ESSENSPLAN

Essensplan 13.10.2026

5 Tage | 5 Rezepte | 1–3 Portionen +2 | ca. 2,29 € pro Portion

ÜBERSICHT

Deine Woche

Samstag

VORBEREITUNGEN

Vorarbeiten für Test: **Test**

Montag

436 kcal / Person

ABENDESSEN

Chili Sin Carne

3 Portionen · 436 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Test

3 Portionen

Dienstag

1.576 kcal / Person

FRÜHSTÜCK

Schnelles Bircher Müsli zum Mitnehmen

4 Portionen · 554 kcal pro Portion

FRÜHSTÜCK

Schnelles Bircher Müsli zum Mitnehmen

4 Portionen · 554 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

5 Portionen · 468 kcal pro Portion

Mittwoch

1.158 kcal / Person

MITTAGESSEN

Giga-Gyros-Teller

5 Portionen · 1.158 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	**1.057 kcal**	53 % von 2.000 kcal
Fett	**44,0 g**	63 % von max. 70 g · noch 26,0 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**18,7 g**	93 % von max. 20 g · noch 1,3 g frei
Kohlenhydrate	**118,1 g**	45 % von 260 g
davon Zucker	**49,3 g**	55 % von max. 90 g · noch 40,7 g frei
Ballaststoffe	**23,7 g**	79 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**43,0 g**	86 % von Ziel 50 g
Salz	**4,34 g**	72 % von max. 6 g · noch 1,66 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
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	1.577 kcal	53,8 g	27,0 g	216,5 g	98,1 g	42,2 g	42,6 g	3,15 g
Mittwoch	1.158 kcal	64,6 g	25,4 g	87,9 g	28,9 g	12,0 g	60,2 g	6,03 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

50 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- [ ] **Speisestärke** — 1× EL (≈ 10 g)

Backzutaten

- [ ] **Agavendicksaft** — 3× EL (≈ 45 g)

Cerealien, Nüsse, Samen, Kerne

- [ ] **Müsli** — 480 g
  Seitenbacher Bircher Müsli

Essig und Öl

- [ ] **Pflanzenöl** — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] **Kokosöl** — 3× EL (≈ 42 g)
- [ ] **Olivenöl** — 5× TL + 8× EL (≈ 95 g)
- [ ] **Weißweinessig** — 3× TL (≈ 15 g)
- [ ] **Apfelessig** — 3× EL (≈ 45 g)

Gemüse

- [ ] **Zwiebel** — 4× Stück (≈ 400 g)
- [ ] **Knoblauch** — 9× Zehe (≈ 45 g)
- [ ] **Karotte** — 225 g

Konserven

- [ ] **Tomatenmark** — 3× EL + 3 g (≈ 39 g)
- [ ] **Kidney-Bohnen (Konserve)** — 0,75× Dose (≈ 300 g)
- [ ] **Mais (Konserve)** — 0,75× Dose (≈ 255 g)
  bio (ALDI) Bio Sonnenmais
- [ ] **Tomaten, stückig (Konserve)** — 2× Dose (≈ 800 g)
- [ ] **Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht)** — 1,25× Dose (groß) (≈ 600 g)

Kräuter

- [ ] **Petersilie, frisch** — 50 g

Molkereiprodukte

- [ ] **Naturjoghurt** — 24× EL (≈ 360 g)
  ohne Marke Naturjoghurt 1,5 %
- [ ] **Crème fraîche** — 38 g
  ohne Marke Crème fraîche 30 %
- [ ] **Griechischer Joghurt** — 625 g
- [ ] **Feta-Käse** — 375 g

Nüsse

- [ ] **Haselnüsse, gehackt** — 8× EL (≈ 80 g)

Obst

- [ ] **Sellerie (Knolle)** 75 g
- [ ] **Gurke** 1.000 g
- [ ] **Minze, frisch** 8 g
- [ ] **Tomate** 400 g
- [ ] **Zwiebel, rot** 5× Stück (≈ 500 g)
- [ ] **Rotkohl, frisch** 375 g

