

MEIN ESSENSPLAN



WOCHE 1

Turbonudeln mit Gemüse	2
Süßkartoffeln mit gebackenem Brokkoli und Feta	3
Scharfes Rindercurry mit Kichererbsen	4
Estragon-Zitronen-Pasta mit Geflügel filet	5
Linsen-Gemüse-Curry	6

Einkaufsliste Woche 1 7

WOCHE 2

Weißkohl-Penne mit Emmentaler	8
Vollkornnudeln mit Honig-Basilikum-Sauce	9
Vegetarische Bauernpfanne	10
Curry-Hähnchen mit Bulgur	11
Gnocchi mit Spinat oder Frühlingskräutern	12

Einkaufsliste Woche 2 13



Vegetarisch



Vegan



Fleisch



Fisch

Herbst-Winter

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

15 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



TURBONUDELN MIT GEMÜSE

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Tiefkühlgemüse
(Kaisergemüse oder Sommergemüse)

2 EL Rapsöl

1 EL Tomatenmark

½ TL Zucker

300 ml Gemüsebrühe
(ohne Zusatzstoffe)

100 g Frischkäse / Schmand / Sahne

Paprikapulver, Majoran, Salz, Pfeffer

60 g sehr feine Nudeln
(Suppen- oder Mienudeln aus
Hartweizengrieß)

» ZUBEREITUNG

1.

Zwiebel und 1 Knoblauchzehe reinigen, schälen und fein würfeln. 2 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, 1 EL Tomatenmark und den ½ TL Zucker im Topf karamellisieren - nach ca. 1 Minuten das Tiefkühlgemüse 400 g dazugeben und mitbraten - mit der Gemüsebrühe (300 ml) immer etwas angießen, damit nichts am Boden anbrennt

2.

Nach ca. 5 Minuten die 100 g Frischkäse und Gewürze, Kräuter in den Topf geben, bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten lassen. Die 60 g feinen Nudeln in den Topf geben, unterheben kurz aufkochen (dann abschalten) und bei geschlossenem Topf ca. 2 Minuten ziehen lassen.



WOCHE 1



Woche

25 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ESSENSPLAN Herbst-Winter



SÜSSKARTOFFELN MIT GEBACKENEM BROKKOLI & FETA



Hier geht's zum Kochvideo

» ZUTATEN

400 g (1 große Süßkartoffel)

400 g Brokkoli

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,
Currypulver

50 g Pinienkerne

100 g Feta

» ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die 400 g Süßkartoffeln putzen und in feine Würfel schneiden, die 400 g Brokkoli putzen und in feine Röschen schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit 2 EL Rapsöl, den Gewürzen und 50 g Pinienkernen vermengen.
3. 100 g Feta in grobe Würfel schneiden und ebenfalls mit unter das Gemüse mengen. Alle Zutaten in eine Auflaufform geben.
4. Den Auflauf 20 Minuten im Ofen garen.



Woche

WOCHE 1



Zubereitungszeit

30 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



SCHARFES RINDERCURRY MIT KICHERERBSEN

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

2 Schalotten (oder 1 Zwiebel)

1 Knoblauchzehe

Chilischoten nach Belieben

2 EL Rapsöl

Je nach Schärfe 1-2 EL Currypaste

200 g Bio-Rinderhackfleisch

ca. 250 g Kichererbsen (½ Glas)

ca. 400 g Tomaten (stückig, Glas)

100 ml Gemüsebrühe
(ohne Zusatzstoffe)

Salz, Pfeffer

» ZUBEREITUNG

1.

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe und Chili (Kerne entfernen) reinigen, klein würfeln. 2 EL Rapsöl in einem Topf mit großem Durchmesser erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Chili, 2 EL Currypaste kurz anbraten – dann sofort 200 g Bio- Rinderhackfleisch dazugeben und mitbraten.

2.

400 g stückige Tomaten, 250 g Kichererbsen (abtropfen lassen) und 100 ml Brühe vorbereiten. Wenn das Hackfleisch im Topf nach ca. 4 Minuten angebraten ist, Tomaten, Kichererbsen und die Brühe in den Topf zum Hackfleisch geben.

3.

Ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



WOCHE 1



Woche

25 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ESSENSPLAN Herbst-Winter



ESTRAGON-ZITRONEN-PASTA MIT GEFLÜGELFILET

» ZUTATEN

200 g Pasta nach Wahl
 200 g braune Champignons
 1 Karotte
 1 Knoblauchzehe
 2 Stiele Estragon
 (oder ½ TL getrockneten Estragon)
 200 g Geflügelfilet
 2 EL Rapsöl
 100 ml Sahne
 100 ml Milch
 1 TL Bio-Zitronenschale
 1 EL Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

» ZUBEREITUNG

1. 200 g Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und dabei 150 ml Nudelwasser auffangen.
2. 200 g Champignons und 1 Karotte putzen und in Scheiben schneiden. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Estragonblättchen von den Stielen zupfen, einige für die Dekoration aufbewahren, den Rest fein schneiden.
3. 200 g Geflügelfilet in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten.
4. Fleisch auf einen Teller geben, Schalotten, Knoblauch und Pilze, Karotten im Bratsatz mit 1 EL Rapsöl anbraten.
5. 100 ml Sahne, 100 ml Milch und 150 ml Nudelwasser zugießen und cremig einkochen. Fleisch zugeben und mit dem Estragon 2 Minuten darin gar ziehen lassen.
6. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft würzen. Nudeln untermischen. Mit dem restlichen Estragon bestreut servieren.



Woche

WOCHE 1



Zubereitungszeit

30 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



LINSEN-GEMÜSE-CURRY

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

2 Karotten

½ Lauch

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

100 g rote Linsen

200 ml Kokosmilch

2 EL rote Currypaste

200 ml Gemüsebrühe
(ohne Zusatzstoffe)

½ Bund frischer Koriander

Salz, Pfeffer, Kurkuma

» ZUBEREITUNG

1.

Eine große Pfanne erhitzen, 2 EL Rapsöl hineingeben, die Zwiebel groß würfeln und in dem Öl für 3 Minuten anbraten.

2.

Möhren und Lauch klein schneiden und gemeinsam mit allen Zutaten außer den Gewürzen in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.

3.

Nach Bedarf und gewünschter Konsistenz immer wieder Wasser nachgeben. Zuletzt abschmecken, den Koriander hacken und über das Gericht geben.





EINKAUFLISTE WOCHE 1

Herbst-Winter



EINKAUFLISTE

» GEMÜSE

- ☐ 400g Tiefkühlgemüse (Kaisergemüse oder Sommergemüse)
- ☐ 400g Süßkartoffeln
- ☐ 1 Brokkoli (ca.500g)
- ☐ 2 Thaichili
- ☐ 200g braune Champignons
- ☐ 3 Karotten
- ☐ 1 kleiner Lauch
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 4 Schalotten
- ☐ 3 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Bio-Zitrone
- ☐ 2 Stiele Estragon (oder getrocknet)
- ☐ ½ Bund frischer Koriander

» HÜLSENFRÜCHTE / KERNE

- ☐ 250g Kichererbsen (Glas)
- ☐ 100g rote Linsen
- ☐ 50g Pinienkerne

» SONSTIGES

- ☐ Rapsöl
- ☐ 400g Tomaten, stückig im Glas
- ☐ 200ml Kokosmilch
- ☐ Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe (Videoanleitung siehe Kurs)
- ☐ Prieser Zucker
- ☐ Currypaste
- ☐ Currypulver

» BROT / TEIGWAREN / GETREIDE

- ☐ 60g sehr feine Nudeln (Suppen- oder Mienudeln)
- ☐ 200g Pasta nach Wahl

» MILCHPRODUKTE

- ☐ 100g Frischkäse oder Schmand
- ☐ 100g Feta
- ☐ 100ml Sahne
- ☐ 100ml Milch

» FLEISCH

- ☐ 200g Rinderhackfleisch (Bio)
- ☐ 200g Geflügelfilet (Bio)

- ☐ Tomatenmark
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Majoran
- ☐ Kurkuma
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz





Woche

WOCHE 2



Zubereitungszeit

25 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



WEISSKOHL-PENNE MIT EMMENTALER



Hier geht's zum Kochvideo

» ZUTATEN

- 2 Schalotten (oder 1 Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Weißkohl
(im Sommer Paprika, Zucchini, Brokkoli)
- 1 Karotte
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Frischkäse natur
(oder auch Schmand bzw. saure Sahne)
- 1 TL Currypulver
- etwas Majoran frisch oder getrocknet
- 120 g Penne
- Salz, Pfeffer, etwas Muskat
- 50 g Emmentaler

» ZUBEREITUNG

1. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen, klein würfeln. 400 g Weißkohl und 1 Karotte putzen, in Scheiben und das Weißkohl in feine Streifen schneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und 2 EL Tomatenmark kurz anbraten. Nach etwa 2 Minuten das Kohl und die Karotten dazugeben – mit 100 ml Wasser immer wieder etwas ablöschen, damit es nicht anbrennt. Etwa 5 Minuten dünsten.
3. Dann 100 g Frischkäse, 1 TL Currypulver, Majoran und etwas Muskat in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten.
4. Währenddessen 120 g Penne in Salzwasser kochen und 50 g Emmentaler reiben. Die Weißkohl-Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken, eventuell nochmals mit Curry und Majoran. Penne mit dem Weißkohl-Gemüse mischen und Emmentaler bestreut servieren.



