Bohnen

3 Portionen · 719 kcal pro Portion

Dienstag

432 kcal / Person

ABENDESSEN

Marry-Me-Chickpeas: Kichererbsen mit Spinat und getrockneten Tomaten

4 Portionen · 432 kcal pro Portion

Mittwoch

941 kcal / Person

ABENDESSEN

Veganer Mac and Cheese Auflauf mit Pankokruste

4 Portionen · 941 kcal pro Portion

Donnerstag

573 kcal / Person

ABENDESSEN

Möhreneintopf mit Kartoffeln und Würstchen

3 Portionen · 573 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 4 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	**666 kcal**	33 % von 2.000 kcal
Fett	**25,7 g**	37 % von max. 70 g · noch 44,3 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**9,1 g**	45 % von max. 20 g · noch 10,9 g frei
Kohlenhydrate	**77,9 g**	30 % von 260 g
davon Zucker	**13,6 g**	15 % von max. 90 g · noch 76,4 g frei
Ballaststoffe	**13,6 g**	45 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**26,3 g**	53 % von Ziel 50 g
Salz	**4,22 g**	70 % von max. 6 g · noch 1,78 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Montag	719 kcal	20,1 g	9,7 g	99,9 g	23,9 g	20,8 g	32,4 g	3,02 g
Dienstag	432 kcal	25,9 g	12,6 g	29,9 g	6,2 g	8,2 g	15,9 g	2,51 g
Mittwoch	941 kcal	31,6 g	7,5 g	122,9 g	10,7 g	13,9 g	35,4 g	4,60 g
Donnerstag	573 kcal	25,4 g	6,6 g	58,7 g	13,5 g	11,4 g	21,5 g	6,74 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

42 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Cerealien

- [ ] Vollkornreis — 150 g

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 5× EL (≈ 50 g)
- [ ] Apfelessig — 2× TL (≈ 10 g)
- [ ] Pflanzenöl — 2× EL (≈ 30 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Wiener Würstchen — 180 g
  ja! (REWE) Wiener Würstchen

Gemüse

- [ ] Paprika (rot) — 900 g
- [ ] Frühlingszwiebel — 68 g
- [ ] Knoblauch — 3× Zehe (≈ 15 g)
- [ ] Babyspinat — 100 g
- [ ] Sellerie (Staude) — 40 g
- [ ] Zwiebel — 2× Stück (≈ 200 g)
- [ ] Kartoffel, mehligkochend — 150 g
- [ ] Karotte — 750 g

Konserven

- [ ] Kidney-Bohnen (Konserve) — 1,5× Dose (≈ 600 g)
- [ ] Mais (Konserve) — 0,75× Dose (≈ 255 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- [ ] Tomaten, stückig (Konserve) — 188 g
- [ ] Getrocknete Tomaten (Konserve) — 100 g
- [ ] Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) — 480 g

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 44 g

Kühlregal

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

Molkereiprodukte

- [ ] Frischkäse — 300 g
  ohne Marke Frischkäse, Doppelrahmstufe
- [ ] Parmesan, gerieben — 20 g

Reis und Nudeln

- [ ] Makkaroni — 500 g

Saucen

- [ ] Soja-Sauce — 2× TL (≈ 6 g)

- [ ] **Kartoffel, festkochend** 600 g

Gewürze

- [ ] **Chili, gemahlen** 3× TL (≈ 8 g)
- [ ] **Kreuzkümmel** 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] **Salz** 3× Prise + 1× EL + 0,75× TL (≈ 20 g)
- [ ] **Oregano, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Basilikum, getrocknet** 2× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Pfeffer** 0,75× TL + 1× Prise (≈ 2 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 28 g
- [ ] **Paprikapulver, geräuchert** 1× EL (≈ 9 g)
- [ ] **Cayennepfeffer** 1× TL (≈ 6 g)
- [ ] **Lorbeerblätter** 0 g
- [ ] **Majoran** 1× TL (≈ 1 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Mandelmus** 5× EL (≈ 75 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** 1.488 g

Spezialitäten

- [ ] **Hefeflocken** 70 g
- [ ] **Pankomehl** 80 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Kochsahne** 200 g
  ohne Marke Kochsahne 15 %
- [ ] **Bacon** *(optional)* 56 g
  Rügenwalder Mühle Veganer Mühlen Mix no Bacon Bites

MO. · ABENDESSEN

Einfach gefüllte Paprika mit Reis und Bohnen

Große rote Paprika, prall gefüllt mit Vollkornreis, Kidneybohnen, Mais, Tomaten und Gouda, gewürzt mit Chili und Kreuzkümmel. In der Heißluftfritteuse werden die Schoten weich und der Käse obendrauf schmilzt. Macht satt und lässt sich gut vorbereiten.

