



ESSENSPLAN

Essensplan 22.10.2026

2 Tage

2 Rezepte

3 Portionen

ca. 2,50 € pro Portion



www.speisengeplant.de

Gedruckt am 26.10.2026

Deine Woche

Donnerstag

531 kcal / Person



ABENDESSEN

**Bao Buns mit Korean Chicken und
Gurken-Pickles**

3 Portionen · 531 kcal pro Portion

Freitag

930 kcal / Person



MITTAGESSEN

**Köttbullar mit Kartoffelstampf und
Priselbeeren**

3 Portionen · 930 kcal pro Portion

NÄHRWERTE

Ein durchschnittlicher Tag

Pro Person, aus einer Portion jeder Mahlzeit, gemittelt über die 2 Tage dieses Plans, an denen Mahlzeiten stehen.

Energie	730 kcal		37 % von 2.000 kcal
Fett	36,2 g		52 % von max. 70 g · noch 33,8 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	11,1 g		56 % von max. 20 g · noch 8,9 g frei
Kohlenhydrate	71,3 g		27 % von 260 g
davon Zucker	16,3 g		18 % von max. 90 g · noch 73,7 g frei
Ballaststoffe	6,2 g		21 % von Ziel 30 g
Eiweiß	29,9 g		60 % von Ziel 50 g
Salz	3,33 g		56 % von max. 6 g · noch 2,67 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Donnerstag	531 kcal	15,5 g	1,6 g	68,7 g	19,4 g	4,3 g	27,5 g	1,55 g
Freitag	930 kcal	57,0 g	20,6 g	73,8 g	13,2 g	8,2 g	32,3 g	5,11 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

40 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backwaren

- ☐ Semmelbrösel 60 g

Backzutaten

- ☐ Weizenmehl Type 405 188 g
- ☐ Zucker 2× TL + 2× EL (≈ 40 g)
- ☐ Hefe, trocken 1× TL (≈ 3 g)
- ☐ Zucker (braun) 2× EL (≈ 24 g)
- ☐ Weizenmehl 550 1× EL (≈ 10 g)

Essig und Öl

- ☐ Pflanzenöl 2× EL + 2× TL (≈ 40 g)
- ☐ Weißweinessig 3× EL (≈ 45 g)
- ☐ Sesamöl 1× TL (≈ 5 g)
- ☐ Olivenöl 4× EL (≈ 40 g)
- ☐ Margarine (zum Braten) 3× EL (≈ 45 g)

Fleisch und Wurstwaren

- ☐ Hähnchengeschnetzeltes 240 g
ohne Marke (Hähnchenbrust) Hähnchengeschnetzeltes
- ☐ Hack 375 g
ohne Marke (Rind/Schwein) Hackfleisch, gemischt

Konserven

- ☐ Senf 2× TL (≈ 10 g)
- ☐ Preiselbeeren (Glas) 45 g

Kräuter

- ☐ Koriander, frisch *(optional)* 8 g
- ☐ Petersilie, frisch 8 g
- ☐ Thymian (frisch) 4 g
- ☐ Schnittlauch, frisch 19 g

Obst

- ☐ Limette *(optional)* 45 g

Saucen

- ☐ Gochujang (koreanische Chilipaste) 1,5× EL (≈ 27 g)
- ☐ Soja-Sauce 5× EL + 1× TL (≈ 53 g)

Sonstiges

- ☐ Wasser 45 g

Spezialitäten

- ☐ Reissessig 1× EL (≈ 15 g)

Gemüse

- ☐ Gurke 150 g
- ☐ Knoblauch 2× Zehe (≈ 10 g)
- ☐ Zwiebel 1× Stück (≈ 100 g)
- ☐ Kartoffel, mehligkochend 750 g

Gewürze

- ☐ Salz 5× Prise + 0,75× TL (≈ 6 g)
- ☐ Sesamsaat (dunkel) 1× TL (≈ 3 g)
- ☐ Ingwer, frisch 8 g
- ☐ Sesamsaat (hell) 1× EL (≈ 9 g)
- ☐ Paprikapulver, edelsüß 0,75× TL (≈ 2 g)
- ☐ Piment, gemahlen 0 g
- ☐ Majoran 1× TL (≈ 1 g)
- ☐ Pfeffer 3× Prise (≈ 0 g)
- ☐ Gemüsebrühe (Pulver) 8 g
- ☐ Muskat 0 g

Tofu und Fleischersatzprodukte

- ☐ Soja-Drink 90 g
- ☐ Kochsahne 169 g
ohne Marke Kochsahne 15 %



DO. · 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.

3 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 3 Portionen

90 g Soja-Drink (90 g)

187½ g Weizenmehl Type 405 (188 g)

2 TL Zucker (10 g)

1 TL Hefe, trocken (3 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

150 g Gurke (150 g)

2 EL Weißweinessig (30 g)

2 EL Zucker (30 g)

¾ Portion Koriander, frisch (8 g) *(optional)*

¾ Stück Limette (45 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)

2 EL Soja-Sauce (20 g)

2 EL Zucker (braun) (24 g)

1 EL Reisessig (15 g)

1 TL Sesamsaat (dunkel) (3 g)

45 g Wasser (45 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 TL Sesamöl (5 g)

1 Zehe Knoblauch (5 g)

1 EL Pflanzenöl (15 g)

7½ g Ingwer, frisch (8 g)

240 g Hähnchengeschnetzeltes (240 g)

PRO	531 kcal	15,5 g	1,6 g	68,7 g	19,4 g	4,3 g	27,5 g	1,55 g
PORTION	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.