WOCHE 2



Woche

20 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ESSENSPLAN Herbst-Winter



VOLLKORNNUDELN MIT HONIG-BASILIKUM-SAUCE

» ZUTATEN

50 g Pinienkerne

½ Topf Basilikum

1 rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

70 g Parmesan (frisch gerieben)
davon 20 g zum Bestreuen in den
Kühlschrank stellen!

½ Bio-Zitrone

2 EL Olivenöl

1 TL Honig

200 g Vollkornnudeln

50 ml Schlagsahne

100 ml Milch

50 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)

Salz, Pfeffer

» ZUBEREITUNG

1.

50 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Die Basilikumblätter 1/2 Topf von den Stängeln zupfen und in einer Küchenmaschine mit 1 roten Chili, 1 Knoblauchzehe, 50 g Pinienkernen, dem geriebenen Parmesan 70 g (20 g zum Bestreuen zurückhalten), Spritzer Zitronensaft + etwas Zitronenabrieb, 2 EL Olivenöl und 1 TL Honig glatt pürieren.

2.

Die Kräutermasse mit 50 ml Sahne, 100 ml Milch und 50 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, dann sofort abschalten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3.

Die 200 g Vollkornnudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und warmhalten. Die Pasta an die Sauce geben und gut vermischen – 5 Minuten ziehen lassen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.



Woche

WOCHE 2



Zubereitungszeit

20 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



VEGETARISCHE BAUERNPFANNE

» ZUTATEN

300 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
(Tipp: Am besten vom Vortag vorkochen)

100 g gemischtes Gemüse
(frisch oder TK, z.B. Lauch, Paprika, Pilze)

2 EL frische Kräuter (ca. ½ Bund)

60 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)

100 g Schmand

Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver

1 kleine Zwiebel

1 EL Rapsöl

40 g Zuckermais (Glas oder Dose)

40 g Kidneybohnen (Glas oder Dose)

» ZUBEREITUNG

1.

Die 300 g Kartoffeln schälen und kochen. Währenddessen das Gemüse 100 g vorbereiten. Frisches Gemüse putzen und in ca. 2 cm große Stücke bzw. Ringe schneiden. Das TK-Gemüse am besten schon im Kühlschrank über Nacht auftauen.

2.

Solange die Kartoffeln noch kochen, die 2 EL frischen Kräuter waschen und klein hacken. Den Gemüsfond 60 ml mit den 100 g Schmand, den frischen Kräutern und den Gewürzen vermischen. Wenn die Kartoffeln fertig sind in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz abkühlen lassen.

3.

Die Zwiebel in Würfel schneiden. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten.

4.

Das komplette Gemüse (inklusive 80 g Mais und Kidneybohnen aus dem Glas) in den Topf zu den glasigen Zwiebeln geben. Ca. 3 Minuten anschwitzen und dann die Kartoffeln vorsichtig unterheben und die Gemüsfond-Schmand-Kräutermischung zugießen. Kurz aufkochen lassen und servieren.



WOCHE 2



Woche

20 MINUTEN



Zubereitungszeit

2 PERSONEN



Portionen



ESSENSPLAN Herbst-Winter



CURRY-HÄHNCHEN MIT BULGUR

» ZUTATEN

2 Lauchzwiebeln

1 Karotte

200 g Chinakohl

100 g Bulgur

400 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)