3 Portionen · 55 min · 719 kcal pro Portion · 3 Tage im Kühlschrank · Glutenfrei · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/einfach-gefuellte-paprika-mit-reis-und-bohnen/

Zutaten für 3 Portionen

- **6 Stück** Paprika (rot) (900 g)
- **1½ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (600 g)
- **¾ Dose** Mais (Konserve) (255 g)
- **4½ Stück** Frühlingszwiebel (68 g)
- **150 g** Vollkornreis (150 g)
- **300 g** Wasser (300 g)
- **150 g** Reibekäse (150 g)
- **187½ g** Tomaten, stückig (Konserve) (188 g)
- **2 TL** Chili, gemahlen (5 g)
- **2 TL** Kreuzkümmel (4 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)

PRO PORTION	719 kcal	20,1 g	9,7 g	99,9 g	23,9 g	20,8 g	32,4 g	3,02 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Deckel von der Paprika entfernen und Paprika entkernen. Bohnen und Mais durch ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

6 Stück Paprika (rot) · 1½ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · ¾ Dose Mais (Konserve) · 4½ Stück Frühlingszwiebel

2

Reis kochen

Reis mit dem Wasser in einem kleinen Topf aufsetzen und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20 bis 25 Minuten bzw. nach Packungsangaben garen, bis der Reis weich ist und das Wasser aufgenommen hat.

150 g Vollkornreis · 300 g Wasser

3

Füllung mischen

Reis, Bohnen, Mais, die Hälfte des Goudas, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Chili, Kreuzkümmel und Salz in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Die Paprika großzügig damit füllen, ruhig etwas über den Rand.

150 g Reibekäse · 187½ g Tomaten, stückig (Konserve) · 2 TL Chili, gemahlen · 2 TL Kreuzkümmel · 1 Prise Salz

4

Backen

Die Paprika aufrecht und dicht aneinander in den Korb der Heißluftfritteuse stellen, damit sie nicht umkippen. Bei 175 °C 10 Minuten backen. Dann den restlichen Gouda darüberstreuen und weitere 5 bis 10 Minuten backen, bis die Paprika weich und der Käse geschmolzen ist.

5

Gefülllte Paprika servieren

Die gefüllten Paprika heiß auf Teller setzen.

DI. · ABENDESSEN

Marry-Me-Chickpeas: Kichererbsen mit Spinat und getrockneten Tomaten

Der Trend aus dem Netz, und das zu Recht: Kichererbsen in einer cremigen Sauce aus Frischkäse, Parmesan und Brühe, dazu getrocknete Tomaten, Knoblauch und Babyspinat. Eine Pfanne, zwanzig Minuten, fertig. Mit Baguette zum Tunken wird ein richtiges Abendessen draus.

4 Portionen | 20 min | 432 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/marry-me-chickpeas-cremige-kichererbsen-mit-spinat-und-getrockneten-tomaten/

Zutaten für 4 Portionen

- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **100 g** Getrocknete Tomaten (Konserve) (100 g)
- **480 g** Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (480 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Oregano, getrocknet (1 g)
- **2 TL** Basilikum, getrocknet (2 g)
- **300 g** Frischkäse (300 g)
- **100 g** Babyspinat (100 g)
- **20 g** Parmesan, gerieben (20 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **100 g** Wasser (100 g)
- **1 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (5 g)

PRO PORTION	432 kcal	25,9 g	12,6 g	29,9 g	6,2 g	8,2 g	15,9 g	2,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Knoblauch fein hacken. Getrocknete Tomaten in schmale Streifen schneiden. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen.

2 Zehe Knoblauch · 100 g Getrocknete Tomaten (Konserve) · 480 g Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht)

2 Anbraten

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Tomatenstreifen darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Kichererbsen, Oregano und Basilikum dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten.

1 EL Olivenöl · 1 TL Oregano, getrocknet · 2 TL Basilikum, getrocknet

3 Cremig einkochen

Wasser angießen, Brühpulver hinzufügen und den Frischkäse einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Spinat und Parmesan dazugeben und kurz köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Pfeffer abschmecken.

300 g Frischkäse · 100 g Babyspinat · 20 g Parmesan, gerieben · ¼ TL Pfeffer · 100 g Wasser · 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)

4 Servieren

Kichererbsen in tiefe Teller verteilen. Dazu passt Baguette zum Tunken.

MI. · ABENDESSEN

Veganer Mac and Cheese Auflauf mit Pankokruste

Makkaroni-Auflauf mit cremiger Gemüsesauce aus Kartoffel, Möhre und Cashewmus – ohne Käse, dafür mit Räucherpaprika und knuspriger Pankokruste.