90 g Soja-Drink · 187½ g Weizenmehl Type 405 · 2 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.

150 g Gurke · 2 EL Weißweinessig · 2 EL Zucker · 1 TL Sesamsaat (dunkel) · 1 Prise Salz · 1 Zehe Knoblauch · 7½ g Ingwer, frisch · ¾ Portion Koriander, frisch · ¾ 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) · 2 EL Soja-Sauce · 2 EL Zucker (braun) · 1 EL Reisessig · 45 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 · 240 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.



FR. • MITTAGESSEN

Köttbullar mit Kartoffelstampf und Preiselbeeren

Schwedische Hackbällchen: würzig gebraten, in cremiger Sauce geschwenkt und mit grobem Kartoffelstampf und Preiselbeeren serviert.

3 Portionen

1 h 20 min

930 kcal pro Portion

3 Tage im Kühlschrank

<https://www.speisengeplant.de/rezepte/vegane-koettbullar-mit-kartoffelstampf-und-preiselbeeren/>

Zutaten für 3 Portionen

1 Stück Zwiebel (100 g)

1 Zehe Knoblauch (5 g)

¾ Portion Petersilie, frisch (8 g)

¾ Portion Thymian (frisch) (4 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

¾ TL Paprikapulver, edelsüß (2 g)

¾ Messerspitze Piment, gemahlen (0 g)

3 EL Soja-Sauce (30 g)

1 TL Senf (5 g)

1 TL Majoran (1 g)

1 Prise Salz (1 g)

2 EL Olivenöl (20 g)

1 EL Margarine (zum Braten) (15 g)

1 EL Weizenmehl 550 (10 g)

1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) (8 g)

93¾ g Kochsahne (94 g)

1 TL Soja-Sauce (3 g)

1 TL Senf (5 g)

1 Prise Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

2 Prise Salz (1 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

1 Prise Pfeffer (0 g)

60 g Semmelbrösel (60 g)

375 g Hack (375 g)

750 g Kartoffel, mehligkochend (750 g)

¾ TL Salz (4 g)

¾ Messerspitze Muskat (0 g)

45 g Preiselbeeren (Glas) (45 g)

2 EL Margarine (zum Braten) (30 g)

75 g Kochsahne (75 g)

0,4 Bund Schnittlauch, frisch (19 g)

PRO

930 kcal

57,0 g

20,6 g

73,8 g

13,2 g

8,2 g

32,3 g

5,11 g

PORTION

Energie

Fett

davon gesättigte Fettsäuren

Kohlenhydrate

davon Zucker

Ballaststoffe

Eiweiß

Salz

Zubereitung

1

Würzbasis anbraten

Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Petersilien- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zusammen fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Paprikapulver hinzufügen und kurz rösten, dann mit Sojasauce ablöschen und einkochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist. Senf, Majoran, Piment, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer untermischen und die Masse vollständig abkühlen lassen.

1 Stück Zwiebel · 1 Zehe Knoblauch · ¾ Portion Petersilie, frisch · ¾ Portion Thymian (frisch) · 2 EL Olivenöl · ¾ TL Paprikapulver, edelsüß · ¾ Messerspitze Piment, gemahlen · 3 EL Soja-Sauce · 1 TL Senf · 1 TL Majoran · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

2

Bällchen formen und kalt stellen

Hack und Semmelbrösel mit der abgekühlten Würzbasis gründlich verkneten. Aus der Masse etwa 24 gleich große Bällchen formen. Abgedeckt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

60 g Semmelbrösel · 375 g Hack

3

Kartoffeln kochen

In einen großen Topf reichlich Wasser füllen, salzen und aufkochen. Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden. Etwa 20 Minuten weich kochen.

750 g Kartoffel, mehligkochend · ¾ TL Salz

4

Köttbullar braten

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen portionsweise 8 bis 10 Minuten rundum braun braten und dabei nur wenig bewegen. Die Pfanne nicht überfüllen, sonst garen die Bällchen statt zu bräunen. Fertige Bällchen warm stellen.

2 EL Olivenöl

5

Sauce rühren

Margarine in einem Topf auslassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Brühepulver hinzufügen und langsam unter ständigem Rühren mit Wasser auffüllen. Glatt rühren, dann 3 Minuten leise köcheln lassen. Kochsahne, Sojasauce und Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Köttbullar in die Sauce geben und bei milder Hitze ziehen lassen.

1 EL Margarine (zum Braten) · 1 EL Weizenmehl 550 · 1½ TL Gemüsebrühe (Pulver) · 93¾ g Kochsahne · 1 TL Soja-Sauce · 1 TL Senf · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

6

Stampfen und anrichten

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Margarine, restliche Kochsahne, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und grob stampfen.

2 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer · ¼ Messerspitze Muskat · 45 g Preiselbeeren (Glas) · 2 EL Margarine (zum Braten) · 75 g Kochsahne

7

Köttbullar servieren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Stampf mit Köttbullar und Sauce anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und Preiselbeeren dazu servieren.

0,4 Bund Schnittlauch, frisch