

MEIN ESSENSPLAN



WOCHE 1

Fruchtiger Linsen-One-Pot	2
Shakshuka	3
Toscana-Hähnchen	4
Garnelen-Nudel-Suppe	5
Kartoffel-Schinken-Auflauf	6

Einkaufsliste Woche 1 7

WOCHE 2

Cremige One-Pot-Pasta mit Basilikum-Tomaten-Fisch Soße	8
Zucchini-Hackfleisch-Lasagne	9
Italienisches Ofengemüse	10
Würzige Tomaten-Kidneysugo mit Gnocchi und Parmesan	11
Farfalle mediterran mit Käse und Paprika	12

Einkaufsliste Woche 2 13



Vegetarisch



Vegan



Fleisch



Fisch

Frühling-Sommer

Inklusive Kochvideos
mit Tipps & Tricks

EssWert GmbH & Co. KG

Telefonnummer Praxis für Ernährungstherapie

Würzburg: +49 931 3051 9695

Stuttgart/Horb am Neckar: +49 711 4903 9518

www.esswert-ernaehrungsberatung.online

ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung



Woche

WOCHE 1



Zubereitungszeit

25 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



FRUCHTIGER LINSEN-ONE-POT

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 4 Trockenaprikosen
- 250 g rote Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- Salz, Pfeffer und Chilipulver

» ZUBEREITUNG

1. Schäle und hacke 1 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe fein, schäle und würfle 1 Karotten und dünste alles in einem Topf mit 2 EL Olivenöl.
2. Schneide 4 Trockenaprikosen fein, gib sie mit 250g roten Linsen dazu und fülle 750 ml Gemüsebrühe auf. Lass das Ganze 20 Minuten köcheln.
3. Gib 1 Dose gewürfelte Tomaten, 1 TL Thymian sowie Salz, Pfeffer und Chilipulver dazu und koche es für ca. 15 Minuten ein.



WOCHE 1



Woche

30 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ESSENSPLAN Frühling-Sommer



SHAKSHUKA



Hier geht's zum Kochvideo

» ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 6 Tomaten
- 1 Paprika
- 4 Bio-Eier
- Salz und Pfeffer
- Süßes Paprikapulver
- Chiliflocken
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Zweig frischer Koriander

» ZUBEREITUNG

1. Schäle 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe und schneide sie in feine Würfel oder zerkleinere den Knoblauch mit einer Presse.
2. Erhitze 2 EL Rapsöl in einer Pfanne, und dünste kurz die Zwiebeln und den Knoblauch darin an.
3. Wasche solange 6 Tomaten und 1 Paprika, schneide sie in Würfel und gib sie mit in die Pfanne. Schmecke das Gemüse mit den Gewürzen ab und lass alles ca. 15 Minuten köcheln.
4. Drücke mit einem Löffel vier Vertiefungen in das Gemüse und gib in jede Vertiefung jeweils ein aufgeschlagenes Ei hinein. Nun gib den Deckel auf die Pfanne und lass die Eier bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten stocken.
5. Bestreue die Shakshuka vor dem Servieren mit gehackter Petersilie- und Korianderblätter.



Woche

WOCHE 1



Zubereitungszeit

45 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



TOSCANA-HÄHNCHEN

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

2 Hähnchenschenkel

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

2 rote oder gelbe Paprika

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

200 ml Weißwein, trocken alternativ Traubensaft

250 g passierte Tomaten aus der Dose

Chiliflocken

Thymian, getrocknet oder frisch

Oregano, getrocknet oder frisch

400 g weiße Bohnen aus der Dose

» ZUBEREITUNG

1. Schneide die 2 Paprikaschoten in grobe Streifen und die 2 Zwiebeln in halbe Ringe.
2. Erhitze 2 EL Olivenöl in einer Pfanne und brate die 2 Hähnchenschenkel scharf von allen Seiten an, gib danach Paprika und Zwiebel dazu und brate sie ebenfalls für weitere 5 Minuten scharf an.
3. Lösche den Pfanneninhalt mit 200 ml Weißwein und den 250 g passierten Tomaten ab, gib die Kräuter dazu, würze mit Salz, Pfeffer und Chili und schließe den Deckel.
4. Lasse alles für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
5. Spüle die 400 g Bohnen in einem Sieb gut ab und gib sie zu dem Hähnchen in die Pfanne und lass alles weitere 5 Minuten köcheln. Schmecke mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Chiliflocken ab.



