ESSENSPLAN

Essensplan 24.10.2026

3 Tage | 3 Rezepte | 3–4 Portionen –2 | ca. 2,42 € pro Portion | Vegetarisch

ÜBERSICHT

Deine Woche

Dienstag

415 kcal / Person

ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

1 Portion · 415 kcal pro Portion

Mittwoch

751 kcal / Person

ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebap

1 Portion · 751 kcal pro Portion

Donnerstag

518 kcal / Person

ABENDESSEN

Möhreneintopf mit Kartoffeln und Würstchen

2 Portionen · 518 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	**561 kcal**	28 % von 2.000 kcal
Fett	**23,2 g**	33 % von max. 70 g · noch 46,8 g frei
davon gesättigte Fettsäuren	**4,3 g**	22 % von max. 20 g · noch 15,7 g frei
Kohlenhydrate	**61,6 g**	24 % von 260 g
davon Zucker	**12,0 g**	13 % von max. 90 g · noch 78,0 g frei
Ballaststoffe	**9,1 g**	30 % von Ziel 30 g
Eiweiß	**25,4 g**	51 % von Ziel 50 g
Salz	**4,41 g**	74 % von max. 6 g · noch 1,59 g frei

Tag für Tag

Tag	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz
Dienstag	415 kcal	11,0 g	1,1 g	56,5 g	3,1 g	7,8 g	22,9 g	2,51 g
Mittwoch	751 kcal	40,3 g	10,1 g	66,6 g	19,2 g	6,7 g	33,0 g	3,99 g
Donnerstag	518 kcal	18,3 g	1,8 g	61,6 g	13,7 g	12,9 g	20,2 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

33 Zutaten, für alle geplanten Portionen.

Backzutaten

- [ ] Agavendicksaft — 1× EL (≈ 15 g)

Essig und Öl

- [ ] Olivenöl — 2× EL (≈ 20 g)
- [ ] Pflanzenöl — 1× EL (≈ 15 g)

Fleisch und Wurstwaren

- [ ] Wiener Würstchen — 120 g
  Mein Veggie Tag (ALDI) Veggie Würstchen nach Art einer Wiener (Vegetarisch)

Gemüse

- [ ] Kartoffel, mehligkochend — 200 g
- [ ] Blattspinat (TK) — 113 g
- [ ] Knoblauch — 1× Zehe (≈ 5 g)
- [ ] Gurke — 200 g
- [ ] Kirschtomaten — 125 g
- [ ] Zwiebel, rot — 1× Stück (≈ 100 g)
- [ ] Estragon, frisch — 8 g
- [ ] Karotte — 400 g
- [ ] Kartoffel, festkochend — 400 g

Konserven

- [ ] Tomatenmark — 1× EL (≈ 12 g)

Kräuter

- [ ] Petersilie, frisch — 13 g

Molkereiprodukte

- [ ] Griechischer Joghurt — 100 g

Obst

- [ ] Zitrone — 1× Saft auf 1/6-Spalte (≈ 7 g)

Saucen

- [ ] Worcester-Sauce — 1× EL (≈ 15 g)
- [ ] Soja-Sauce — 1× EL (≈ 10 g)

Sonstiges

- [ ] Wasser — 625 g

Spezialitäten

- [ ] Dürüm-Fladenbrot — 80 g

Tiefkühlprodukte

- [ ] Fischstäbchen — 120 g

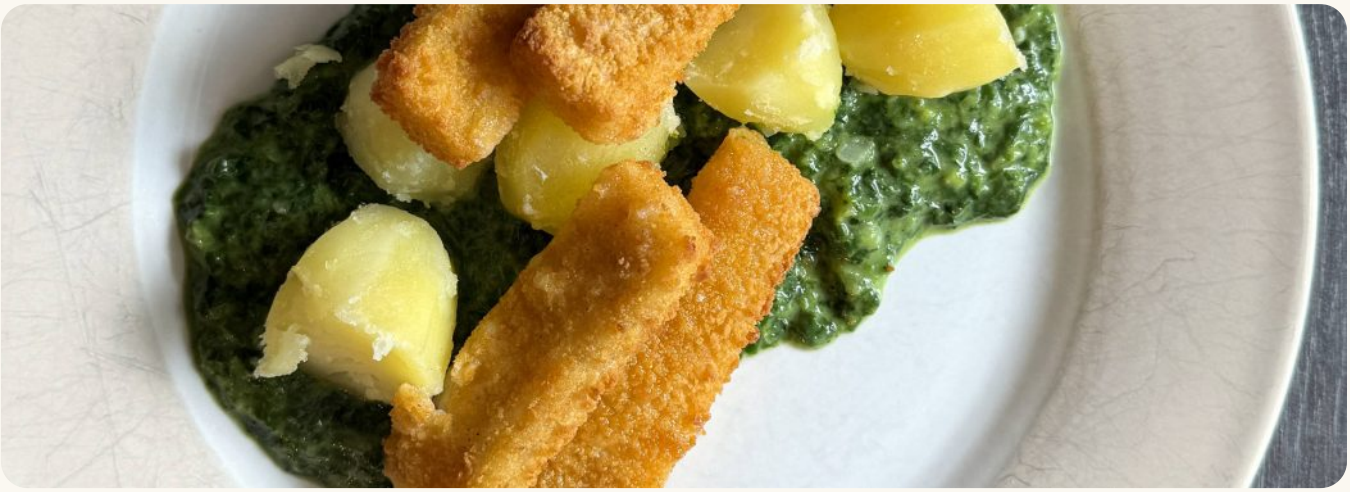
- [ ] **Zwiebel** — 1× Stück (≈ 100 g)

