ESSENSPLAN

Essensplan 10.10.2026

3 Tage | 3 Rezepte | 3–4 Portionen −3 … −2 | ca. 1,76 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Sonntag

428 kcal / Person

MITTAGESSEN

Minestrone: Italienischer Gemüseeintopf

1 Portion · 428 kcal pro Portion

Montag

436 kcal / Person

ABENDESSEN

Chili Sin Carne

1 Portion · 436 kcal pro Portion

Dienstag

353 kcal / Person

MITTAGESSEN

Curry-Suppe aus geröstetem Wintergemüse

1 Portion · 353 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	**406 kcal**	20 % von 2.000 kcal
Fett	**16,4 g**	23 % von max. 70 g · noch 53,6 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**8,2 g**	41 % von max. 20 g · noch 11,8 g frei
Kohlenhydrate	**46,3 g**	18 % von 260 g
davon Zucker	**15,3 g**	17 % von max. 90 g · noch 74,7 g frei
Ballaststoffe	**11,9 g**	40 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**15,5 g**	31 % von Ziel 50 g
Salz	**2,86 g**	48 % von max. 6 g · noch 3,14 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Sonntag	428 kcal	11,4 g	3,1 g	63,0 g	13,6 g	11,6 g	15,3 g	1,73 g
Montag	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 g
Dienstag	353 kcal	24,2 g	17,8 g	25,9 g	11,2 g	7,2 g	4,9 g	3,04 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

39 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] Speisestärke — 1× EL (≈ 10 g)

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 1× EL + 1× TL (≈ 13 g)
- [ ] Pflanzenöl — 1× EL (≈ 15 g)

Gemüse

- [ ] Kartoffel, festkochend — 150 g
- [ ] Karotte — 225 g
- [ ] Sellerie (Staude) — 10 g
- [ ] Lauch — 38 g
- [ ] Zwiebel — 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] Knoblauch — 2× Zehe (≈ 10 g)
- [ ] Sellerie (Knolle) — 25 g
- [ ] Kürbis (Hokkaido) — 100 g
- [ ] Pastinake — 38 g

Gewürze

- [ ] Rosmarin, getrocknet — 1× TL (≈ 1 g)

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] Ahornsirup — 1× EL (≈ 15 g)

Konserven

- [ ] Tomatenmark — 1× EL (≈ 12 g)
- [ ] Tomaten, ganz (Konserve) — 0,25× Kleine Dose (≈ 100 g)
- [ ] Pesto alla Genovese (Konserve) — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Kidney-Bohnen (Konserve) — 0,25× Dose (≈ 100 g)
- [ ] Mais (Konserve) — 0,25× Dose (≈ 85 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- [ ] Tomaten, stückig (Konserve) — 0,25× Dose (≈ 100 g)

Molkereiprodukte

- [ ] Parmesan — 10 g
- [ ] Crème fraîche — 13 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %

Reis und Nudeln

- [ ] Suppennudeln — 25 g

Saucen

- [ ] Soja-Sauce — 1× EL (≈ 10 g)

Sonstiges

- [ ] **Oregano, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)
- [ ] **Thymian, getrocknet** 1× TL (≈ 1 g)

- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 9 g
- [ ] **Salz** 1× Prise + 0,25× TL + 0 g (≈ 2 g)
- [ ] **Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen** 1× TL (≈ 3 g)

- [ ] **Kreuzkümmel** 1× TL + 0 g (≈ 2 g)
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 0,5× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Pfeffer** 0,25× TL + 1× Prise (≈ 1 g)
- [ ] **Ingwer, frisch** 1 g
- [ ] **Currypulver** 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Zimt** 0,25× TL (≈ 1 g)

- [ ] **Wasser** 563 g

Spezialitäten

- [ ] **Soja-Schnetzel (trocken)** 31 g
- [ ] **Kokosmilch** 100 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] **Erbsen, TK** 38 g

SO. · MITTAGESSEN

Minestrone: Italienischer Gemüseeintopf

Italienischer Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Karotten, Bohnen und Pasta — bodenständig und vielseitig.

1 Portion | 1 h 10 min | 428 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/minestrone/

Zutaten für 1 Portion

- **1 Stück** Kartoffel, festkochend (150 g)
- **½ Stück** Karotte (75 g)
- **¼ Stange** Sellerie (Staude) (10 g)
- **¼ Stange** Lauch (38 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **250 g** Wasser (250 g)
- **¼ Kleine Dose** Tomaten, ganz (Konserve) (100 g)
- **1 TL** Rosmarin, getrocknet (1 g)
- **1 TL** Oregano, getrocknet (1 g)
- **1 TL** Thymian, getrocknet (1 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **25 g** Suppennudeln (25 g)
- **37½ g** Erbsen, TK (38 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 TL** Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen (3 g)
- **10 g** Parmesan (10 g)
- **1 EL** Pesto alla Genovese (Konserve) (15 g)

PRO PORTION	428 kcal	11,4 g	3,1 g	63,0 g	13,6 g	11,6 g	15,3 g	1,73 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen und in 1-cm-Würfel schneiden. Karotten längs halbieren und in 0,5-cm-Scheiben schneiden. Sellerie fein würfeln. Lauch längs halbieren, gründlich ausspülen und in 0,5-cm-Scheiben schneiden. Zwiebel halbiere und fein würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

1 Stück Kartoffel, festkochend · ½ Stück Karotte · ¼ Stange Sellerie (Staude) · ¼ Stange Lauch · 1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch

2 Gemüse anschwitzen

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in den Topf geben und 1-2 min glasig anschwitzen. Tomatenmark in den Topf geben und 1 min weiterbraten.