WOCHE 1



Woche

20 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ESSENSPLAN Frühling-Sommer



GARNELEN-NUDEL-SUPPE



Hier geht's zum Kochvideo

» ZUTATEN

1 Frühlingszwiebel

2 EL Rapsöl

400 g Asiagemüse, TK ohne Zusätze

0,5 l Gemüsebrühe ohne Zusätze

Optional: 1 Zitronengras
(alternativ 1 TL Curry-Paste)

50 g Mie-Nudeln

200 g Garnelen, Tiefgekühlt

1 EL Sojasoße ohne Zusätze

Pfeffer

frisch gehackter Koriander

» ZUBEREITUNG

1. 1 Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, darin die Frühlingszwiebeln kurz anschwitzen.
2. 400 g gefrorenes Asiagemüse dazugeben und mit 0,5 Liter Gemüsebrühe aufgießen. Das Zitronengras anschneiden und mit einem Messer etwas andrücken, dann in die Suppe geben. Alternativ 1 TL Curry-Paste dazu geben. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.
3. 50 g Nudeln in der Verpackung zerdrücken und gemeinsam mit den 200 g gefrorenen Garnelen zu der Suppe geben. Bei mittlerer Temperatur 5 Minuten ziehen lassen.
4. Die Suppe mit 1 EL Sojasoße, Pfeffer und etwas Salz würzen und mit frisch gehacktem Koriander bestreuen.



Woche

WOCHE 1



Zubereitungszeit

45 MINUTEN
AUFTAUZEIT: ÜBER NACHT

Portionen

2 PERSONEN



KARTOFFEL-SCHINKEN-AUFLAUF



Hier geht's zum Kochvideo

» ZUTATEN

300 g Blattspinat, TK

400 g festkochende Kartoffeln
(vom Vortag oder frisch)

1 Zwiebel

2 EL Öl z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl

100 g Schmand

Gemüsebrühe nach Bedarf

Salz, Pfeffer, Muskat

100 g Schinken gekocht

80 g Gouda

» ZUBEREITUNG

1.

Lasse 300 g Spinat über Nacht im Kühlschrank auftauen.

2.

Die 400 g Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben.

3.

Dann 1 Zwiebel fein würfeln. In einem kleinen Topf 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, die 300 g Spinat mit 100 g Schmand dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5.

Die 100 g Schinken würfeln und über die Kartoffeln streuen. Die Soße über die Kartoffeln gießen. Die 80 g Gouda darüber reiben und den Auflauf 30 Minuten im Ofen backen. Bei rohen Kartoffeln für 45 Minuten in den Ofen geben.





EINKAUFLISTE WOCHE 1

Frühling-Sommer



EINKAUFLISTE

» GEMÜSE

- ☐ 300 g Blattspinat frisch oder tiefgekühlt
- ☐ 400 g festkochende Kartoffeln
- ☐ 5 Zwiebeln
- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 400 g tiefgekühltes Asiagemüse
- ☐ 1 Bund frisch gehakter Koriander
- ☐ 3 rote oder gelbe Paprika
- ☐ 6 Tomaten
- ☐ 1 Bund frische Petersilie
- ☐ 1 Karotte

» HÜLSENFRÜCHTE / KERNE

- ☐ 250 g rote Linsen

» SONSTIGES

- ☐ 6 EL Öl z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ Gemüsebrühe bio ohne Zusätze
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffermühle
- ☐ Muskatnuss am Stück
- ☐ Optional: 1 Zitronengraß oder 1 TL Curry-Paste
- ☐ 50 g Mie-Nudeln
- ☐ 1 EL Sojasoße
- ☐ Paprikapulver

» MILCHPRODUKTE

- ☐ 100 g Schmand
- ☐ 80 g Gouda am Stück

» FLEISCH / FISCH

- ☐ 100 g gekochter Schinken
- ☐ 200 g tiefgekühlte Garnelen
- ☐ 2 Hähnchenschenkel

- ☐ 200 ml Weißwein oder alternativ Traubensaft
- ☐ 250 g passierte Tomaten (Dose/ Glas/ Tetrapack)
- ☐ Chiliflocken
- ☐ Getrockneter Thymian
- ☐ Getrockneter Oregano
- ☐ 400 g gewürfelte Tomaten (Dose/ Glas/ Tetrapack)
- ☐ 400 g weiße Bohnen (Dose/ Glas/ Tetrapack)
- ☐ 4 Trockenaprikosen
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 30 g frische Petersilie





Woche

WOCHE 2



Zubereitungszeit

20 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



CREMIGE ONE-POT-PASTA MIT BASILIKUM-TOMATEN-FISCH SOSSE

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

300 g mittelgroße Tomaten

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Bund Basilikum

2 Fischfilets à 150 g

150 g Vollkornspaghetti

300 ml Gemüsebrühe

1 Pk. Ricotta

1 EL Tomatenmark

» ZUBEREITUNG

1.

Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor.

2.

Nehme eine große Auflaufform und gebe: 150 g Vollkornspaghetti in die Form, gieße drauf 450 ml Gemüsebrühe und verteile gleichmäßig 1 Pk. Ricotta oder Schmand auf den Nudeln.

3.

Schneide 300 g Tomaten in Würfel und gebe sie gemeinsam mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie frischen oder tiefgekühlten Kräutern und 1 EL Tomatenmark mit in die Auflaufform.

4.

Gebe die Auflaufform für 15 Minuten in den Ofen.

5.

Gib dann die beiden Fischfilet auf die Nudeln und schiebe die Auflaufform für weitere 15 Minuten in den Ofen.

6.

Nimm die Auflaufform aus dem Ofen und vermenge alles mit einer Gabel zu einer cremigen Pasta. Nach Bedarf kann nachgewürzt werden.

WOCHE 2



Woche

45 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ZUCCHINI-HACKFLEISCH-LASAGNE

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 kleine Zucchini

½ Aubergine

200 g Rinderhackfleisch
(alternativ veganes Hack ohne Zusätze)

3 EL Tomatenmark

300 ml passierte Tomaten aus der Dose

Optional: 5 Lasagneplatten
oder 30g Fadennudeln

Salz, Pfeffer

1 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Oregano, getrocknet oder frisch
½ TL Thymian, getrocknet oder frisch
½ TL Basilikum, getrocknet oder frisch

100 g Ricotta

1 Kugel Mozzarella

» ZUBEREITUNG

1. Schäle 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen und hacke sie in feine Würfel, schneide 2 kleine Zucchini und eine ½ Aubergine an den Enden ab und hoble sie mit einem feinen Hobel in 2 mm dicke Scheiben.
2. Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Brate solange in einer beschichteten Pfanne 200 g Hackfleisch auf mittlerer Stufe und ohne Fett, füge nach kurzer Zeit die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazu.
3. Gib nach weiteren 3 Minuten 3 EL Tomatenmark hinzu und brate es kurz mit an.
4. Gib nun die 300 ml passierte Tomaten dazu und würze mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern.
5. Schichte abwechselnd in einer mittel großen Auflaufform zuerst die Zucchini- und Auberginenscheiben, dann die Hackfleischsauce, als drittes eine kleine Schicht Ricotta und wiederhole die Schichten. Optional kann eine Schicht mit Lasagneplatten oder Fadennudeln gelegt werden.
6. Schließe mit der Hackfleischsauce ab. Würfle 1 Kugel Mozzarella fein und verteile ihn über der obersten Lage. Backe die Lasagne ca. 30 Minuten im Ofen.



Woche

WOCHE 2



Zubereitungszeit

45 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



ITALIENISCHES OFENGEMÜSE

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika

1 Zucchini

½ Aubergine

1 große Zwiebel

300 g Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian

20 g Basilikum

Salz, Pfeffer

250 ml Gemüsebrühe
(ohne Zusatzstoffe)

2 EL Olivenöl

10 grüne oder schwarze Oliven

1 Pk. Feta oder Hirtenkäse

» ZUBEREITUNG

1. Halbiere und säubere 2 Paprikaschoten und schneide sie in längliche, große Stücke.
2. Wasche eine 1/2 Aubergine und 1 Zucchini und schneide sie in mundgerechte Würfel.
3. Schäle und halbiere 1 Zwiebel und schneide sie in grobe Spalten.
4. Schäle 300 g Kartoffeln und je nach Größe halbiere oder viertele sie.
5. Schneide 1 Knoblauchzehe in feine Würfel und zerkleinere die frischen Kräuter nur grob.
6. Heize den Backofen auf 200 °C vor. Mische solange das Gemüse und die Kräuter, würze mit Salz und Pfeffer und gib alles in eine Auflaufform.
7. Gieße 250 ml Gemüsebrühe dazu und träufle 2 EL Olivenöl darüber. Verteile 10 Oliven auf dem Gemüse und zerbröckelte 1 Pk. Feta über den Blech.
8. Dann backe das italienische Ofengemüse auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten, bis die Kartoffeln gar sind.



