



ESSENSPLAN

Essensplan 13.10.2026

5 Tage

5 Rezepte

1-3 Portionen +20

ca. 2,29 € pro Portion



www.speisengeplant.de

Gedruckt am 29.10.2026

Deine Woche

Samstag

VORBEREITUNGEN

Vorarbeiten für Test: **Test**

Montag

436 kcal / Person



ABENDESSEN

Chili Sin Carne

21 Portionen · 436 kcal pro Portion

ABENDESSEN

Test

21 Portionen

Dienstag

1.576 kcal / Person



FRÜHSTÜCK

Schnelles Bircher Müsli zum Mitnehmen

22 Portionen · 554 kcal pro Portion



FRÜHSTÜCK

Schnelles Bircher Müsli zum Mitnehmen

22 Portionen · 554 kcal pro Portion



ABENDESSEN

Kichererbsen-Tikka-Masala

23 Portionen · 468 kcal pro Portion

Mittwoch

1.158 kcal / Person



MITTAGESSEN

Giga-Gyros-Teller

23 Portionen · 1.158 kcal pro Portion

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.

Alles für die Woche

50 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Speisestärke 6× EL (≈ 60 g)

Backzutaten

- ☐ Agavendicksaft 12× EL (≈ 180 g)

Cerealien, Nüsse, Samen, Kerne

- ☐ Müsli 2.640 g
Seitenbacher Bircher Müsli

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 6× EL (≈ 90 g)

- ☐ Kokosöl 12× EL (≈ 168 g)

- ☐ Olivenöl 23× TL + 35× EL (≈ 419 g)

- ☐ Weißweinessig 12× TL (≈ 60 g)

- ☐ Apfelessig 12× EL (≈ 180 g)

Gemüse

- ☐ Zwiebel 17× Stück (≈ 1.700 g)

- ☐ Knoblauch 45× Zehe (≈ 225 g)

Konserven

- ☐ Tomatenmark 16× EL + 12 g (≈ 204 g)

- ☐ Kidney-Bohnen (Konserve) 5,25× Dose (≈ 2.100 g)

- ☐ Mais (Konserve) 5,25× Dose (≈ 1.785 g)
bio (ALDI) Bio Sonnenmais

- ☐ Tomaten, stückig (Konserve) 11× Dose (≈ 4.400 g)

- ☐ Kichererbsen 5,75× Dose (groß) (≈ 2.760 g)
(Konserve)
(Abtropfgewicht)

Kräuter

- ☐ Petersilie, frisch 230 g

Molkereiprodukte

- ☐ Naturjoghurt 132× EL (≈ 1.980 g)
ohne Marke Naturjoghurt 1,5 %

- ☐ Crème fraîche 263 g
ohne Marke Crème fraîche 30 %

- ☐ Griechischer Joghurt 2.875 g

- ☐ Feta-Käse 1.725 g

Nüsse

- ☐ Haselnüsse, gehackt 44× EL (≈ 440 g)

☐	Karotte	1.575 g
☐	Sellerie (Knolle)	525 g
☐	Gurke	4.600 g
☐	Minze, frisch	35 g
☐	Tomate	1.840 g
☐	Zwiebel, rot	23× Stück (≈ 2.300 g)
☐	Rotkohl, frisch	1.725 g

Gewürze

☐	Kreuzkümmel	8× TL (≈ 18 g)
☐	Paprikapulver, edelsüß	22× TL + 12× Prise (≈ 68 g)
☐	Salz	5,75× TL + 35× Prise + 8 g (≈ 54 g)
☐	Pfeffer	2,75× TL + 29× Prise (≈ 11 g)
☐	Gemüsebrühe (Pulver)	81 g
☐	Ingwer, frisch	230 g
☐	Garam Masala	12× TL (≈ 36 g)
☐	Kurkuma (Pulver)	6× TL (≈ 18 g)
☐	Chiliflocken	6× TL (≈ 12 g)
☐	Ras el Hanout	2 g