4 Portionen | 1 h | 941 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veganer-mac-and-cheese-auflauf-mit-pankokruste/

Zutaten für 4 Portionen

- **1 EL** Salz (15 g)
- **1 Stange** Sellerie (Staude) (40 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 Stück** Kartoffel, mehligkochend (150 g)
- **1 Stück** Karotte (150 g)
- **½ Bund** Petersilie, frisch (25 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)
- **1 EL** Paprikapulver, geräuchert (9 g)
- **2 TL** Apfelessig (10 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **150 g** Wasser (150 g)
- **200 g** Kochsahne (200 g)
- **5 EL** Mandelmus (75 g)
- **70 g** Hefeflocken (70 g)
- **2 TL** Soja-Sauce (6 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 TL** Cayennepfeffer (6 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **500 g** Makkaroni (500 g)
- **80 g** Pankomehl (80 g)
- **2 EL** Olivenöl (20 g)

PRO PORTION	941 kcal	31,6 g	7,5 g	122,9 g	10,7 g	13,9 g	35,4 g	4,60 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Vorbereitungen

Wasser in einen großen Topf füllen, salzen und zum Kochen bringen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sellerie, Zwiebel, Möhren und Knoblauch jeweils schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und in fein hacken.

1 EL Salz · 1 Stange Sellerie (Staude) · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · 1 Stück Kartoffel, mehligkochend · 1 Stück Karotte · ½ Bund Petersilie, frisch

2 Gemüse garen

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Möhre und Knoblauch hinzufügen und 1-2 Minuten glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Paprikapulver hinzufügen, kurz rösten, dann mit Apfelessig ablöschen. Mit Wasser auffüllen, salzen, Deckel aufsetzen und 8 bis 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.

2 EL Olivenöl · 1 EL Paprikapulver, geräuchert · 2 TL Apfelessig · 1 Prise Salz · 150 g Wasser

3 Sauce pürieren

Topf von der Hitze nehmen. Gemüse samt Sud, Mandelmus, Hefeflocken, Cayennepfeffer und Sojasauce hinzufügen. Den Topfinhalt mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Kochsahne · 5 EL Mandelmus · 70 g Hefeflocken · 2 TL Soja-Sauce · 1 Prise Salz · 1 TL Cayennepfeffer · 1 Prise Pfeffer

4 Nudeln kochen und Brösel rösten

Makkaroni im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Parallel die Pankobrösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dabei ständig in Bewegung halten. Restliches Olivenöl untermischen und beiseite stellen.

500 g Makkaroni · 80 g Pankomehl · 2 EL Olivenöl

5 Backen und servieren

Nudeln durch ein Sieb abgießen und in einer großen Auflaufform mit der Sauce vermischen. Gleichmäßig mit den Pankobröseln bestreuen und auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

DO. · ABENDESSEN

Möhreneintopf mit Kartoffeln und Würstchen

Deftiger Möhreneintopf wie früher: Möhren und Kartoffeln köcheln in Gemüsebrühe, Bacon bringt das Rauchige, die Würstchen kommen zum Schluss dazu. Kurz angestampft wird er schön sämig und schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag noch besser.

3 Portionen · 50 min · 573 kcal pro Portion · 3 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/moehreneintopf-mit-kartoffeln-und-wuerstchen/

Zutaten für 3 Portionen

- **600 g** Karotte (600 g)
- **600 g** Kartoffel, festkochend (600 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **3 Stück** Wiener Würstchen (180 g)
- **0,4 Bund** Petersilie, frisch (19 g)
- **2 EL** Pflanzenöl (30 g)
- **56¼ g** Bacon (56 g) *(optional)*
- **¾ Blatt** Lorbeerblätter (0 g)
- **937½ g** Wasser (938 g)
- **4½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (23 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **¾ TL** Salz (4 g)
- **½ TL** Pfeffer (2 g)

PRO PORTION	573 kcal	25,4 g	6,6 g	58,7 g	13,5 g	11,4 g	21,5 g	6,74 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Alles vorbereiten

Möhren und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und fein würfeln. Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

600 g Karotte · 600 g Kartoffel, festkochend · 1 Stück Zwiebel · 3 Stück Wiener Würstchen · 0,4 Bund Petersilie, frisch

2

Anbraten

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Bacon Bites und Zwiebel darin anbraten, bis die Zwiebel glasig ist und die Bites etwas Farbe haben. Möhren- und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.

2 EL Pflanzenöl · 56¼ g Bacon

3

Köcheln lassen

Mit der Wasser aufgießen. Brühpulver einrührern und das Lorbeerblatt hingeben. Deckel aufsetzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Hitze reduzieren.

¾ Blatt Lorbeerblätter · 937½ g Wasser · 4½ TL Gemüsebrühe (Pulver)

4

Anstampfen und abschmecken

Lorbeerblatt herausnehmen. Würstchenscheiben in den Eintopf geben und bei kleiner Hitze einige Minuten ziehen lassen, bis sie heiß sind. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 TL Majoran · ¾ TL Salz · ½ TL Pfeffer

5

Servieren

Eintopf in tiefe Teller füllen und mit Petersilie bestreuen.