Gewürze

- [ ] **Kreuzkümmel** 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] **Paprikapulver, edelsüß** 4× TL + 3× Prise (≈ 13 g)
- [ ] **Salz** 1,25× TL + 8× Prise + 1 g (≈ 11 g)
- [ ] **Pfeffer** 0,5× TL + 6× Prise (≈ 2 g)
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** 14 g
- [ ] **Ingwer, frisch** 50 g
- [ ] **Garam Masala** 3× TL (≈ 9 g)
- [ ] **Kurkuma (Pulver)** 2× TL (≈ 6 g)
- [ ] **Chiliflocken** 2× TL (≈ 4 g)
- [ ] **Ras el Hanout** 1 g

Konfitüre und Aufstriche

- [ ] **Ahornsirup** 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] **Apfel** 8× Stück (≈ 1.200 g)
- [ ] **Banane** 8× Stück (≈ 960 g)
- [ ] **Heidelbeeren** 400 g

Saucen

- [ ] **Soja-Sauce** 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] **Sriracha-Sauce** *(optional)* 3× TL (≈ 15 g)

Sonstiges

- [ ] **Wasser** 625 g

Spezialitäten

- [ ] **Soja-Schnetzel (trocken)** 94 g
- [ ] **Kokosmilch** 500 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] **Pommes frites (TK)** 938 g
  McCain Golden Longs

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Soja-Drink** 880 g
- [ ] **Gyros** 900 g
  Verschiedene Gyros vom Schwein

DI. · FRÜHSTÜCK

Schnelles Bircher Müsli zum Mitnehmen

Bircher Müsli ohne Einweichen über Nacht: Geriebener Apfel, Banane, Joghurt und Sojadrink machen die Haferflocken in wenigen Minuten cremig, geröstete Nüsse und Heidelbeeren kommen obendrauf. Ab ins Glas mit Deckel, und das Frühstück fährt mit ins Büro.

4 Portionen · 554 kcal pro Portion · 1 Tag im Kühlschrank · Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/schnelles-bircher-muesli-zum-mitnehmen/

Zutaten für 4 Portionen

- **4 Stück** Apfel (600 g)
- **4 Stück** Banane (480 g)
- **4 EL** Haselnüsse, gehackt (40 g)
- **240 g** Müsli (240 g)
  Seitenbacher Bircher Müsli
- **12 EL** Naturjoghurt (180 g)
- **440 g** Soja-Drink (440 g)
- **4 Handvoll** Heidelbeeren (200 g)

PRO PORTION	554 kcal	12,2 g	1,8 g	89,8 g	44,9 g	16,7 g	15,5 g	0,21 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Vorbereitungen

Apfel grob Reiben. Banane längs vierteln, dann quer in Stücke schneiden. Gehackte Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, bis sie etwas Farbe bekommen.

4 Stück Apfel · 4 Stück Banane · 4 EL Haselnüsse, gehackt

2

Müsli mixen

Müsli, Apfel und Banane in eine Schüssel geben und gut vermischen. Joghurt hinzugeben und unterheben. Mit Soja-Milch auffüllen und umrühren. Mit Heidelbeeren und gehackten Nüssen toppen.

240 g Müsli · 12 EL Naturjoghurt · 440 g Soja-Drink · 4 Handvoll Heidelbeeren

MO. · ABENDESSEN

Chili Sin Carne

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

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

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

Zutaten für 3 Portionen

- **1 TL** Kreuzkümmel (2 g)
- **1½ TL** Paprikapulver, edelsüß (5 g)
- **0,4 g** Salz (0 g)
- **2 EL** Tomatenmark (24 g)
- **2 EL** Soja-Sauce (20 g)
- **1 EL** Ahornsirup (15 g)
- **½ TL** Pfeffer (2 g)
- **93¾ g** Soja-Schnetzel (trocken) (94 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Zehe** Knoblauch (10 g)
- **1½ Stück** Karotte (225 g)
- **75 g** Sellerie (Knolle) (75 g)
- **¾ Dose** Kidney-Bohnen (Konserve) (300 g)
- **¾ Dose** Mais (Konserve) (255 g)
- **¾ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (300 g)
- **1½ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)
- **375 g** Wasser (375 g)
- **¾ g** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **1 EL** Speisestärke (10 g)
- **37½ g** Crème fraîche (38 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 · 1½ TL Paprikapulver, edelsüß · 0,4 g Salz · 2 EL Tomatenmark · 2 EL Soja-Sauce · 1 EL Ahornsirup · ½ TL Pfeffer · 93¾ 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 · 2 Zehe Knoblauch · 1½ Stück Karotte · 75 g Sellerie (Knolle) · ¾ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · ¾ 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.

¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 375 g Wasser · ¾ 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.

37½ g Crème fraîche

MO. · ABENDESSEN

Test

3 Portionen

https://www.speisengeplant.de/?post_type=mmm_recipe&p=6795

Zubereitung

1 Vorarbeit · 2 Tage zuvor

Test

Test

2 **Vorbereitungen**

Vorbereitungen

DI. · ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

Cremiges indisches Curry mit Kichererbsen und Kokosmilch — ballaststoffreich, proteinreich und in 30 Minuten auf dem Tisch.

5 Portionen | 30 min | 468 kcal pro Portion | 3 Tage im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/kichererbsen-tikka-masala/

Zutaten für 5 Portionen

- **3 Stück** Zwiebel (300 g)
- **5 Zehe** Knoblauch (25 g)
- **2½ Stück** Ingwer, frisch (50 g)
- **1¼ Dose (groß)** Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht) (600 g)
- **3 EL** Kokosöl (42 g)
- **3 TL** Garam Masala (9 g)
- **1 TL** Kurkuma (Pulver) (3 g)
- **1 TL** Chiliflocken (2 g)
- **2½ g** Tomatenmark (3 g)
- **1¼ Dose** Tomaten, stückig (Konserve) (500 g)
- **1¼ Dose** Kokosmilch (500 g)
- **1¼ TL** Gemüsebrühe (Pulver) (6 g)
- **250 g** Wasser (250 g)
- **1¼ TL** Salz (6 g)

PRO PORTION	468 kcal	29,4 g	23,5 g	36,9 g	8,3 g	8,9 g	11,7 g	2,74 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1

Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer reiben. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Koriander grob hacken.

3 Stück Zwiebel · 5 Zehe Knoblauch · 2½ Stück Ingwer, frisch · 1¼ Dose (groß) Kichererbsen (Konserve) (Abtropfgewicht)

2

Gemüse anbraten

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 2 Minuten mitbraten.

3 EL Kokosöl

3

Gewürze rösten

Garam Masala, Kurkuma und Chiliflocken in den Topf geben und 1 Minute unter Rühren rösten, bis sie duften. Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitrösten.

3 TL Garam Masala · 1 TL Kurkuma (Pulver) · 1 TL Chiliflocken · 2½ g Tomatenmark

4

Curry kochen

Stückige Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühpulver und Wasser hinzufügen und einrühren. Kichererbsen dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

1¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 1¼ Dose Kokosmilch · 1¼ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 250 g Wasser · 1¼ TL Salz

5

Servieren

Mit frischem Koriander bestreuen und mit Basmatireis oder Chapatis servieren.

MI. · MITTAGESSEN

Giga-Gyros-Teller

Der volle Teller: knusprig gebratenes Gyros, Pommes aus dem Ofen, Bauernsalat mit Feta und Rotkohl, dazu Tzatziki mit Sriracha-Marmorierung und rohe rote Zwiebelringe.