Konfitüre und Aufstriche

☐	Ahornsirup	6× EL (≈ 90 g)
--------------------------	------------	----------------

Obst

☐	Apfel	44× Stück (≈ 6.600 g)
☐	Banane	44× Stück (≈ 5.280 g)
☐	Heidelbeeren	2.200 g

Saucen

☐	Soja-Sauce	11× EL (≈ 110 g)
☐	Sriracha-Sauce (optional)	12× TL (≈ 60 g)

Sonstiges

☐	Wasser	3.775 g
--------------------------	--------	---------

Spezialitäten

☐	Soja-Schnetzel (trocken)	656 g
☐	Kokosmilch	2.300 g

Tiefkühlprodukte

☐	Pommes frites (TK)	4.313 g
	McCain Golden Longs	

Tofu und Fleischersatzprodukte

☐	Soja-Drink	4.840 g
☐	Gyros	4.140 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.

22 Portionen

554 kcal pro Portion

1 Tag im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 22 Portionen

22 Stück Apfel (3300 g)

22 Stück Banane (2640 g)

22 EL Haselnüsse, gehackt (220 g)

1.320 g Müsli (1320 g)

Seitenbacher Bircher Müsli

66 EL Naturjoghurt (990 g)

2.420 g Soja-Drink (2420 g)

22 Handvoll Heidelbeeren (1100 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.

22 Stück Apfel · 22 Stück Banane · 22 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.

1.320 g Müsli · 66 EL Naturjoghurt · 2.420 g Soja-Drink · 22 Handvoll Heidelbeeren



MO. · ABENDESSEN

Chili Sin Carne

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

21 Portionen

35 min

436 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegetarisch

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

Zutaten für 21 Portionen

8 TL Kreuzkümmel (18 g)

10½ TL Paprikapulver, edelsüß (32 g)

2,6 g Salz (3 g)

16 EL Tomatenmark (192 g)

11 EL Soja-Sauce (110 g)

5 EL Ahornsirup (75 g)

2¾ TL Pfeffer (8 g)

656¼ g Soja-Schnetzel (trocken) (656 g)

5 Stück Zwiebel (500 g)

11 Zehe Knoblauch (55 g)

10½ Stück Karotte (1575 g)

525 g Sellerie (Knolle) (525 g)

5¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) (2100 g)

5¼ Dose Mais (Konserve) (1785 g)

5¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) (2100 g)

10½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (53 g)

2.625 g Wasser (2625 g)

5¼ g Salz (5 g)

5 Prise Pfeffer (1 g)

5 EL Pflanzenöl (75 g)

5 EL Speisestärke (50 g)

262½ g Crème fraîche (263 g)

**PRO
PORTION**

436 kcal
Energie

13,5 g
Fett

3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren

50,0 g
Kohlenhydrate

21,0 g
davon Zucker

16,8 g
Ballaststoffe

26,4 g
Eiweiß

3,82 g
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.

8 TL Kreuzkümmel · 10½ TL Paprikapulver, edelsüß · 2,6 g Salz · 16 EL Tomatenmark · 11 EL Soja-Sauce · 5 EL Ahornsirup · 2¾ TL Pfeffer · 656¼ 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.

5 Stück Zwiebel · 11 Zehe Knoblauch · 10½ Stück Karotte · 525 g Sellerie (Knolle) · 5¼ Dose Kidney-Bohnen (Konserve) · 5¼ 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.

5¼ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 10½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 2.625 g Wasser · 5¼ g Salz · 5 Prise Pfeffer · 5 EL Pflanzenöl · 5 EL Speisestärke

4 Servieren

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

262½ g Crème fraîche

Test

21 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.

