

# 7-Tage-Italienischer Essensplan – komplett mit Rezepten & Einkaufsliste

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 🗓️ Wochenplan

### Tag 1

* Frühstück: Joghurt mit Honig und Mandeln
* Mittagessen: Tomaten-Mozzarella-Salat mit Vollkornbrötchen
* Abendessen: Vollkorn-Spaghetti Aglio e Olio mit Brokkoli

### Tag 2

* Frühstück: Vollkorntoast mit Avocado und Tomaten
* Mittagessen: Gemüse-Antipasti mit Hummus
* Abendessen: Zucchini-Lasagne (ohne Bechamel)

### Tag 3

* Frühstück: Overnight Oats mit Beeren
* Mittagessen: Italienischer Bohnensalat mit Rucola
* Abendessen: Penne mit Tomatensugo und Aubergine

### Tag 4

* Frühstück: Rührei mit Vollkornbrot
* Mittagessen: Couscous mit getrockneten Tomaten & Oliven
* Abendessen: Hähnchen-Piccata mit Vollkornreis und Zucchini

### Tag 5

* Frühstück: Bananen-Smoothie mit Haferflocken
* Mittagessen: Minestrone (Resteverwertung)
* Abendessen: Selbstgemachte Pizza mit Dinkelboden und Gemüse

### Tag 6

* Frühstück: Skyr mit Nüssen und Apfel
* Mittagessen: Linsensalat mit Paprika & Petersilie
* Abendessen: Spaghetti mit Thunfisch-Tomaten-Soße

### Tag 7

* Frühstück: Porridge mit Zimt und Apfel
* Mittagessen: Italienisches Sandwich mit getr. Tomaten & Rucola
* Abendessen: Risotto mit Champignons & Erbsen

🍽️ Alle Rezepte

### Joghurt mit Honig und Mandeln

* Naturjoghurt in eine Schüssel geben.
* Mit 1 TL Honig und 1 EL gehackten Mandeln bestreuen.

### Tomaten-Mozzarella-Salat mit Vollkornbrötchen

* Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
* Mit Basilikum, Olivenöl, Salz & Pfeffer anrichten.
* Mit einem Vollkornbrötchen servieren.

### Vollkorn-Spaghetti Aglio e Olio mit Brokkoli

* Spaghetti kochen, Brokkoli dünsten.
* Knoblauch in Olivenöl anbraten, Nudeln und Brokkoli dazugeben.
* Mit frischer Petersilie servieren.

### Vollkorntoast mit Avocado und Tomaten

* Vollkorntoast toasten.
* Avocado zerdrücken, mit Zitrone, Salz & Pfeffer würzen.
* Tomaten in Scheiben schneiden, auf Avocado verteilen.

### Gemüse-Antipasti mit Hummus

* Zucchini, Paprika, Aubergine in Scheiben schneiden und grillen oder backen.
* Mit Hummus als Dip servieren.

### Zucchini-Lasagne (ohne Bechamel)

* Zucchinistreifen schneiden, mit Tomatensoße und Gemüse schichten.
* Etwas Käse drüber und im Ofen backen (180 °C, 25 Min).

### Overnight Oats mit Beeren

* Haferflocken mit Hafermilch und Beeren mischen.
* Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

### Italienischer Bohnensalat mit Rucola

* Weiße Bohnen, Tomaten, Rucola, rote Zwiebel mischen.
* Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer marinieren.

### Penne mit Tomatensugo und Aubergine

* Aubergine würfeln und anbraten.
* Tomatensugo (passierte Tomaten, Knoblauch, Kräuter) zubereiten.
* Mit gekochter Penne vermengen.

### Rührei mit Vollkornbrot

* 2 Eier mit etwas Hafermilch verquirlen und in Pfanne stocken lassen.
* Mit Vollkornbrot servieren.

### Couscous mit getrockneten Tomaten & Oliven

* Couscous mit heißem Wasser aufgießen, 5 Min. ziehen lassen.
* Klein geschnittene getrocknete Tomaten und Oliven unterheben.

### Hähnchen-Piccata mit Vollkornreis und Zucchini

* Hähnchenschnitzel in Ei und Paniermehl (oder Parmesan) wenden, anbraten.
* Vollkornreis kochen, Zucchini dünsten, alles servieren.

### Bananen-Smoothie mit Haferflocken

* 1 Banane mit 200 ml Hafermilch und 2 EL Haferflocken mixen.

### Minestrone (Resteverwertung)

* Gemüse wie Karotten, Sellerie, Zucchini in Brühe kochen.
* Nudeln oder Reis, Bohnen und Tomaten zugeben, würzen.

### Selbstgemachte Pizza mit Dinkelboden und Gemüse

* Dinkelmehl, Hefe, Wasser, Olivenöl zu Teig kneten.
* Mit Tomatensoße, Paprika, Zucchini belegen, bei 220 °C backen (15 Min).

### Skyr mit Nüssen und Apfel

* Skyr in eine Schüssel geben.
* Mit Apfelwürfeln und 1 EL Nüssen toppen.

### Linsensalat mit Paprika & Petersilie

* Gekochte Linsen mit Paprika, Petersilie und Olivenöl mischen.
* Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

### Spaghetti mit Thunfisch-Tomaten-Soße

* Zwiebel und Knoblauch anbraten, Tomaten und Thunfisch zugeben.
* Mit Vollkorn-Spaghetti servieren.

### Porridge mit Zimt und Apfel

* Haferflocken mit Hafermilch kochen.
* Geriebenen Apfel und Zimt einrühren.

### Italienisches Sandwich mit getr. Tomaten & Rucola

* Vollkornbrot mit Hummus bestreichen, Rucola und getr. Tomaten belegen.

### Risotto mit Champignons & Erbsen

* Zwiebel anschwitzen, Risottoreis kurz mitbraten.
* Nach und nach Gemüsebrühe zugeben.
* Champignons und Erbsen mitgaren, mit Hefeflocken oder Parmesan abschmecken.

🛒 Vollständige Einkaufsliste für 7 Tage

### Obst & Gemüse

* • Apfel
* • Aubergine
* • Banane
* • Brokkoli
* • Champignons
* • Knoblauch
* • Paprika
* • Petersilie
* • Rucola
* • Tomaten
* • Zucchini
* • Zwiebeln

### Getreide & Hülsenfrüchte

* • Couscous
* • Dinkelmehl
* • Haferflocken
* • Kidneybohnen
* • Linsen
* • Penne
* • Risottoreis
* • Vollkornbrot
* • Vollkornnudeln
* • Vollkorntoast
* • Weiße Bohnen

### Milchprodukte & Eiweißquellen

* • Ei
* • Hähnchenbrust
* • Joghurt
* • Mozzarella
* • Skyr
* • Thunfisch (Dose)

### Konserven & Vorräte

* • Getrocknete Tomaten
* • Hummus
* • Passierte Tomaten
* • Tomatensugo

### Back- & Trockenwaren

* • Backpulver
* • Hefe
* • Mandeln
* • Nüsse

### Flüssigkeiten & Gewürze

* • Gemüsebrühe
* • Hafermilch
* • Honig
* • Kräuter (Basilikum, Oregano)
* • Olivenöl
* • Pfeffer
* • Salz
* • Zimt