



7-Tage-Essensplan für die Familie

Wochenplan

Tag 1 (vegetarisch)

- Frühstück: Joghurt mit frischen Erdbeeren, Haferflocken und Honig
- Mittagessen: Spaghetti mit schneller Tomaten-Gemüse-Soße (Zucchini, Paprika)
- Snack: Reiswaffeln mit Mandelmus und Bananenscheiben
- Abendessen: Rührei mit Vollkornbrot, Gurken- und Paprikasticks

Tag 2

- Frühstück: Haferflocken-Porridge mit Apfelstücken und Zimt
- Mittagessen: Hähnchen-Gemüse-Wraps mit Joghurtdip
- Snack: Naturjoghurt mit etwas Marmelade oder Fruchtmus
- Abendessen: Kartoffelrösti mit Kräuterquark und Salat

Tag 3 (vegetarisch)

- Frühstück: Vollkornbrot mit Frischkäse und Radieschen
- Mittagessen: Ofengemüse (Karotten, Brokkoli, Kartoffeln) mit Feta
- Snack: Apfelspalten mit Erdnussbutter
- Abendessen: Pfannkuchen (süß oder herzhaft, z. B. mit Käse & Spinat)

Tag 4

- Frühstück: Belegte Brötchen (Käse, Pute, Gurke)
- Mittagessen: Reis mit gebratenem Lachs und Frühlingsgemüse
- Snack: Möhrensticks mit Hummus
- Abendessen: Tortellini mit Pesto und Kirschtomaten

Tag 5

- Frühstück: Müsli mit Joghurt und Beeren
- Mittagessen: Schnelle Reispfanne mit Hackfleisch, Mais und Paprika
- Snack: Mini-Trauben & Käsewürfel

- Abendessen: Brotzeit mit Käse, Aufschnitt, Rohkost

Tag 6 (vegetarisch)

- Frühstück: Obstsalat mit Quark und Nüssen
- Mittagessen: Flammkuchen mit Frühlingszwiebeln, Ziegenkäse und Honig
- Snack: Dinkelstangen & Kirschtomaten
- Abendessen: Couscous-Salat mit Gurke, Feta & Minzjoghurt

Tag 7

- Frühstück: Rührei mit Tomaten und Brot
- Mittagessen: Hähnchenspieße mit Bulgur und Kräuterquark
- Snack: Bananen-Muffins (vorbereitet am Vortag)
- Abendessen: Nudelsuppe mit Suppengemüse & Eierstich

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

Erdbeeren, Äpfel, Bananen, Trauben, Kirschtomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, Möhren, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Spinat, Salat, Radieschen, Kartoffeln, Suppengemüse, Zitronen, Knoblauch, Zwiebeln, Minze

Milchprodukte

Joghurt (natur), Fruchtjoghurt, Milch, Quark, Frischkäse, Käse (Gouda, Ziegenkäse, Feta), Kräuterquark, Butter oder Margarine, Eier

Fleisch & Fisch

Hähnchenbrustfilets, Lachsfilet, Hackfleisch, Aufschnitt

Grundnahrungsmittel & Trockenwaren

Haferflocken, Müsli, Couscous, Bulgur, Reis, Nudeln, Flammkuchenteig, Brot / Brötchen / Toast, Vollkornbrot, Reiswaffeln, Dinkelstangen, Mehl, Backpulver, Marmelade, Honig, Tomatenmark / passierte Tomaten, Pesto, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Gewürze

Snacks & Extras

Erdnussbutter oder Mandelmus, Hummus, Nüsse, Käsewürfel

Rezepte (Mengen nach Bedarf)

Spaghetti mit Tomaten-Gemüse-Soße

- Spaghetti nach Packung kochen.
- Zucchini und Paprika klein schneiden.
- In Olivenöl anbraten, passierte Tomaten dazugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
- Spaghetti mit der Soße vermengen.

Rührei mit Vollkornbrot

- Eier verquirlen, salzen und pfeffern.
- In etwas Butter in der Pfanne stocken lassen.
- Mit Vollkornbrot und Rohkost servieren.

Haferflocken-Porridge

- Haferflocken mit Milch oder Wasser aufkochen.
- Apfel klein schneiden und mit Zimt unterrühren.
- Kurz köcheln lassen und warm servieren.

Hähnchen-Gemüse-Wraps

- Hähnchenstücke anbraten, mit Paprika und Mais kombinieren.
- Wraps mit Joghurt bestreichen, Hähnchen-Gemüse-Mix einfüllen.
- Einrollen und servieren.

Kartoffelrösti mit Kräuterquark

- Kartoffeln reiben, mit Ei und Mehl vermengen.
- Portionsweise in Öl ausbacken.
- Mit fertigem Kräuterquark und Salat servieren.

Ofengemüse mit Feta

- Gemüse klein schneiden, mit Öl, Salz und Kräutern vermengen.
- Auf Backblech geben und bei 200 °C 20 Min. backen.
- Feta drüberstreuen und warm servieren.

Pfannkuchen

- Mehl, Milch, Eier, Prise Salz verrühren.
- In Pfanne ausbacken, süß oder herzhaft füllen.

Reis mit Lachs und Gemüse

- Reis nach Packung kochen.
- Lachs in Stücke schneiden, in Öl anbraten.
- Frühlingsgemüse (z. B. Zucchini, Karotten) kurz mitbraten.
- Mit Zitronensaft abschmecken.

Tortellini mit Pesto

- Tortellini nach Packung kochen.
- Mit Pesto und halbierten Kirschtomaten vermengen.
- Kurz erwärmen und servieren.

Reispfanne mit Hackfleisch

- Reis vorkochen, Hackfleisch anbraten.
- Paprika und Mais dazugeben, würzen.
- Reis unterheben und servieren.

Flammkuchen mit Ziegenkäse

- Teig mit Crème fraîche bestreichen.
- Mit Frühlingszwiebeln und Ziegenkäse belegen.
- Mit Honig beträufeln, bei 200 °C ca. 15 Min. backen.

Couscous-Salat mit Feta

- Couscous mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen.
- Gurke, Tomate klein schneiden, mit Feta vermengen.
- Minzjoghurt dazu reichen.

Hähnchenspieße mit Bulgur

- Hähnchenstücke marinieren, auf Spieße stecken.
- Kurz in Pfanne oder Ofen garen.
- Bulgur nach Packung zubereiten, mit Kräuterquark servieren.

Nudelsuppe mit Gemüse

- Suppengemüse klein schneiden, mit Brühe aufkochen.
- Eierstich zubereiten oder fertig verwenden.
- Nudeln zugeben, 10 Min. köcheln lassen.