Gewürze

- [ ] **Salz** — 1× TL + 1× Prise (≈ 6 g)
- [ ] **Pfeffer** — 1× Prise + 0,5× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Pul Biber** — 1× TL (≈ 2 g)
- [ ] **Knoblauch, granuliert** — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Zwiebelpulver** — 1× TL (≈ 3 g)
- [ ] **Lorbeerblätter** — 0 g
- [ ] **Gemüsebrühe (Pulver)** — 15 g
- [ ] **Majoran** — 1× TL (≈ 1 g)

Tofu und Fleischersatzprodukte

- [ ] **Räuchertofu** — 100 g
- [ ] **Bacon** *(optional)* — 38 g
  Rügenwalder Mühle Veganer Mühlen Mix no Bacon Bites



DI. · ABENDESSEN

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat

Klassiker fürs Familienessen: knusprige Fischstäbchen aus dem Ofen mit Salzkartoffeln und Blattspinat.

1 Portion | 35 min | 415 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegan

https://www.speisengeplant.de/rezepte/fischstaebchen-mit-kartoffeln-und-spinat/

Zutaten für 1 Portion

- **¼ TL** Salz (1 g)
- **200 g** Kartoffel, mehligkochend (200 g)
- **4 Stk.** Fischstäbchen (120 g)
- **112½ g** Blattspinat (TK) (113 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **1 Prise** Pfeffer (0 g)

PRO PORTION	415 kcal	11,0 g	1,1 g	56,5 g	3,1 g	7,8 g	22,9 g	2,51 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Stücke schneiden. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, salzen und für die Kartoffeln zum Kochen bringen.

¼ TL Salz · 200 g Kartoffel, mehligkochend

2

Fischstäbchen backen

Fischstäbchen auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen nach Packungsangabe goldbraun backen, meist 15 bis 18 Minuten.

4 Stk. Fischstäbchen

3

Salzkartoffeln kochen

Kartoffeln im kochenden Salzwasser 18 bis 20 Minuten weich garen, abgießen und ausdampfen lassen.

4

Spinat erhitzen

Spinat nach Packungsangabe in einem Topf auftauen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

112½ g Blattspinat (TK) · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

5

Anrichten

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Spinat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

MI. · ABENDESSEN

Veggie Gemüse-Döner mit Tofu-Kebap

Knuspriger Tofu-Kebap, frischer Tomaten-Gurken-Salat mit roter Zwiebel und ein einfaches Tsatsiki, fest eingerollt in fertige Dürüm-Fladenbrote — die selbstgemachte Variante des Döner-Abends.

1 Portion | 30 min | 751 kcal pro Portion | 1 Tag im Kühlschrank | Vegetarisch

https://www.speisengeplant.de/rezepte/veggie-gemuese-doener-mit-tofu-kebap/

Zutaten für 1 Portion

- **100 g** Räuchertofu (100 g)
- **1 Zehe** Knoblauch (5 g)
- **½ Stück** Gurke (200 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **125 g** Kirschtomaten (125 g)
- **1 Stück** Zwiebel, rot (100 g)
- **¼ Bund** Estragon, frisch (8 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 TL** Pul Biber (2 g)
- **1 TL** Knoblauch, granuliert (3 g)
- **1 TL** Zwiebelpulver (3 g)
- **1 EL** Agavendicksaft (15 g)
- **1 Prise** Salz (1 g)
- **100 g** Griechischer Joghurt (100 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 EL** Olivenöl (10 g)
- **1 Saft auf 1/6-Spalte** Zitrone (7 g)
- **¼ TL** Salz (1 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)
- **1 EL** Worcester-Sauce (15 g)
- **1 EL** Soja-Sauce (10 g)
- **1 Stk.** Dürüm-Fladenbrot (80 g)

