

# 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.