5 Portionen | 35 min | 1.158 kcal pro Portion | 2 Tage im Kühlschrank

https://www.speisengeplant.de/rezepte/giga-gyros-teller/

Zutaten für 5 Portionen

- **937½ g** Pommes frites (TK) (938 g)
- **3 Prise** Salz (2 g)
- **500 g** Gurke (500 g)
- **625 g** Griechischer Joghurt (625 g)
- **3 Zehe** Knoblauch (15 g)
- **3 TL** Olivenöl (9 g)
- **3 Prise** Pfeffer (0 g)
- **2½ EL, gehackt** Minze, frisch (8 g)
- **2½ Portion** Petersilie, frisch (25 g)
- **500 g** Gurke (500 g)
- **5 Stück** Tomate (400 g)
- **3 EL** Olivenöl (30 g)
- **3 TL** Weißweinessig (15 g)
- **2½ Prise** Ras el Hanout (1 g)
- **2½ Portion** Rotkohl, frisch (375 g)
- **3 EL** Agavendicksaft (45 g)
- **3 EL** Apfelessig (45 g)
- **3 Prise** Salz (2 g)
- **375 g** Feta-Käse (375 g)
- **3 TL** Olivenöl (9 g)
- **3 Prise** Paprikapulver, edelsüß (1 g)
- **900 g** Gyros (900 g)

- **3 Stück** Zwiebel, rot (300 g)
- **2½ TL** Paprikapulver, edelsüß (8 g)
- **3 Prise** Salz (2 g)
- **3 Prise** Pfeffer (0 g)
- **5 EL** Olivenöl (50 g)
- **3 TL** Sriracha-Sauce (15 g) *(optional)*
- **2½ Portion** Petersilie, frisch (25 g)
- **3 Stück** Zwiebel, rot (300 g)

PRO PORTION	1.158 kcal	64,6 g	25,4 g	87,9 g	28,9 g	12,0 g	60,2 g	6,03 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Pommes in den Ofen

Den Backofen oder die Heißluftfritteuse nach Packungsanweisung vorheizen und die Pommes knusprig backen. Nach dem Backen sofort salzen.

937½ g Pommes frites (TK) · 3 Prise Salz

2 Tzatziki anrühren

Gurke grob auf ein sauberes Geschirrtuch raspeln, kräftig ausdrücken und mit dem griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch dazu pressen. Kräuter zusammen fein hacken in die Schüssel geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich verrühren. Bis zum Anrichten kalt stellen.

500 g Gurke · 625 g Griechischer Joghurt · 3 Zehe Knoblauch · 3 TL Olivenöl · 3 Prise Pfeffer · 2½ EL, gehackt Minze, frisch · 2½ Portion Petersilie, frisch

3 Tomate-Gurke-Salat vorbereiten

Die restliche Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Ras-el-Hanout in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Tomate und Gurke zum Dressing geben und gründlich vermengen.

500 g Gurke · 5 Stück Tomate · 3 Stück Zwiebel, rot · 2½ TL Paprikapulver, edelsüß · 3 Prise Salz · 3 Prise Pfeffer · 3 EL Olivenöl · 3 TL Weißweinessig · 2½ Prise Ras el Hanout

4 Rotkohlsalat kneten

Rotkohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Salz und Essig hinzufügen und den Kohl 5 Minuten kneten. Dann Olivenöl und Agavendicksaft hinzufügen und untermischen. Salat bis zum Anrichten kalt stellen.

2½ Portion Rotkohl, frisch · 3 EL Agavendicksaft · 3 EL Apfelessig · 3 Prise Salz

5

Feta marinieren

Feta in Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Feta von allen Seiten mit dem Paprikapulver bestäuben und mit Öl beträufeln. Beiseite stellen.

375 g Feta-Käse · 3 TL Olivenöl · 3 Prise Paprikapulver, edelsüß

6

Gyros scharf anbraten

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Gyros-Streifen zugeben und unter mehrfachem Wenden braten, bis sie rundum gebräunt und durchgegart sind: pflanzliches Gyros etwa 4 Minuten, Fleisch-Gyros etwa 8 bis 10 Minuten.

900 g Gyros · 5 EL Olivenöl

7

Anrichten

Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden. Auf jeden Teller eine Hälfte Gyros und eine Hälfte Pommes geben. Daneben Tomaten-Gurken-Salat und Rotkohl anrichten, die Feta-Würfel daraufsetzen und alles mit den roten Zwiebelringen belegen. Das Tzatziki danebengeben und nach Belieben mit der Sriracha-Sauce marmorieren. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

3 TL Sriracha-Sauce · 2½ Portion Petersilie, frisch · 3 Stück Zwiebel, rot