1 EL Tomatenmark (12 g)

PRO PORTION	751 kcal	40,3 g	10,1 g	66,6 g	19,2 g	6,7 g	33,0 g	3,99 g
	Energie	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Ballaststoffe	Eiweiß	Salz

Zubereitung

1 Alles vorbereiten

Räuchertofu zu möglichst dünnen Scheiben hobeln. Knoblauch schälen und fein reiben. Ein Viertel der Gurken grob raspeln, mit Salz vermengen und in einem Sieb abtropfen lassen. Restliche Gurken längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Estragonblätter fein hacken. Zitrone in 6 Spalten schneiden.

100 g Räuchertofu · 1 Zehe Knoblauch · ½ Stück Gurke · 1 Prise Salz · 125 g Kirschtomaten · 1 Stück Zwiebel, rot · ¼ Bund Estragon, frisch

2 Tofu marinieren

Räuchertofu-Scheiben in eine große Schüssel geben. Pul Biber, Knoblauchgranulat, Zwiebelpulver, Tomatenmark, Agavendicksaft, Salz und Olivenöl dazugeben, gut vermengen und beiseite stellen.

1 EL Olivenöl · 1 TL Pul Biber · 1 TL Knoblauch, granuliert · 1 TL Zwiebelpulver · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Agavendicksaft · 1 Prise Salz

3 Tsatsiki anrühren

Geraspelte Gurke mit den Händen kräftig ausdrücken und in eine Schüssel geben. Griechischen Joghurt, Knoblauch und Olivenöl dazugeben, glatt verrühren und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

100 g Griechischer Joghurt · 1 EL Olivenöl

4 Salat anmachen

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Estragon in eine große Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Gurkenscheiben, Kirschtomaten und rote Zwiebel dazugeben und gründlich vermengen.

1 EL Olivenöl · 1 Saft auf 1/6-Spalte Zitrone · ¼ TL Salz · ¼ TL Pfeffer

5 Tofu-Kebap braten

Marinierten Tofu ca. 10-12 Minuten in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Worcester- und Soja-Sauce in die Pfanne geben und unter Rühren 1 Minute weiterbraten.

1 EL Worcester-Sauce · 1 EL Soja-Sauce

6

Dürüm rollen

Dürüm-Fladenbrote einzeln kurz in einer trockenen Pfanne erwärmen. Tsatsiki großzügig auf die Fladenbrote streichen und rundum einen Rand frei lassen. Tofu-Kebap und Salat quer auf das untere Drittel legen, links und rechts ebenfalls einen daumenbreiten Rand frei lassen. Die Seiten einschlagen und den Dürüm von unten fest aufrollen. Nicht überfüllen, sonst hält die Rolle nicht. Zum Servieren schräg halbieren oder in Butterbrotpapier wickeln.

1 Stk. Dürüm-Fladenbrot

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.

2 Portionen · 50 min · 518 kcal pro Portion · 3 Tage im Kühlschrank · Vegetarisch

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

Zutaten für 2 Portionen

- **400 g** Karotte (400 g)
- **400 g** Kartoffel, festkochend (400 g)
- **1 Stück** Zwiebel (100 g)
- **2 Stück** Wiener Würstchen (120 g)
  Mein Veggie Tag (ALDI) Veggie Würstchen nach Art einer Wiener
- **¼ Bund** Petersilie, frisch (13 g)
- **1 EL** Pflanzenöl (15 g)
- **37½ g** Bacon (38 g) *(optional)*
- **½ Blatt** Lorbeerblätter (0 g)
- **625 g** Wasser (625 g)
- **3 TL** Gemüsebrühe (Pulver) (15 g)
- **1 TL** Majoran (1 g)
- **½ TL** Salz (3 g)
- **¼ TL** Pfeffer (1 g)

PRO PORTION	518 kcal	18,3 g	1,8 g	61,6 g	13,7 g	12,9 g	20,2 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.

400 g Karotte · 400 g Kartoffel, festkochend · 1 Stück Zwiebel · 2 Stück Wiener Würstchen · ¼ 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.

1 EL Pflanzenöl · 37½ 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.

½ Blatt Lorbeerblätter · 625 g Wasser · 3 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 · ½ TL Salz · ¼ TL Pfeffer

5

Servieren

Eintopf in tiefe Teller füllen und mit Petersilie bestreuen.