WOCHE 2



Woche

20 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ESSENSPLAN Frühling-Sommer



WÜRZIGE TOMATEN-KIDNEYSUGO MIT GNOCCHI UND PARMESAN



Hier geht's zum Kochvideo

» ZUTATEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chili

Optional: 30 g Parmaschinken
oder scharfe Salami

2 EL Olivenöl

1 TL Zucker

200 g stückige Tomaten aus der Dose

240 g Kidneybohnen aus der Dose

20 g frische mediterrane Kräuter
(Basilikum, Oregano)

300 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

Salz, Pfeffer

etwas Parmesan

» ZUBEREITUNG

1. Schäle und hacke 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein. Wasche 1 Chili, entferne die Kerne und weißen Innenhäute und schneide sie fein.
2. Optional: Schneide 30 g Parmaschinken oder Salami in feine Streifen.
3. Erhitze 2 EL Olivenöl in einem großen Topf und brate darin die Zwiebel, den Knoblauch, die Chilis und den Parmaschinken oder die Salami darin an.
4. Gib nach 1 Min. 1 TL Zucker dazu und karamellisiere die Zutaten.
5. Gib 200 g stückige Tomaten und 240 g Kidneybohnen dazu und lasse alles kurz und nur leicht aufkochen.
6. Wasche 20 g mediterrane Kräuter und hacke sie fein. Gib sie dann mit den Gnocchi in den Topf und lasse alles nochmal kurz und leicht aufkochen.
7. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Streue den Parmesan beim Servieren darauf.



Woche

WOCHE 2



Zubereitungszeit

2 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



FARFALLE MEDITERRAN MIT KÄSE UND PAPRIKA



Hier geht's zum Kochvideo

» ZUTATEN

50 g Pinienkerne

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 kleine Zucchini

2 EL Olivenöl

150 g Farfalle

150 g Schafskäse

1 Knoblauchzehe

30 g Petersilie

1 EL Balsamico di modena

Salz

50 ml Gemüsebrühe
(ohne Zusatzstoffe)

» ZUBEREITUNG

1.

50 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. 2 Paprikas entkernen und in Streifen schneiden. 1 Zucchini reinigen und würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden. 30 g Petersilie grob hacken.

2.

150 g Farfalle nach Packungsanweisung al dente kochen. Die 150 g Schafskäse in Stücke schneiden.

3.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, darin Paprika, Zucchini und Knoblauch anbraten. Mit 1 EL Balsamico ablöschen und mit Salz abschmecken. Die fertig gekochten Nudeln kurz mit Paprika, Zucchini und Knoblauch in der Pfanne schwenken. 50 ml Gemüsebrühe hinzufügen und weiter schwenken.

4.

Schafskäse, Pinienkerne und Petersilie mit den Nudeln vermengen und dann servieren.





EINKAUFLISTE WOCHE 2

Frühling-Sommer



EINKAUFLISTE

» GEMÜSE

- ☐ 2 rote Paprika
- ☐ 2 gelbe Paprika
- ☐ 4 kleine Zucchini
- ☐ 1 Aubergine
- ☐ 3 Zwiebel
- ☐ 4 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Chili
- ☐ 40 g frische mediterrane Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)
- ☐ 300 g festkochende Kartoffeln
- ☐ 1 Zweig Rosmarin
- ☐ 1 Zweig Thymian
- ☐ 300 g Tomaten
- ☐ 1 Bund Basilikum

» FLEISCH / FLEISCH

- ☐ Optional: 30 g Parmaschinken oder scharfe Salami
- ☐ 200 g Rinderhackfleisch
- ☐ 2 Fischfilets z.B. Seelachs oder Zander

» SONSTIGES

- ☐ 50 g Pinienkerne
- ☐ 8 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Balsamico di modena
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffermühle
- ☐ Gemüsebrühe bio ohne Zusatzstoffe
- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ 200 g stückige Tomaten (Dose/ Glas/ Tetrapack)

» BROT / TEIGWAREN / GETREIDE

- ☐ 150 g Farfalle
- ☐ 300 g Gnocchi aus dem Kühlregal (ohne Zusatzstoffe)
- ☐ Optional: 5 Lasagneplatten oder 30g Fadennudeln
- ☐ 150 g Vollkornspaghetti

» MILCHPRODUKTE

- ☐ 150 g Schafskäse
- ☐ Parmesan nach Bedarf
- ☐ 1 Pk. Feta oder Hirtenkäse
- ☐ 100 g Ricotta
- ☐ 1 Kugel Mozzarella
- ☐ 1 Pk. Ricotta

- ☐ 4 EL Tomatenmark
- ☐ 300 ml passierte Tomaten (Dose/ Glas/ Tetrapack)
- ☐ 250 g Kidneybohnen (Dose/ Glas/ Tetrapack)
- ☐ 10 grüne oder schwarze Oliven
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Getrockneter Oregano
- ☐ Getrockneter Thymian
- ☐ Getrocknetes Basilikum