23 Portionen

30 min

468 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

Vegan

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

Zutaten für 23 Portionen

12 Stück Zwiebel (1200 g)

23 Zehe Knoblauch (115 g)

11½ Stück Ingwer, frisch (230 g)

5¾ Dose (groß) Kichererbsen (Konserven)
(Abtropfgewicht) (2760 g)

12 EL Kokosöl (168 g)

12 TL Garam Masala (36 g)

6 TL Kurkuma (Pulver) (18 g)

6 TL Chiliflocken (12 g)

11½ g Tomatenmark (12 g)

5¾ Dose Tomaten, stückig (Konserven) (2300 g)

5¾ Dose Kokosmilch (2300 g)

5¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) (29 g)

1.150 g Wasser (1150 g)

5¾ TL Salz (29 g)

PRO
PORTION

468 kcal

Energie

29,4 g

Fett

23,5 g

davon gesättigte Fettsäuren

36,9 g

Kohlenhydrate

8,3 g

davon Zucker

8,9 g

Ballaststoffe

11,7 g

Eiweiß

2,74 g

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.

12 Stück Zwiebel · 23 Zehe Knoblauch · 11½ Stück Ingwer, frisch · 5¾ 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.

12 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.

12 TL Garam Masala · 6 TL Kurkuma (Pulver) · 6 TL Chiliflocken · 11½ 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.

5¾ Dose Tomaten, stückig (Konserve) · 5¾ Dose Kokosmilch · 5¾ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 1.150 g Wasser · 5¾ 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.

23 Portionen

35 min

1.158 kcal pro Portion

2 Tage im Kühlschrank

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

Zutaten für 23 Portionen

4.312½ g Pommes frites (TK) (4313 g)

12 Prise Salz (6 g)

2.300 g Gurke (2300 g)

2.875 g Griechischer Joghurt (2875 g)

12 Zehe Knoblauch (60 g)

12 TL Olivenöl (36 g)

12 Prise Pfeffer (1 g)

11½ EL, gehackt Minze, frisch (35 g)

11½ Portion Petersilie, frisch (115 g)

2.300 g Gurke (2300 g)

23 Stück Tomate (1840 g)

12 EL Olivenöl (120 g)

12 TL Weißweinessig (60 g)

11½ Prise Ras el Hanout (2 g)

11½ Portion Rotkohl, frisch (1725 g)

12 EL Agavendicksaft (180 g)

12 EL Apfelessig (180 g)

12 Prise Salz (6 g)

1.725 g Feta-Käse (1725 g)

12 TL Olivenöl (36 g)

12 Prise Paprikapulver, edelsüß (2 g)

4.140 g Gyros (4140 g)

12 Stück Zwiebel, rot (1200 g)

11½ TL Paprikapulver, edelsüß (35 g)

12 Prise Salz (6 g)

12 Prise Pfeffer (1 g)

23 EL Olivenöl (230 g)

12 TL Sriracha-Sauce (60 g) *(optional)*

11½ Portion Petersilie, frisch (115 g)

12 Stück Zwiebel, rot (1200 g)

PRO	1.158 kcal	64,6 g	25,4 g	87,9 g	28,9 g	12,0 g	60,2 g	6,03 g
PORTION	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.

4.312½ g Pommes frites (TK) · 12 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.

2.300 g Gurke · 2.875 g Griechischer Joghurt · 12 Zehe Knoblauch · 12 TL Olivenöl · 12 Prise Pfeffer · 11½ EL, gehackt Minze, frisch · 11½ 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.

2.300 g Gurke · 23 Stück Tomate · 12 Stück Zwiebel, rot · 11½ TL Paprikapulver, edelsüß · 12 Prise Salz · 12 Prise Pfeffer · 12 EL Olivenöl · 12 TL Weißweinessig · 11½ 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.

11½ Portion Rotkohl, frisch · 12 EL Agavendicksaft · 12 EL Apfelessig · 12 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.

1.725 g Feta-Käse · 12 TL Olivenöl · 12 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.

4.140 g Gyros · 23 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.

12 TL Sriracha-Sauce · 11½ Portion Petersilie, frisch · 12 Stück Zwiebel, rot