200 g Hähnchenbrust

2 EL Rapsöl

1 guter EL Currypaste +
1 gestrichener EL Currypulver

Salz, Pfeffer

» ZUBEREITUNG

1. Gemüse reinigen und vorbereiten: 2 Lauchzwiebeln (in kleine Ringe), 1 Karotte (schälen, in feine Scheiben), 200g Chinakohl (in feine Streifen). 100 g Bulgur in einen kleinen Topf geben, mit 200 ml Gemüsebrühe (kochend) übergießen, ca. 15 Minuten bei geschlossenem Topf ziehen lassen.
2. Währenddessen 200 g Hähnchenfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf 2 EL Rapsöl erhitzen und die Geflügelwürfel ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten – dann aus dem Topf in eine Schüssel geben und abdecken.
3. In den Hähnchentopf erneut 2 EL Rapsöl geben, das geschnittene Gemüse (Lauchzwiebeln, Karotten, Chinakohl) und 1 guten EL Currypaste + 1 gestrichenen EL Currypulver (mit Koriander, Ingwer, Kurkuma) ca. 3 Minuten anbraten.
4. Mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen und ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Topf köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eventuell mit etwas Stärkewasser (kaltes Wasser mit etwas Kartoffelstärke glatt gerührt) binden (in die Sauce geben und kurz aufkochen). Das Curry mit dem Bulgur servieren.



Woche

WOCHE 2



Zubereitungszeit

2 MINUTEN



Portionen

2 PERSONEN



GNOCCHI MIT SPINAT ODER FRÜHLINGSKRÄUTERN

*Hier geht's zum Kochvideo*

» ZUTATEN

250 g Gnocchi
(aus der Kühltheke ohne Zusatzstoffe)

50 g Frühlingskräuter
(Spinat, Rucola, Bärlauch etc.)

1 Knoblauchzehe

1 - 2 Chilis

15 Cocktailtomaten

1 EL Olivenöl

1 Pk. Schafskäse

Mediterrane Kräuter frisch oder TK
(nach Belieben)

Salz, Pfeffer

60 g Parmesan

» ZUBEREITUNG

1. Die 250 g Gnocchi mit kochendem Wasser (Wasserkocher) aufgießen (ca. 3 Minuten ziehen lassen).
2. 50 g Spinat oder Frühlingskräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. 1 Knoblauchzehe und 1-2 Chilis reinigen, klein hacken, die 15 Cocktailtomaten waschen und 1/3 einschneiden.
3. Pfanne leicht erhitzen, 1 EL Olivenöl dazu, die Chili, den Knoblauch und die Tomaten darin leicht andünsten. Gnocchi, den gewürfelten Schafskäse 100 g und die mediterranen Kräuter hinzufügen.
4. Zum Schluss die Frühlingskräuter/Spinat dazugeben und alles leicht vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und direkt servieren. Nach Belieben noch 60 g Parmesan darüber streuen.





EINKAUFLISTE WOCHE 2

Herbst-Winter



EINKAUFLISTE

» GEMÜSE

- ☐ 400g Weißkohl
(im Sommer gerne Paprika, Zucchini, Brokkoli)
- ☐ 2 Karotten
- ☐ 1 Bio-Zitrone
- ☐ 300g Kartoffeln
- ☐ 100 g gemischtes Gemüse
(frisch oder tiefgekühlt, z. B. Lauch, Paprika, Pilze)
- ☐ 400 g Chinakohl
- ☐ 50 g Spinat (alternativ Rucola, Bärlauch)
- ☐ 15 Cocktailtomaten
- ☐ 2 Lauchzwiebeln
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 4 Schalotten
- ☐ 3 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Topf Basilikum
- ☐ 3 rote Thaichili
- ☐ 4 Zweige Majoran (getrocknet geht auch)
- ☐ ½ Bund mediterrane Kräuter
(frisch, tiefgekühlt oder getrocknet)
- ☐ ½ Bund Kräuter nach Wahl
(frisch, tiefgekühlt oder getrocknet)

» HÜLSENFRÜCHTE / KERNE

- ☐ 40 g Kidneybohnen (Glas)
- ☐ 40 g Mais (Glas)
- ☐ 50 g Pinienkerne

» SONSTIGES

- ☐ Rapsöl
- ☐ Olivenöl
- ☐ Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe
- ☐ Currypulver
- ☐ Currypaste
- ☐ Tomatenmark

» BROT / TEIGWAREN / GETREIDE

- ☐ 120 g Penne
- ☐ 200 g Vollkornnudeln
- ☐ 100 g Bulgur
- ☐ 250 g Gnocchi (aus der Kühltheke)

» MILCHPRODUKTE

- ☐ 100 g Frischkäse, Schmand, saure Sahne
- ☐ 50 g Emmentaler
- ☐ 100 g Parmesan
- ☐ 50 ml Sahne
- ☐ 100 ml Milch
- ☐ 100 g Schmand
- ☐ 100 g Feta

» FLEISCH

- ☐ 200g Hähnchenbrust