1 EL Olivenöl · 1 EL Tomatenmark

3 Minestrone ansetzen

Restliches Gemüse in den Topf geben. Salz, Gemüsebrühpulver, Rosmarin, Thymian und Oregano in den Topf geben. Dann Tomaten in den Topf geben und mit Wasser aufgießen. Die Tomaten mit einem Kochlöffel etwas zerkleinern. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und Minestrone ca. 35-40 min köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest weich ist. Tipp: Gib die Rinde des Parmesan mit in den Topf. Das macht die Minestrone sämig und gibt ein tolles Aroma.

250 g Wasser · ¼ Kleine Dose Tomaten, ganz (Konserve) · 1 TL Rosmarin, getrocknet · 1 TL Oregano, getrocknet · 1 TL Thymian, getrocknet · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1 Prise Salz

4 Minestrone fertigstellen

Nudeln und gefrorene Erbsen in die Suppe geben und 5-7 weiter köcheln lassen.

25 g Suppennudeln · 37½ g Erbsen, TK

5 Minestrone servieren

Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit Pesto toppen und mit Parmesan bestreuen.

1 Prise Salz · 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen · 10 g Parmesan · 1 EL Pesto alla Genovese (Konserve)

MO. · ABENDESSEN

Chili Sin Carne

Herzhaftes Chili mit Soja-Schnetzeln, Kidneybohnen und Mais — kräftig gewürzt und sättigend wie das Original.

1 Portion | 35 min | 436 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/chili-sin-carne/

Zutaten für 1 Portion

- **1 TL** Kreuzkümmel (2 g)
- **½ TL** Paprikapulver, edelsüß (2 g)
- **0,1 g** Salz (0 g)
- **1 EL** Tomatenmark (12 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **31¼ g** Soja-Schnetzel (trocken) (31 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ Stück** Karotte (75 g)
- **25 g** Sellerie (Knolle) (25 g)
- **¼ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (100 g)
- **¼ Dose** Mais (Konserve) (85 g)
- **¼ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (100 g)
- **½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (3 g)
- **125 g** Wasser (125 g)
- **¼ g** Salz (0 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **12½ g** Crème fraîche (13 g)

PRO PORTION	436 kcal	13,5 g	3,6 g	50,0 g	21,0 g	16,8 g	26,4 g	3,82 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Sojaschnetzel vorbereiten

Im Wasserkocher reichlich Wasser erhitzen. Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Ahornsirup, Soja-Sauce, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, und Pfeffer hinzufügen und mit heißem Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Mit einem Teller abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend ggf. noch vorhandene Flüssigkeit abgießen und die Soja-Schnetzel etwas ausdrücken.

1 TL Kreuzkümmel · ½ TL Paprikapulver, edelsüß · 0,1 g Salz · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · ¼ TL Pfeffer · 31¼ g Soja-Schnetzel (trocken)

2 Gemüse vorbereiten

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Mais ebenfalls durch das Sieb abgießen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Möhren und Sellerie in fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · ½ Stück Karotte · 25 g Sellerie (Knolle) · ¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · ¼ Dose Mais (Konserve)

3 Gemüse anbraten

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin auf mittlerer Hitze andünsten. Sobald diese glasig sind, Soja-Schnetzel dazugeben und gemeinsam weiter braten. Nach 3-4 Minuten die Möhren, Sellerie, Bohnen und Mais hinzugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Nun die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzugeben. Alles gemeinsam 20-30 Minuten einköcheln lassen. Wenn das Chili zu flüssig ist, Speisestärke in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Wasser verrühren und zum Chili geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · ½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 125 g Wasser · ¼ g Salz · 1 Prise Pfeffer · 1 EL Pflanzenöl · 1 EL Speisestärke

4 Servieren

Chili sin carne auf Teller verteilen und nach Belieben mit Creme Fraiche toppen.

12½ g Crème fraîche

DI. · 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.

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

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

Zutaten für 1 Portion

- **100 g** Kürbis (Hokkaido) (100 g)
- **½ Stück** Karotte (75 g)
- **¼ Stück** Pastinake (38 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **1¼ g** Ingwer, frisch (1 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **1 TL** Olivenöl (3 g)
- **1 TL** Currypulver (3 g)
- **¼ g** Kreuzkümmel (0 g)
- **¼ TL** Zimt (1 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **187½ g** Wasser (188 g)
- **¾ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (4 g)
- **¼ Dose** Kokosmilch (100 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 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.

100 g Kürbis (Hokkaido) · ½ Stück Karotte · ¼ Stück Pastinake · 1 Zehe Knoblauch · 1¼ 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 · ¼ 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.

1 TL Olivenöl · 1 TL Currypulver · ¼ g Kreuzkümmel · ¼ TL Zimt · ¼ 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.

187½ g Wasser · ¾ 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.

¼ Dose Kokosmilch · ¼ TL Pfeffer

6

Servieren

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